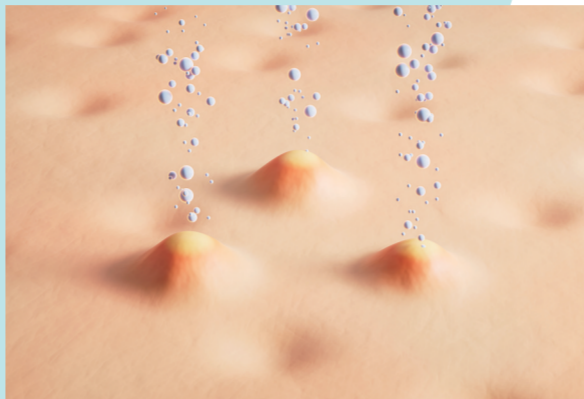




# 痤疮的科学防治 与中医调养

广东省中医院 贺莉雅

痤疮,俗称“青春痘”,是一种毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤病。长期以来,痤疮常被认为是青春期的“烦恼”,然而近年来成人痤疮的患病率呈显著上升趋势。这与现代生活方式密切相关:长期精神压力、高糖高脂饮食、内分泌功能紊乱及不当的皮肤护理习惯,均可能诱发或加重痤疮。科学护理和中医调养相结合,可以帮助控制痤疮,让肌肤恢复健康。



## A 痤疮的发病诱因

痤疮的发生主要与皮脂分泌过多、毛孔角化异常、痤疮丙酸杆菌感染、炎症反应四类主要因素相关,皮脂腺活跃、油脂分泌旺盛会堵塞毛孔,形成粉刺与痘痘;毛孔角化过度或角质堆积,会导致皮脂无法正常排出,从而形成闭口粉刺;毛孔堵塞的环境为痤疮丙酸杆菌提供滋生条件,引起炎症反应,而局部皮肤炎症会导致红肿、脓包甚至疼痛。除此之外,遗传、免疫、内分泌障碍、长期熬夜、精神压力过大及高糖高脂饮食等,均会增加痤疮的发病风险。

## B 日常护理要点

痤疮护理需遵循温和、适度保湿、避免刺激的原则,具体如下。

**温和清洁:**每日洁面1~2次,选用温和洁面乳,避免过度去角质,远离含酒精、磨砂颗粒的产品,防止破坏皮肤屏障,刺激皮肤。清洁后轻拍干水分,勿用力擦拭。

**科学保湿:**油性皮肤也需保湿,轻薄、水乳质地的保湿产品,以透明质酸、甘油、神经酰胺为主要成分,可平衡皮脂分泌,减少皮肤干燥反应。保湿不仅锁水,还可减轻皮肤对外界刺激的敏感性。

**防晒防护:**紫外线会加重痘印,外出涂抹保湿和防晒霜,可搭配帽子、口罩物理防晒;室内保持适宜湿度,避免过于干燥的环境损伤皮肤屏障。

**饮食管理:**减少高糖、高脂、辛辣食物摄入,多吃富含优质蛋白、维生素A、C及锌的食物,如鱼类、豆制品、绿叶蔬菜、水果。保持适量饮水,维持身体水平衡。

**生活作息:**保证充足睡眠,避免熬夜。规律作息有助于内分泌平衡,从源头减少痤疮发作。

## C “粉刺”的四类证型

中医称痤疮为“粉刺”,认为其发生多与肺、胃、脾、肝功能失调有关,病机主要以肺热及胃肠湿热为主,临床可依症状表现分为四类证型:肺胃热盛型表现为面部多油光、红肿明显,易形成脓疱,伴口干口渴,大便干燥;脾

## D 中医调养方法

**饮食调养:**清热利湿,养护肌肤。适当多吃白萝卜、冬瓜、绿豆、百合、银耳、山药、蜂蜜等清淡滋养的食物,有助于清热利湿、滋养皮肤;少吃油炸、烧烤、辛辣和甜腻食物,避免助湿生热,减少痤疮爆发几率。搭配富含维生素和矿物质的蔬果,如胡萝卜、菠菜、蓝莓等,帮助皮肤代谢更顺畅,减少痤疮复发。

**作息调养:**顺应自然,养血安神。保持规律作息,早睡早起,保证充足睡眠,有助于减轻痤疮;适度运动,如散步、瑜伽、太极、八段锦等,可以促进

## E 科学诊疗方案

若痤疮出现明显红肿、脓疱、疼痛或结节症状,需及时就医避免病情加重。临床科学治疗方式主要包括外用药物、口服药物与物理治疗三类,可选用过氧化苯甲酰、维A酸类、抗生素软膏等外用药物,在医生指导下按序使用;针对中重度痤疮,可遵医嘱服用抗生素、激素类或异维A酸类口服药物,务必严格遵医嘱,切勿自行调整用药剂量;也可通过光动力、蓝光、激光、化学换肤等物理方式治

疗,此类操作需由专业医生实施,以达到控制炎症、改善痘印的效果。治疗期间还需做好护理,严禁挤压痘痘,以免引发感染、留下疤痕;不可盲目使用偏方或频繁更换护肤品,避免刺激皮肤;同时停用各类刺激性化妆品,优先选用温和的护肤产品。

痤疮的防治不仅依赖药物和外用护理,更需要注重生活方式和体质调养。温和清洁皮肤、规律作息、合理饮食、保持心理平衡,是长期控制痘痘的关键。中医调养强调内外兼顾、因人制宜,通过疏通经络、调理脏腑、清热利湿、养阴润燥等方法,可以帮助改善痘痘的根本原因,配合科学治疗和日常护理,更有助于维持肌肤健康,减少复发。

血液循环,帮助肌肤排毒。避免熬夜和过度劳累,否则容易造成肝气郁结或脾虚湿盛,使痤疮加重。

**外养方法:**温和护理,减轻炎症。晚上用温水泡脚15~20分钟,不仅放松心情,还能促进血液循环。可选择温和的中药面膜,如含有甘草、金银花、黄芩等清热解暑的药材,帮助缓解皮肤红肿,但要注意安全和温和。日常护肤要使用温和产品,避免刺激性化妆品或频繁更换护肤品,让皮肤有机会自我修复。

**心理调养:**保持心情轻松。情绪紧张会影响内分泌和皮脂分泌,使痤疮更容易反复。保持心情舒畅,适当做冥想、深呼吸或听轻音乐,有助于调节神经系统,减少皮肤炎症,让痤疮慢慢好转。

# 连续雨天湿气重? 中医导引加茶饮疏肝祛湿

广州医科大学附属第三医院 张迅凯

清明时节,岭南地区迎来连绵阴雨,潮湿黏腻的气候易使人出现身体不适。加之2026丙午年“水运太过,火气受郁”的运气特点,不少人出现春困乏力、关节酸痛、烦躁失眠等症状。

为帮助大众顺应节气调理身心,广州医科大学附属第三医院中医科主治医师崔志结合岭南气候特点,制定了一套“疏肝理气、健脾祛湿、兼清郁热”的清明时节养生方案,从中医导引到特色茶饮,方法简单易行,适宜日常践行。

## 识节气病机明养生

2026年清明正值节气二之气,主气为少阴君火,客气为厥阴风木,风火相煽易导致人体郁热积聚;加之岭南地区此时多阴雨、回南天气,湿气弥漫易困阻脾胃,进而形成“湿、热、郁”交织的病机特点。受内外双重因素影响,人体易出现肝气过旺、湿困脾胃、寒热交争三类不适,具体表现为烦躁易怒、失眠多梦、口苦咽干、身体困重、食欲不振、大便黏腻,以及外感风寒、内热郁结引发的咽痛、目赤等症状,因此清明养生需同时兼顾疏肝、健脾、祛湿、清热四大核心方向。

## 导引功法强体魄

导引术是中医养生的重要方式,动作简便易学。清明时节坚持练习,可疏解肝气、运化水湿,有效缓解春困与身体不适。

健脾祛湿可选择八段锦“调理脾胃须单举”。练习时取站立位,双手掌心向上,左手缓缓上举至头顶,掌心朝

上,右手同时下按于胯旁,掌心朝下,上下对拉,感受脾胃区域被拉伸;保持3~5个呼吸后缓缓放手,左右各完成8次。该动作可牵拉肝、胆、脾、胃经,增强胃肠蠕动,帮助运化水湿,有助于改善春困、腹胀便溏等不适。

清肝降火解烦躁可选择晨起梳头配合太冲穴按揉。晨起可用木梳或十指指腹从前发际向后脑勺梳理,重点按揉百会穴区域,每次5~10分钟,至头皮微热即可;同时以拇指从足背第一、二跖骨结合部前方凹陷处的太冲穴,向行间穴方向适度推按,每日坚持2~3分钟。该法能疏肝理气、清泻肝火,有助于缓解春季头痛、目赤及情绪不稳等不适。

## 特色茶饮疏肝祛湿

祛湿清热疏肝可选择五花茶,与导引功法互为补充。材料选用玫瑰花、鸡蛋花、菊花、扁豆花、木棉花瓣(干品)各5~10g,先以开水冲洗,放入锅中加三碗清水,煮沸后慢火煎20分钟,滤渣后加适量蜂蜜调味饮用。此方具有健脾祛湿、疏肝理气、清热解暑之效,与岭南清明时节“湿、热、郁”交织的病机特点高度契合。需注意的是,脾胃虚寒、易腹泻者不宜服用,建议在专业中医师指导下辨证调理。

今年清明养生,既要顺应春季“发陈”之势,又要兼顾岭南“湿困”之实,同时应对丙午年“寒热交争”的特点。导引功法不必贪多,选择1~2个适合自己的坚持每日练习,配合饮食调摄,即可平稳度过清明时节,为全年健康打下良好基础。(医学指导:广州医科大学附属第三医院医学博士、中医科主治医师 崔志)

## 缺牙了只能种牙?

# 自体牙移植,让智齿“变废为宝”

南方医科大学深圳口腔医院 韩帮锋

“医生,我这颗牙烂得保不住了,是不是只能种牙?”诊室里,这样的咨询每天都有。提及缺牙修复,大众首先想到的是种植牙,甚至认为这是唯一选择,却忽略了临床一种被严重低估的方式——自体牙移植。和其他器官移植同理,牙齿也可自体移植,供体正是不少人计划拔除的智齿。

牙齿同样属于人体器官,每颗牙都承担着相应功能。随着人类进化,智齿功能已经丧失,可通过自体移植“变废为宝”,将无功能智齿拔除,移植到无法保留的功能牙(如六龄牙)位置。手术如同树木移栽,医生微创拔出智齿后,精准植入坏牙位置,操作规范、愈合良好的情况下,移植的智齿可在原位扎根,正常行使咀嚼功能。

不少人担心离体牙齿无法成活,其关键在于牙根表面的牙周膜。牙周膜是包裹牙根的薄膜,富含成纤维细胞和干细胞,研究表明,牙齿离体后,牙周膜细胞至少可存活30分钟,短时间内完成移植、保护好牙周膜,牙齿就能与牙槽骨重新结合,和移栽树苗护根成活是同样道理。

移植后的牙齿仍有灵敏知觉,牙周膜成活后可保留本体感觉,咬合硬物、沙粒时,能感知压力大小与方向,让人下意识规避损伤,这是无牙周膜、无神经反馈的种植牙无法比拟的优势。移植牙神经活力则取决于牙根发育程度:25岁以下人群,智齿牙根未发育完成,根尖孔开放,神经大概率可再生,无需根管治疗;25岁以上成年人牙根已闭合,神经经易坏死,需术后2~4周做根管治疗,经牙冠修复后,不影响牙齿使用功能与寿命。

自体牙移植无绝对年龄限制,不同年龄效果各异:12~17岁青少年不能种牙,若患牙需拔除,且口内有正颌待拔牙或多生牙,自体移植是最优方案,移植牙还可以继续发育、调整咬合,配合正畸治疗;18~24岁年轻人是移植黄金期,智齿牙根未完全形成,再生能力强,牙周膜愈合

快,牙髓大概率会成活,效果最好;25岁以上成年人,只要身体条件允许,依然可以推荐。临床已有60岁患者移植成功且功能恢复良好的案例。

并非所有智齿都适合移植,多数萌出歪斜、反复发炎、损伤邻牙或引发囊肿的智齿,必须拔除;只有萌出端正、易清洁的健康智齿,可留作“备用牙”,具体需专业医生评估。

自体牙移植流程清晰:术前通过拍片、3D扫描完成评估,术中同步拔除患牙与智齿并实施移植,术后定期复诊。复杂病例可借助3D打印技术,制作1:1智齿模型预备牙窝,提升植入精准度,缩短牙齿离体时间、减少牙周膜损伤,提高手术成功率。

目前麻醉技术成熟,手术痛感极低,对于极度恐惧的患者可辅以笑气镇静,全程在放松的状态下完成手术。术后仅轻微不适,服用止痛药即可缓解,次日基本恢复正常。术后护理与拔牙相近:24小时内不刷牙、不漱口,避免血凝块脱落;饮食以凉软食为主,忌辛辣烟酒;一周内不使用电动牙刷、冲牙器,按时拆线即可。

牙齿是咀嚼核心,更是生活质量的保障,实现“8020”口腔健康目标(80岁时还拥有20颗功能牙),需要科学修复手段。自体牙移植并非万能,但在适应症范围内,是优于种植牙的选择,既让智齿变废为宝,又消除智齿隐患、修复缺牙间隙,一举多得。有缺牙困扰的人群,可咨询专业医生评估可行性,让闲置智齿重新发挥作用。爱护牙齿始于日常,愿人人拥有健康牙齿,乐享品质生活。



# 豆浆与乳腺健康: 谣言澄清与科学守护

中山大学附属第六医院 陈子滢 张婷婷

等腌制品含大量亚硝酸盐,在体内可能转化为强致癌物亚硝胺,威胁乳腺健康。

## 生活方式与科学护理

**保持健康生活方式:**日常应戒烟、主动远离二手烟;合理调整膳食结构,多吃水果、蔬菜与全谷物,每周至少食用2次鱼类,限制饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇、酒精及添加糖的摄入;通过规律运动、饮食调控与行为训练维持理想体重,将体质指数(BMI)控制在20~24kg/m<sup>2</sup>,成年女性腰围控制在80cm以下;每周坚持不少于150分钟的中等强度有氧运动,可选择快走、慢跑、骑车、游泳、跳舞等运动方式,特殊人群需遵循科学运动原则,高血压患者运动时应避免憋气与猛然发力,防止血压骤升引发心脑血管意外,糖尿病患者切勿空腹运动,建议在餐后1~2小时开展运动,随身备好糖果或饼干,出现心慌、手抖、出汗等低血糖症状时及时补充。

**保持良好心态:**保持心情愉悦、生活规律非常重要,情绪波动、长期熬夜会扰乱内分泌与免疫系统,增加乳腺疾病风险。

**科学穿戴内衣:**内衣穿戴宜讲究舒适与科学。建议选择合身尺码,测量上下胸围,确保底围可容纳1~2根手指,罩杯完全包裹乳房且无挤压感;优先选用棉质、真丝等透气材质,以减少皮

肤摩擦与过敏风险;日常穿戴时长宜控制在12小时以内,居家或睡眠时应脱下内衣,让乳房充分放松;根据不同场景及时调整,运动时应更换专用运动内衣,孕期与哺乳期需根据乳房变化及时更换尺码,以适配胸部的生理改变。

## 规范自检与专业体检

**规范乳房自检:**乳房自检需选择合适时间并规范操作,绝经前女性宜在月经结束后1~2周进行,绝经后女性可每月固定时间自检。检查时应先站立于光线明亮处,面对镜子双手叉腰,观察乳房外形、轮廓、皮肤及乳头是否对称,有无异常;再将手指并拢,以指腹按外上、外下、内下、内上、腋下的顺序画圈触摸,检查是否有肿块、硬结及腋窝、锁骨上有无淋巴结肿大;最后用拇指和食指轻轻挤压乳头,观察有无溢液,若出现血性、褐色或脓性溢液,需及时就医。

**重视专业体检:**乳房自检不能替代专业医疗检查。请结合自身情况,定期开展乳腺专项筛查,早发现、早干预,降低疾病风险。

乳腺健康与日常饮食、生活习惯密切相关。适量饮用豆浆安全有益,需远离高脂、高糖、腌制品与酒精等风险食物。坚持科学饮食、规律运动、良好心态与规范体检,才能真正守护乳腺健康,远离疾病困扰。

“豆制品含植物雌激素,会诱发乳腺癌?”“长期喝豆浆易患乳腺癌?”这类说法让不少女性对豆浆望而却步,甚至彻底远离豆类食物。豆浆到底对乳腺有无伤害?中山大学附属第六医院乳腺外科护士长、主管护师韦丽娜为您解答。



## 辨明真伪科学解读

豆浆中的植物雌激素(大豆异黄酮)与人体雌激素性质不同。其活性远低于人体雌激素,且具备双向调节功能:当体内雌激素不足时轻微补充,过高时又能竞争性抑制其与受体结合,助力维持体内雌激素平衡。研究证实,适量饮用豆浆不仅不会导致乳腺癌,反而能降低乳腺癌发病风险及患者复发风险。

## 规避四类乳腺健康隐患

高脂、油炸类饮食:肥肉、奶油、动物

脑以及油条、炸鸡、烤肉等,富含饱和脂肪酸与反式脂肪酸,热量极高。此类饮食易致肥胖,而脂肪组织可额外分泌雌激素,长期刺激乳腺组织,增加病变风险。

**酒精:**酒精是明确的致癌因素,会直接损伤肝细胞,影响肝脏对雌激素的代谢与灭活能力,导致雌激素在体内堆积,提升乳腺疾病风险。

**高糖、高能量饮食:**奶茶、蛋糕、甜甜圈等,易快速升高血糖与胰岛素水平,引发慢性炎症;高胰岛素水平也会间接增加体内胰岛素样生长因子(IGF-1)的活性,促进细胞异常增殖,增加癌变概率。

高盐及腌制类:香肠、腊肉、熏肉