



“危险三角区”的粉刺 别乱挤

不少青少年朋友在青春期易被脸上反反复复出现的粉刺所困扰，今天我们就来好好聊一聊粉刺，为广大青年朋友排忧解难。

五类人 不宜烫染发

如今，美发成了不少人的“心头好”。可染色剂、烫发水并非人人皆宜，以下五类人就不适宜烫染发。

对染发剂过敏者 染膏的主要成分是对苯二胺，极易引发皮肤敏感，染膏颜色越深，对苯二胺的含量就越高。皮肤易敏感人群染发前应连续3天在耳后做过敏测试。烫发剂所含的碱性成分较多，因此过敏的情况相对较少，但人的皮肤对碱的耐受性较差，易出现刺激反应。

经期女性 人体头皮的毛孔超过十万个，吸收化学药剂的速率很快。经期女性存在抵抗力低、皮肤敏感等问题，此时更易受到染发剂的侵害，甚至影响内分泌。

天生发质较差者 原本发质就比较糟糕，易开叉、断裂的人群，比如缺铁、有甲状腺问题的人及内分泌失调者，不适宜染烫发。这类人原本就易脱发，再染烫无疑是雪上加霜。

妊娠期及分娩后半年的女性 整个妊娠和哺乳过程中，都应避免接触不必要的化学品。在此期间，女性生理状态都有所变化，发质较脆弱，容易脱落，再用化学品烫染发，更会加剧头发脱落，严重的还会影响胎儿及新生儿的正常生长发育。

头皮破损者 包括湿疹、牛皮癣、毛囊炎、外伤等。这类人皮肤屏障不完整，烫染发不仅会加重原有的皮肤问题，还会增加破损处皮肤对有害物质的吸收。

烫染发对发质的损伤非常大，因此要注意选择合格的产品，并找有经验的美发师操作；平时要注意养护，将损伤降到最低。此外，染发间隔要尽可能拉大，以3个月以上为宜。染发前，可在耳后、脖颈等部位涂上乳液，以防染发剂直接沾到皮肤，染发后要清洗彻底。

姚晓柏

痤疮，俗称“青春痘”，是一种好发于青春期的损容性皮肤病。常累及患者面部、上胸及背部等，粉刺属于痤疮的常见皮损之一，根据有无毛囊开口，可分为闭合性粉刺与开放性粉刺，也就是我们俗称的“白头与黑头”。粉刺形成的原因多种多样，与皮脂大量分泌、痤疮丙酸杆菌增殖、毛囊皮脂腺导管的异常角化及炎症等多方面因素相互作用有关。大家平日所说的“粉刺就是油太多堵塞了毛孔”是有道理的。多个国家关于痤疮的治疗指南都指出，粉刺是痤疮的必经阶段，粉刺像是痤疮的火种，因此粉刺的治疗对于战“痘”至关重要。

那如何治疗粉刺呢？既然堵住了，就要疏通。不少朋友都会选择用手去挤，这样做是不对的。因为，不正确地挤压粉刺，可造成局部感染加重，容易形成痘坑、痘印，特别是面部“危险三角区”不当挤压，有引起颅内感染的风险。

“危险三角区”是指位于人面中部两侧口角至鼻根区的三角区域（见图1）。三角区的静脉由深浅两个静脉网构成。面部深浅两个静脉网交错相通，且



图1



图2

深部静脉网还与眼眶、颅腔海绵窦相通（见图2）。由于面部静脉的静脉腔内无瓣膜，在外力的作用下血液可以逆流。因此，在“危险三角区”内发生

粉刺时，千万不能自行用手去挤压。否则，粉刺及周围皮肤中的细菌可以经过畅通无阻的面部静脉网逆行向颅腔内的海绵窦扩散，引起严重的脑部感染，情况严重时能危及生命，不容小视。

如何正确对粉刺进行处理呢？“青春痘”是一种常见的皮肤病，应去医院看医师，不要去没有行医资质、不正规的各类机构求治。正规医疗机构中的皮肤科或皮肤美容科有专业人员进行粉刺挑刮术，也就是常说的“针清”。这一操作是用粉刺针将闭合毛囊孔打开，再用尾部的圆环将皮脂颗粒刮出来，可快速对粉刺进行处理治疗。看似简单的针清术，涉及术前准备、术中的无菌操作及术后消炎修复处理等，任何一个环节掌握不到位，均可造成治疗效果不佳、失败甚至严重的并发症。

专业的操作可以规避用手挤等不规范行为所导致的感染以及粉刺清理不彻底等问题。但仅行粉刺挑刮术对于粉刺的治疗是远远不够的。根据《中国痤疮治疗指南2019修订版》，针对粉刺，还有药物的治疗方法，首选的是外用维A酸类药物，其次也可选用过氧化苯甲酰、壬二酸、化学剥脱或中医药等进行治疗。若粉刺继续发展，出现更加严重的炎性丘疹、脓疱、结节甚至囊肿，更要去找皮肤科医生进行规范的系统治疗。

同时，大家更需要在生活中防范粉刺的形成。多吃蔬菜和水果，控制摄入甜食、动物脂肪类、油炸类、辛辣食品及烈性酒。规律作息，少熬夜，适当运动，保持身心愉悦，情绪稳定。根据自己的皮肤类型和医生建议，选择合适的洗面奶与护肤品。做到以上看似老生常谈的几点，就能在很大程度上减少粉刺的生成。

中南大学湘雅二医院博士 何杏兰
指导专家 皮肤性病科教授 肖嵘
通讯员 范伟娟



奥项目(八)

冰球

2月12日，北京冬奥会中国男子冰球队在先丢三球的情况下，顽强地扳回两球，并将比赛的悬念保持到了最后一秒钟，虽然最终惜败于德国队，但赛后中国队发挥出色的门将杰瑞米·史密斯表示：“所有看过比赛的人会为我们感到自豪。”据介绍，中国冰球队队伍中大多数中国本土成长起来的球员父辈们都没有打过冰球，他们是真正的第一代中国冰球人，史密斯认为这是一个巨大的荣耀，是一件非常值得骄傲的事。

冰球是以冰刀和冰球杆为工具在冰上进行的一种相互对抗的集体性竞技运动，由男子和女子两个小项组成，常规赛有3局，每局由20分钟净时间和两个15分钟的局间休息组成。

比赛时，硬质橡胶材质的冰球最高飞行时速可超过180公里，运动员滑行时速也会超过50公里，是冬奥会场上场面最激烈的项目之一。尤其是在顶级赛事中，一些男子冰球运动员为了追求视野开阔和对球路更好的判断，会选择暴露嘴部的半面头盔，增加了口腔和牙齿受伤概率。如今几乎所有国际级、国家级冰球比赛，都要求配备牙科治疗室作为赛事医疗保障。

来源：北京冬奥组委官网、生命时报等

减肥利器——有氧运动

2021年12月国家国民体质监测中心发布《第五次国民体质监测公报》显示，成年人超重率、肥胖率分别为35.0%和14.6%；老年人超重率、肥胖率分别为41.7%和16.7%。肥胖不仅影响形体美，而且给生活带来不便。此外，肥胖还有可能引发和导致关节疾病、心脏病、糖尿病、心血管疾病、脂肪肝、痛风等疾病。

减肥的方法很多，如药物、饮食、针灸、手术等，但有氧运动是最健康、最安全、反弹也小的减肥方式。

减肥要消耗热量是毫无疑问的，

有氧运动是消耗热量最有效的。有氧运动通过将体内储存的脂肪氧化分解来填补缺失的热量，并要达到总热量的摄入小于总消耗，所以要有氧运动配合低热量、低脂肪饮食，实现减肥的目的。

慢跑、快走、跳绳、跳健身舞、有氧操、骑自行车等都是消耗热量较高的有氧运动。

为了增加能量的消耗，促进身体内的脂肪分解，通常要进行较长时间的持续运动。据美国运动医学研究，有氧运动前15分钟，主要是以肌糖原供能为主，脂肪供能一般在运动15~20分钟才开始启动，所

以有氧运动一般都要持续30分钟以上对减肥才更有效。

要注意的是，大部分肥胖者由于体重大，平时运动较少，一开始运动会有一些关节疼痛等症状。为减少损伤，对减肥者应选择适宜运动时间和强度，一般情况下可从小运动量开始，循序渐进增加或分几次运动。

运动后身体会提高对糖原、脂肪等能量物质的吸收率，从而将运动中消耗的脂肪又迅速补充回体内。所以减肥既要坚持运动，又要控制饮食，双管齐下才能取得较好的效果。

王海军