

为加强未成年人文身治理,保护未成年人身心健康,6月6日,国务院未成年人保护工作领导小组办公室印发《未成年人文身治理工作办法》(以下简称《办法》),对加强未成年人文身治理提出系列举措。《办法》规定,任何企业、组织和个人不得向未成年人提供文身服务,不得胁迫、引诱、教唆未成年人文身。卫生健康部门不得审批同意医疗卫生机构(含医疗美容机构)开展未成年人文身服务项目;对之前已经文身且有意愿“去除文身”的未成年人,要提供规范医疗美容服务。文身到底是怎么回事?它对身体可能产生哪些危害?如何正确看待文身现象?

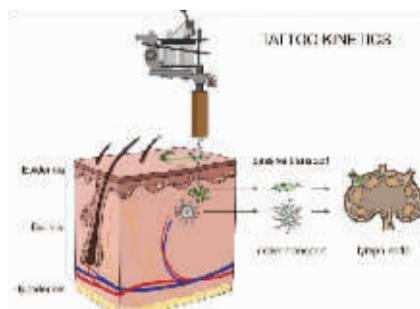
未成年人 请远离文身

文身本质上就是皮肤针刺,是一种侵入性操作。它是操作者手持用带有一根或多根针的机器,用针反复刺穿皮肤,将染料注入皮肤的真皮层,在皮肤上留下永久或半永久性标记或图案的一种做法。

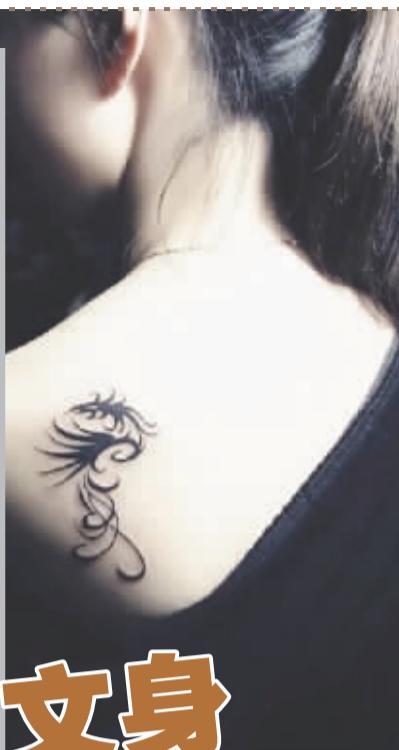
当文身染料注入皮肤时,其中大部分都会固定在一个位置,但也有一些色素会转运到真皮深层、淋巴结甚至身体更远的地方。那么,文身的染料色素究竟是些什么物质?

实际上,文身中使用的染料并不是为用于人体而开发的,它主要应用于其他领域,比如汽车油漆或印刷行业。美国食品和药物管理局(FDA)没有批准任何用于人体文身的色素,从这方面看,文身所使用的材料就是违规的。此外,皮肤对文身的不良反应并不少见,目前还有少量报道一些文身染料可能有致癌的作用。

文身针刺穿皮肤的目的是染料沉积在皮肤表面以下1.5至2毫米的区域。这种穿透可以经过表皮,直达真皮层。由于血管和神经位于真皮层,因此文身时会痛,皮肤也容易出血。当染料沉积到皮肤深层时,身体会将文身的色素识别为外来物质,并试图将它们从皮肤上清除,虽然大部分颜色会留在皮肤,但随着时间的延长,色素会逐渐减少。有关报告显示,文身后42天,68%的染料仍然位于注射部位,剩余的染料则会被运送到最靠近文身部位的淋巴结。还有一些证据表明染料可以穿过血液并滞留在肝脏中。



一些染料会被运送到最靠近文身部位的淋巴结



由于文身具有“侵入性”,因此可能导致以下并发症,需要引起关注。

过敏反应 文身染料,尤其是红色、绿色、黄色和蓝色染料,会引起皮肤过敏反应,例如文身部位出现发痒的皮疹。这甚至可能在文身多年后发生。

皮肤感染 未经消毒的文身设备和针头可能导致皮肤感染,如金黄色葡萄球菌和其他细菌感染,还可能传播传染病,例如艾滋病、乙型和丙型肝炎、肺结核、破伤风等。

其他皮肤问题 有时,文身染料周围会形成肉芽肿;文身可能导致增生性瘢痕或瘢痕疙瘩;文身可能在针扎皮肤处或身体其他部位引发或加剧已有的皮肤疾病,如加重银屑病(俗称“牛皮癣”)、扁平疣、湿疹等。此外,如果文身后觉得不合适想要“洗文身”,激光去除文身需要花多次治疗才可能“洗干净”,有的彩色文身激光有可能去除不净。激光去除眉毛部位的纹绣可能导致眉毛的毛囊破坏,眉毛缺失的风险。

其他并发症 在极少数情况下,文身的人在接受磁共振成像(MRI)时在受影响的区域会出现肿胀或烧灼感。在某些情况下,文身颜料会干扰图像的质量。

文身后出现一些发红和肿胀是正常的。但如果发现以下任何症状,应及时咨询医疗保健专业人员。

感染 如果文身更红、更痛或有脓液或开放性溃疡,则表明它已被感染。如果身体发烧或发冷,应立即就医。

过敏 人们随时可能对文身产生过敏反应,甚至在数年后。如果文身的皮肤变得发痒、发红、肿胀或有鳞片状斑块或肿块,则应寻求专业帮助。

严重反应 如果出现呼吸困难、头晕或心跳加快等严重反应,应寻求紧急医疗救助。

中南大学湘雅二医院皮肤性病科
主治医师 付思祺 主任医师 肖嵘



钢架雪车

钢架雪车和雪橇一样,是只有“底座”没有外壳的,且没有转向系统和制动装置,只能通过身体来控制方向和减速。不同的是,运动员需要俯卧在钢架雪车上,头部朝下进行滑行。因此,钢架雪车也被称为“冰上俯冲机”。

钢架雪车和雪橇、雪车使用同一个赛道,并和雪车共用同一个起点。钢架雪车运动员和雪车运动员一样,需要穿着钉靴。

起步时,运动员抓住车上的把手,推动物体快速前进,获得初始速度;然后运动员跳上车体,保持头部向前俯卧姿势前进,通过控制身体来调整前进方向;过终点后,运动员通过调整身体姿势来减速。

北京冬奥会钢架雪车分男子、女子两个小项,比赛分别进行四轮,以四轮比赛的累计时间计算成绩,用时最短者获胜。

来源:北京冬奥组委官网

铝被评为“2022 年度过敏原”

防晒霜、化妆品含铝盐

近日召开的美国接触性皮炎协会年会上,铝被评定为“2022 年度过敏原”。纽约哥伦比亚大学皮肤病学教授唐纳德·贝尔西托博士表示,导致过敏反应的铝盐可谓无处不在。防晒霜、化妆品、牙填充物以及食品包装等都含有铝盐,止汗剂和紧肤水

中的铝以及金属铝导致的特应性皮炎病例也时有报道。最常见的过敏反应来自氢氧化铝。

铝过敏的常见症状是瘙痒性皮疹,常伴有结节,可持续数月甚至数年。但随着时间推移,结节会逐渐消失。

来源:本报微信公众号

运动过度的 8 个表现

虽然有规律的运动有助于保持身心健康,但如果运动过度,也可能会伤身。以下是运动过度的几种身体表现,一旦出现最好及时调整。

运动表现下降 当你跑步开始变慢,或者耐力总体上比正常情况下要弱,这说明运动可能过量。如果没有足够的时间让身体恢复,激素水平就会发生变化,这可能会导致肌肉功能恶化、体能下降,甚至增加受伤的风险。

总是精疲力竭 通常情况下,训练完会让你一整天都有更多的精力。如果你开始感到疲劳或懒散,而不是精力充沛,可能需要减少运动量。

肌肉极度酸痛 运动后有些肌肉酸痛是正常的,但经历极度的肌肉酸痛(例如到了无法伸直手臂的程度)可能是过度训练的迹象。如果肌肉疼痛持续数天还无法缓解,也表明是时候放松了。

身体受伤了 根据美国运动医学矫形外科学会的数据,膝盖、肩膀、下背部疼痛传达了一个明确信息——过于频繁的锻炼可能会导致身体

伤害。可以混着做几种不同类型的锻炼,以避免每天对相同的身体部位产生压力。或者暂时停下来休息一下,给身体一个自我补充和重建的机会。

免疫系统下降 如果发现自己比平时更容易身体不适,那可能是锻炼太多的迹象。已有证据表明,过度剧烈运动会降低免疫力。

睡眠不好 过多的运动会引发身体的应激反应,提高皮质醇和肾上腺素等激素水平。这会影响你的睡眠-觉醒周期,让你晚上睡不着觉,甚至影响睡眠质量。

食欲减退 根据美国运动协会的说法,食欲减退是过度训练的主要迹象之一。运动可以让你感觉不那么饿,因为它会降低饥饿激素(一种刺激食欲的激素)的水平,并增加肽 YY(一种抑制食欲的激素)的水平。

情绪敏感 过度锻炼会导致心理倦怠,自我怀疑,注意力不集中,并对锻炼产生不满。事实上,情绪变化可能是过度训练的早期迹象,在许多身体迹象出现之前。

石纤 编译自英国《读者文摘》