

“老年斑”也是“病”？

了解脂溢性角化病,科学应对皮肤老化

本报讯 (通讯员 黄可) 今年 78 岁的崔婆婆, 2 年前发现背部长出一个小小突起物, 不痛不痒, 便没放在心上。没想到, 突起物却逐渐长大, 两年间长成直径约 3 厘米的黑色斑块, 表面还布满褶皱。

近日, 因疙瘩长大、周围有渗液, 家人才带崔婆婆来到湖南省第二人民医院(省脑科医院)就医。在行手术切除后送病理检查, 病理科医生发现这个黑色斑块原来就是我们常说的“老年斑”, 医学上叫做脂溢性角化病。

生活中, 不少中老年人脸上、手上、身上会出现大小不一、颜色深浅不一的褐色斑块, 一般会认为是年纪大了的正常现象, 殊不知这看似普通的“老年斑”也可能暗藏隐患。

“老年斑”并不是老年人专利

脂溢性角化病, 俗称“老年斑”“老年疣”, 是临床常见的一种良性皮肤肿瘤, 其核心成因是皮肤老化导致角质形成、细胞增殖异常,

堆积在表皮层形成斑块。好发于中老年人面部、手背、前胸、后背等暴露或油脂分泌较多的部位。

不过, 临床可以见到现在年轻人也可能因紫外线照射、遗传等因素影响, 提前出现。脂溢性角化病是皮肤新陈代谢变慢的正常表现, 一般来说不会恶变, 也不具备传染性。

脂溢性角化病初期多为淡褐色、扁平的小斑点, 颜色从浅褐、深褐到黑色都有可能, 边界清晰, 形状不规则, 常多个同时出现, 分布零散, 直径从几毫米到 1 厘米不等, 随着时间推移会逐渐增厚、变大, 表面变得粗糙, 甚至出现油腻的鳞屑, 摸起来像贴在皮肤上的“小斑块”, 不会轻易脱落。

和恶性黑色素瘤不同, 脂溢性角化病生长缓慢, 多年变化不大, 也不会出现破溃、出血、瘙痒、疼痛等异常症状; 若斑块短期内迅速增大、颜色突变、表面破溃, 需及时就医排查是否恶变。

这些情况下, 斑块需治疗

如果斑块体积小、数量

少, 没有影响美观, 也没有任何不适症状, 可不用特殊处理, 就像接受白发、皱纹一样接纳它即可。

以下情况需及时干预:

1. 若斑块长在面部等暴露部位影响美观, 或体积较大、摩擦部位(如衣领处、腋下)反复受刺激, 或出现瘙痒、出血等症状。

2. 斑块短期内增大、颜色不均、破溃出血、瘙痒疼痛等异常。

医生会根据情况进行冷冻治疗、激光治疗等物理方式或手术切除进行治疗。切除后还能通过病理检查进一步确认性质。

此外, 对于脂溢性角化病, 日常应严格防晒, 外出时涂抹防晒霜 (SPF ≥ 30, PA+++ 以上), 搭配帽子、遮阳伞等物理防晒; 温和清洁皮肤选择保湿产品护理, 避免反复搔抓、揉搓皮损部位, 尤其是切勿自行用偏方抠挖、腐蚀, 以免造成皮肤的损伤或感染。保持规律作息、戒烟限酒、适度运动, 多吃富含维生素 E 的蔬菜水果, 增强皮肤代谢和免疫力, 延缓皮肤老化。

健康新知

瘫痪患者通过脑机接口实现小区遛弯、取外卖

近日, 中国科学院脑科学与智能技术卓越创新中心联合临床机构与相关企业, 成功使一位四肢瘫痪患者通过侵入式脑机接口, 用意念操控电动轮椅在小区遛弯, 指挥机器狗取回外卖。这标志着我国脑机接口研究正从重建基础交互能力, 迈向拓展患者现实生活边界的新阶段。

过去, 脑机接口研究多停留在“意念打字”“机械臂抓握”等基础交互阶段。此次试验的突破性在于, 它将控制对象从屏幕中的符号, 延伸至可移动、可交互的物理实体。电动轮椅与机器狗不只是工具, 更是患者身体的延展、意志的触角。它意味着科研的视线超越了实验室的指标, 投向患者具体的、多维的生活需求。

在小区遛弯、取回外卖等看似平常的举动, 对于长期卧床的病人而言, 却是尊严、自主性与社会参与感的回归。技术不再只修复功能, 更在于重新绘制患者生活地图, 赋予他们探索世界、管理生活的全新可能。这种以真实生活场景为牵引、以提升生命质量为核心的研究导向, 正是脑机接口技术实现价值转化的根本所在。

值得关注的是, 我国正积极推动临床与工程转化结合的战略思路。这条路既鼓励源头创新, 让科技工作者敢于在柔性电极等“硬科技”上攻坚克难, 又强调应用落地, 这种“科研—临床—产业”的协同模式, 将加速了从科学发现到现实福祉的转化进程。

当然, 通往未来的道路仍需清醒前行。侵入式脑机接口在长期安全、系统稳定、成本可及等方面依然面临挑战, 更精准解读神经信号、更自然人机交互方式也是持续探索方向。

(科技日报, 12.19, 陆成宽/文)

发现

黑巧克力可能让人“变年轻”

黑巧克力不仅味道令人喜爱, 还可能与“变年轻”有关。英国伦敦国王学院最新研究发现, 黑巧克力中富含的一种天然化合物——可可碱, 与生物学衰老速度减缓存在关联。相关成果发表于最新的《衰老》杂志。

研究人员分析了两个欧洲人群的数据, 分别来自英国 TwinsUK 项目的 509 名参与者和德国 KORA 队列的 1160 名参与者。研究将受试者血液中可可碱含量, 与反映人体衰老水平的生物学年龄指标进行比对。结果显示, 血液中可可碱水平较高的人, 其生物学年龄往往低于实际年龄。

与日历年龄不同, 生物学年龄反映的是人体在健康和功能层面的“真实状态”。本研究采用了两种常用评估方法: 一是基于 DNA 甲基化模式推算个体的衰老速度, 二是测量染色体末端端粒的长度。端粒被视为染色体的“保护帽”, 其缩短通常与衰老及多种年龄相关疾病风险上升有关。

研究人员表示, 该研究发现, 黑巧克力中的关键成分与“维持年轻状态”之间存在关联, 但这并不意味着应当大量食用黑巧克力来抗衰老。相关结果更多是为理解饮食如何影响人体衰老机制提供线索。

研究还比较了可可和咖啡中多种与新陈代谢有关的其他成分, 发现这种与生物学年龄相关的效应并非普遍存在, 而是较为特异地与可可碱相关。这提示可可碱可能通过独特机制参与调控人体衰老过程。

不过, 研究人员也强调, 目前结果属于人群相关性研究, 尚不能证明因果关系。未来研究将进一步探索可可碱是否会与黑巧克力中的多酚等物质产生协同作用, 以及其在对抗衰老过程中的潜在应用价值。

(北青网, 2025.12.17)

家门口享三甲服务

12月19日, 天心紧密型城市医疗集团南托中心正式揭牌。据悉, 该中心是天心紧密型城市医疗集团打造的首家紧密型医联体单位, 今年9月起由市三医院派驻团队运营。通过专科共建、人才培养等举措, 9至11月中心门诊量同比增长30.74%, 居民在家门口享三甲同质服务。市三医院持续推进资源下沉, 多项举措织密健康保障网, 为健康长沙建设赋能。

通讯员 唐梦辉 摄影报道



给您提个醒

冬季“老寒腿”频发 中医居家妙招解忧

本报讯 (通讯员 邝高艳) 冬季气温骤降, “老寒腿”成为不少人的困扰, 膝盖酸痛、僵硬等症状频发。针对这一冬季高发问题, 湖南中医药大学第一附属医院骨伤医学中心主任杨少锋, 分享简单实用的居家养护妙招, 帮大家轻松应对膝盖酸痛, 温暖过冬。

防寒保暖是首要原则。寒气易导致膝关节血液循环不畅, 加重酸痛, 外出要做好关节防护, 室内避免久坐受凉,

做好保暖能有效减轻关节不适。同时, “老寒腿”人群适合温和锻炼, 空中踩单车、直腿抬高两个动作, 能增强腿部肌肉、稳固膝关节, 且不会给膝盖增加负担。

饮食上遵循“保暖、祛寒、强筋骨”原则, 多吃羊肉、鸡肉等温补食材, 搭配活血通络的山楂、黑木耳, 以及补益肝肾的核桃、枸杞, 强健骨骼、疏通气血; 萝卜性凉, 脾胃虚寒者少食, 温补后适量食用可避免积食。

穴位按摩、中药熏洗和贴膏也能有效缓解不适。按揉足三里、犊鼻穴等穴位, 可疏通局部气血; 艾叶、生姜煮水泡腿熏蒸, 能散寒除湿; 遵医嘱贴敷温经活血的中药贴膏, 能对症止痛, 皮肤敏感者需提前试贴。

老年朋友还可改造居住环境, 增设扶手、使用马桶、做好地面防滑, 减少弯腰、起身等伤膝动作。冬季护膝重在坚持及日常养护, 会有效改善“老寒腿”症状。