

5月25日是全国护肤日，这是由中国医师协会皮肤科医师分会倡议设立的全国性公益护肤日。“5·25”谐音“我爱我”，旨在通过开展一系列科普宣传活动，让人们深刻了解皮肤健康的重要性，树立选择专业皮肤科医生进行护肤咨询的正确认识，引领人们科学护肤、医学美肤，以此提高全民的皮肤健康水平。今年的护肤日主题为“科学护发，理性护肤”。

皮肤是人体最大的器官，良好的皮肤状态也对颜值有着很大程度的提升。本期《健康桂林》邀请到桂林市中医医院中医皮肤科副主任中医师田优德，为您揭开守护好皮肤的小秘密。

### 打HPV疫苗就可以预防长“痂子”吗？

田优德介绍，老百姓俗称的“痂子”学名叫疣，是一种常见的皮肤病，疣的“元凶”是人乳头状瘤病毒，即HPV。最常见的疣有寻常疣、扁平疣、跖疣等。疣虽然不会给人造成太大的痛苦，预后大多良好，但是多发于人体的暴露部位，又多发于青少年期，有损容貌，影响人们的生活、交际。

中医对疣的证治早有记载。古籍将扁平疣称为“疣目”“扁瘡”，把寻常疣称之为“千日疮”“刺瘡”。《灵枢·经脉篇》中有“虚则生疣”之说。《外科证治全书》指出：“疣初起如豆，如花之蕊……系肝虚血燥，治以滋水以生肝血，润风燥以荣筋，归芍地黄加牛膝、川芎主之。”《五十二病方》中记载，可用灸法治疣。

如今，很多育龄女性会选择接种HPV疫苗来预防宫颈癌。既然疣和宫颈癌都跟感染HPV有关，那么打HPV疫苗能预防身上长疣吗？

据了解，HPV家族中有100多号成员，总的来说，HPV分为低危型和高危型两大类。低危型HPV感染主要是一些皮肤良性改变，常见的有跖疣、扁平疣及寻常疣等，而高危型HPV感染则与宫颈癌、阴茎癌、口腔癌、直肠癌等相关。

“宫颈癌和疣的病毒亚型是不一样的，两者之间没有太大关系。”田优德解释道，我们常说的二价疫苗，可以预防16和18两种类型的病毒感染；四价疫苗预防6、11、16、18亚型；九价可以多预防5个HPV亚型(分别为31、33、45、52、58型)。而寻常疣由1、2、4亚型所致，扁平疣由1、5、8、9亚型所致。

田优德指出，疣的病程有自限性，可自行消退，一般为2年。“其实大部分人都曾感染过HPV病毒，但一般情况下身体的免疫功能能够抑制这种病毒而不出现症状，如果抵抗力差，就会让病毒微乘虚而入，出现长痂子的症状。”因此建议要提高身体的抵抗力，防病胜于治病。

### 老年斑不是老年人专利

日前，32岁的小美发现脸上出现了一些褐色的扁平丘疹，爱美的她来到医院检查，最后竟被确诊为老年斑。

老年斑，也称老年疣，中医称为寿斑，学名叫做脂溢性角化病，是因角质形成细胞成熟迟缓所致的良性表皮内肿瘤。专家介绍，老年斑一般常见于60岁以上的人群，但现在30岁以上的年轻人也发现不少患有此病。

目前尚不清楚脂溢性角化病发病的原因。中医认为本病多由先天禀赋不足，后天脾胃失调、营血亏损、肌肤失养或肝肾亏虚、痰瘀凝结肌肤所致。西医认为发病与遗传或长期日晒等因素有关。

田优德补充道，熬夜对年轻人长老年斑有很大的影响。中医认为，人要遵循自然的规律，日出而作日落而息，现在人因各种原因晚睡，时间久了皮肤机能下降自然会出现各种问题。

据了解，“阴”在人体内主要指体液，包括血液、唾液、内分泌等物质，阴虚就是这些阴液不足。晚上正是养阴的时候，经常熬夜会导致阴虚。从情绪上来讲，经常生气的人也容易阴虚，《黄帝内经》里讲“暴怒伤阴”，就是指愤怒和生气等情绪会损耗肾阴，造成阴虚。而阴虚之人常出现上火的症状。

亥时(21点到23点)，三焦经当令，三焦是六腑中最大的腑，具有主持诸气、疏通水道的作用。亥时三焦能通百脉，人如果在亥时睡眠，百脉可得到最好的休养生息，对身体对美容十分有益，可谓“亥时百脉通，养身养娇容”。所以专家建议要在晚上11点之前入睡，超过这个时间就算是熬夜。

老年斑一般可选择用冷冻、激光等方法治疗，效果立竿见影，如果不注重养成良好的生活习惯，老年斑还是会复发的。

所以，田优德建议患者不要熬夜，少晒太阳。少晒太阳是指不要长时间暴晒，此外，在正常的通勤时间段，太阳光线较弱，对皮肤伤害较小，此时晒一下太阳就能满足维生素D<sub>3</sub>的形成，因此少晒太阳并不会造成缺钙，不必过于担心。



### 老人皮肤瘙痒怎么办？

田优德介绍，皮肤瘙痒的范围很广泛，如果瘙痒的部位有皮疹，还要进一步确认是湿疹或是荨麻疹等疾病。如果老人自觉全身或局部皮肤瘙痒而不见原发性皮肤损害，这种一般为皮肤瘙痒症。

皮肤瘙痒症是老年人常见的健康问题，由于不断搔抓，会出现抓痕、血痂、色素沉着等损害。不断搔抓不仅使皮肤增厚，反过来又加重了皮肤瘙痒，形成越抓越痒、越痒越抓的恶性循环，也往往因休息不好而诱发心脑血管疾病的发生。

据了解，随着年龄的增长，老年人的皮脂腺功能减退，末梢循环差，使皮肤缺乏皮脂保护、保水功能减弱，致使皮肤干燥，易受周围环境冷热变化的刺激而引起瘙痒。另外老年人激素水平降低，也是引起皮肤瘙痒的原因之一。

“正常人体每天的皮肤都会分泌一层油脂来保护皮肤，锁住水分，如果皮肤没有油脂，皮肤表面的水分很快就会蒸发，太烫的水会破坏皮脂膜，因此平时洗澡的水温度不要太高；香皂、沐浴露都偏碱性，频繁使用会使皮肤丢失过多，使皮肤干燥、粗糙，引起瘙痒或皮炎，特别是桂林的秋冬季比较干燥，我们建议老人要尽量少洗澡，尽量不要用香皂、沐浴露，平时穿柔软一点的棉质衣服。”田医生谈道。

此外，老年人要经常涂抹护肤品，特别是在干燥季节沐浴后，在皮肤潮湿时涂抹润肤露，以使皮肤保持一定的湿度和滋润度，预防干燥和机械性刺激。

记者也了解到，预防皮肤瘙痒，老年人需注意平日营养要充分，膳食调配要适当，饮食宜清淡，少吃或不吃辛辣等刺激性食物，多吃新鲜的绿色蔬菜，不抽烟不喝酒，少饮或不饮浓茶和浓咖啡；适当进行体力劳动和体育锻炼，可以改善皮肤的血液供应，促进汗腺和皮脂腺的分泌，能在一定程度上缓解皮肤干燥情况；起居有规律；保持精神愉快、心情舒畅，提高自身素质。

值得注意的是，一些慢性疾病也会引起皮肤的瘙痒，如糖尿病、肝胆疾病、尿毒症、甲状腺功能障碍等都可引起皮肤瘙痒，这些疾病引起的皮肤问题，需要从根源上解决才能好转。

### 面部泛红、长痘痘，出了什么问题？

前不久，在桂林某高校就读的林同学因脸上长痘来到医院就诊，她告诉医生，在桂林上学时，脸上就不停长痘，但假期回到北方的老家，痘痘就消失了，皮肤也变得很光滑，难道这是因为自己水土不服吗？

田优德解释说，林同学的这种情况可能与桂林的环境气候有关，相比起寒冷干燥的北方，桂林处于温暖的亚热带地区，气候潮湿，这种湿热的环境会加重面部出油的情况。

其实，长痘并不是青少年的“专属”。田医生说，现在很多三四十岁的人也长痘，大都和不规律的作息、工作压力大、心情紧张导致体内火气旺盛有关。此外，如果女性朋友们在化妆后清洁不到位、卸妆不干净，也会造成毛孔堵塞形成痘痘。

相反，清洁过度也会对皮肤造成伤害。田医生表示，在临床上最常接到的病号就是脸上反反复复过敏，比如一个月过敏好几次，“一般认为出现这种情况，就是皮肤屏障功能受损，过度清洁就是受损的重要原因之一”。

据了解，角质层是表皮的最外层，是重要的屏障组成部分，起着保护作用。角质层受损，一旦接触到粉尘，或是受到冷热刺激，就容易发生过敏。“很多女孩子为了让皮肤看起来滑嫩，就会使用去角质的产品，过度使用这些就会导致皮肤屏障受损变薄，一有风吹草动就会让皮肤受不了，反复出现过敏现象，其实就是皮肤抵抗力差的表现。”

护肤要切记过犹不及，专家提示，理性护肤就是要做好清洁、保湿、防晒。

### 如何面对“秃”如其来的烦恼

“年轻人脱发”是近年备受关注的课题，国家卫健委发布的脱发人群调查显示，我国有2.5亿人受脱发困扰，每6人中就有1人有脱发情况，其中20—40岁人群占较大比例，男女比例约为2:1，“90后”脱发患者高于“80后”。

田优德表示，现在来中医院治疗脱发的大学生、高中生也不在少数。专家介绍，目前年轻人以雄秃为多，“雄秃与遗传有一定的关系，但是它不是百分之百的，即使上一辈有脱发，也是在50岁之后才出现，现在年纪轻轻就‘秃头’了，最主要还是与油脂分泌过多有关，睡得越晚，火气越大，头皮油脂分泌越旺盛”。

“现在掉头发、长痘痘的发生率都比以前高，从中医的角度来看，脱发、长痘的重要原因之一就是上火。”现代人工作学习压力大，熬夜是不少年轻人的常态，这就容易出现人体各功能失调，中医上将这称为阴虚火旺，皮肤自然会干枯无光泽、出油多和出现红色疹疹等症状。

头皮是头发生长的土壤，所以头皮的健康对头发生长有很大影响。田医生建议，如果头皮油脂分泌旺盛，头发可以洗勤一点，即使是不油的干性或是中性头皮，也要2—3天洗一次，以清洁头皮、头发上的灰尘、头皮屑等脏东西。不要过度地烫、染头发，尽量让头发顺其自然，不要让发质受损，头发就会保持健康的状态。

“即使药物治疗的效果再好，如果没有养成良好的生活习惯，脱发、长痘痘的情况还是会复发的。”专家建议，不论是护肤还是养发，养成良好的生活习惯是最主要的，要做到清淡饮食，戒烟少酒，心态平和，早睡早起。

## 远离不良习惯，乐享健康好皮肤

□本报记者胡晓诗



### 遗失声明

▲黎嘉瑞(身份证号码:45032219950408202X)遗失位于临桂区秧一路以南桂林新城悦华府B区17幢1单元11层02号房的首付款发票一张,票号为:37263103,金额:¥83103元,声明作废。  
▲灵川县融媒体中心遗失《广西壮族自治区非税收入一般缴款书》壹份,编号为:680650544,声明作废。  
▲叶德港遗失桂林电子科技大学信息科技学院学生证,学号为:1852100332,声明作废。  
▲中国共产党桂林市临桂区南边山镇委员会遗失银行开户许可证,开户行:广西临桂农村商业银行股份有限公司南边山支行,账号:365812010110310726,核准号:J6172000933002,声明作废。  
▲李冰玉(身份证号码:450322199812114046)遗失桂林市旅游职业中等专业学校毕业证书,毕业证编号:桂教中专毕字(2017)第32785号,声明作废。  
▲桂林市叠彩区教育局遗失中国建设银行股份有限公司桂林高新技术产业开发区支行开户许可证,账号:45050163520700000151,核准号:Z6170000289502,声明作废。  
▲桂林三建股份有限公司十分公司遗失公章一枚,公章全称:桂林三建股份有限公司十分公司,印章编号为:450300019893,声明作废。  
▲谭敬遗失桂林生命与健康职业技术学院学生证,证号:

20204040333。  
▲李依伽遗失桂林生命与健康职业技术学院学生证,证号:20204040323。  
▲象山区岳琼厨具经营部遗失公章一枚,公章全称:象山区岳琼厨具经营部,印章编号为:450304600169523,声明作废。

### 公告

本单位拟向登记机关申请注销,请债权人、债务人于公告之日起90天内向本单位清算组申报债权、债务。  
桂林市雁山镇农业服务中心

### 公告

本单位拟向登记机关申请注销,请债权人、债务人于公告之日起90天内向本单位清算组申报债权、债务。  
桂林市雁山镇林业水土保持站

### 居民身份证遗失声明

▲阳双林遗失身份证,证号为:450322197512132016,声明作废。