

# 关于化妆品的“坊间传言”，究竟是真是假？

谁都爱青春的容颜，所以，女人最舍得花钱的，就是涂在脸上的化妆品。然而，关于化妆品的各种传言也应运而生：酒精皂会烂脸！面膜都是荧光剂！滑石粉会致癌！……一个比一个惊悚。

美丽与危险从来都是一对形影不离的好闺蜜，根本分不出彼此。同仁医院皮肤科专业医生，教你练就一双识破谣言的“火眼金睛”，做一个会化妆、懂护肤、在变美的道路上少走弯路的美少女吧。

化妆品种类繁多，主要包括护肤类、彩妆、特殊功能等类别。由于产品质量、市场监察力度及消费者自身等因素，化妆品滥用导致的皮肤病患者人数日益增加。其中接触性皮炎占绝大多数，接触性皮炎中又以变应性接触性皮炎为主，主要表现为局部瘙痒、灼热、紧绷等不适，皮疹以接触部位红斑、丘疹、肿胀、脱屑为主，少部分有水疱、脓疱及毛细血管扩张等。

## 谣言 1： 爆痘是排毒？

今年一月，一个妇孺皆知的保健品品牌“权健”因涉嫌传销及虚假宣传被公安机关立案侦查。且不论因虚假宣传延误治疗时机造成购

买者重大生命财产损失，就连化妆品也给不少消费者带来一生也抹不去的阴影。

北京一家足疗店老板娘因使用权健化妆品，脸部出现大面积丘疹脓疱，权健却声称这是正常的排毒反应。虽经过正规医院两年的治疗，患者脸上却留下了坑坑洼洼的痕迹。

使用护肤品后的爆痘现象真的是排毒吗？答案是否定的！

夸大其词的营销猛于虎也，许多宣传商称“爆痘是排毒现象”，导致有相当一部分人忽视了由此可能引发的接触性皮炎，甚至在商家的忽悠下坚持使用，从而延误了最佳治疗时机，造成难以挽回的继发性伤害。在使用含有神经酰胺等功效类护肤品过程中，由于新陈代谢的加快、脂质堆积，可能会出现少量“长痘”的现象，若出现愈发加重的“爆痘”现象一定要寻求专科医生的帮助了。

## 谣言 2： 皮肤刺痛瘙痒，是皮肤过度缺水后得到补水的正常现象？

有不少患者反应，在护肤品使用过程中，会出现皮肤的刺痛瘙痒

感。不少所谓的护肤专家认为这是皮肤过度缺水后得到补水的正常现象，应该继续使用。

先不说这句话的真伪，且看下面给出的两条“实锤”。

第一：人的皮肤之所以会感到刺痛和瘙痒，无非通过两条途径，一条是刺激物直接刺激皮肤末梢神经，另一条是过敏原通过过敏反应产生临床症状。无论是哪一条，我们的皮肤都在局部“抗议”：“主人，这些化妆品让我不舒服啦！”

第二：我们的皮肤表皮从外向内分为：角质层、透明层、颗粒层、棘层和基底层，表皮的外面还有由皮脂腺分泌的皮脂、角质细胞产生的脂质等所组成的皮脂膜，一般分子量大小的水想要突破重重防线进入皮肤内可并不是一件容易的事。

看完这两条铁证，你还会相信这是正常现象吗？前方预警：您的皮肤屏障可能出现异常状态了，请及时咨询皮肤科医生！

## 谣言 3： 皮肤脱皮，是皮肤焕发“新生”

使用护肤品后的脱皮红肿现象也是比较常见的。有些人认为这是皮肤“重生”的一种表现，其实不

然，我们的皮肤更新一次约为 28 天，称为表皮通过时间，指细胞从基底层到达皮肤表面的时间，这是正常情况下皮肤的新陈代谢。

脱皮是指皮肤表皮甚至真皮的部分或是全部脱落，这意味着皮肤屏障遭到破坏，如果不及及时处理可能会继发其他的损害，如感染等。遇到这种现象需要提醒人们及时医院就诊，以明确真正疾病属性，早期干预。

## 化妆品引起的过敏反应，到底应该怎样处理？

1. 请立即停用一切可疑护肤品，皮肤屏障受损后，这些化妆品会对皮肤产生刺激，进而加重病情。
2. 在过敏期间应减少洗脸次数，尽量不要使用洗面奶，如果仅仅是轻微的发红瘙痒，可以用纯净水或生理盐水湿敷。
3. 注意防晒，在许多过敏反应中，其实皮肤屏障都或多或少受到破

坏，此时应注意防晒，避免紫外线对皮肤的二次伤害。

4. 出现大量皮损或病情逐渐加重时，要及时就医。

5. 病情稳定后，建议排查可疑过敏原，预防为先。化妆品斑贴试验是皮肤科诊断化妆品皮肤病的辅助手段，包括终产品斑贴试验、化妆品标准抗原斑贴试验及化妆品相关抗原斑贴试验。通过对可疑化妆品的原物检测以及标准抗原斑贴试验，帮助了解或排查患者对化妆品中的可疑致敏成分，尽量避免再次使用所产生的即刻或慢性致敏反应。

(同仁医院)



## 这些食材能缓解春季感冒

春季是感冒咳嗽的高发时节。工作和学习压力大，还食欲不振，这哪能行！今天跟大家聊聊哪些食物可有效缓解感冒症状。



### 蜂蜜

蜂蜜中含有多种生物活性物质，含有一系列可保持免疫系统正常工作的维生素、矿物质、氨基酸和生物黄酮素等，对于激发人体免疫功能，刺激免疫系统修复等都有不错的作用，每天早晚两次冲服，有利于治疗感冒。

### 萝卜

萝卜有“小人参”的美称，含有丰富的营养素如蛋白质、膳食纤维、维生素 A 等，还含有多种人体所必需的元素如钙、锌、硒、磷、钾等，其中多种糖类以及胡萝卜素的

含量非常高。胡萝卜中富含维生素 C，对于预防和治疗感冒有独特的作用。可以将多汁的萝卜切碎，然后压出半茶杯汁，再把生姜捣碎，榨出少量姜汁，加在萝卜汁中搅拌均匀后加入适量的白糖或者蜂蜜，然后冲入开水服用，能加速治愈感冒。

### 鸡汤

鸡汤中含有人体所必需的各种氨基酸，能有效增强机体对感冒病毒的抵抗能力。研究发现，感冒是会使身体产生大量的嗜中性粒细胞，会刺激身体分泌粘液，从而

导致咳嗽和鼻塞等，而鸡汤中的消炎成分能帮助阻止嗜中性粒细胞的活动，对保护呼吸道通畅，加速感冒痊愈有良好的作用。因此，感冒时喝鸡汤能有效抑制咽喉及呼吸道炎症，对消除感冒引起的症状（如鼻塞）极为有效。

### 姜糖茶合饮

外感风寒之邪而引发的感冒，常常会伴随有头痛、鼻塞、流涕及一身关节酸痛等症状，甚至会怕冷、发热等。将红糖、生姜、红茶一起煮成汤饮用，每天 1~2 次，对于风寒感冒有不错的治疗功效。

(区食药安办)

## 空调运转噪声扰民怎么办？

我家所住房屋阳台外面是四方墙体围成的一个口子。前不久对业主家装修时把空调外机挂在我家窗口正对面，且距我家窗口很近。他家空调一开，空调外机发出的噪音及散出的热气致使我家都不敢开窗，严重影响了家人的正常生活。为此我曾多次找对面业主反映，但效果不大，问我现在该怎么办？

——王先生

**答复：**按照我国《中华人民共和国国家空调安装标准》和《民法通则》规定：空调室外机应尽可能远离相邻方的门窗和绿色植物，与对方门窗距离不得小于 3 米。不动产的相邻权利人应当按照有利方便生活、团结互助、公平合理的原则，正确处理通行、通风、采光等方面的相邻关系，给相邻方造成妨碍或者损失的，应当停止侵害，排除妨碍，赔偿损失。

**调解结果：**根据居民所述情况，新泾镇人民调解委员会和居委会召集双方当事人，经过调解，最终达成如下协议：空调业主已意识到空调外机的问题，并同意在本协议签订之日起 7 日内把空调外机移往他处。双方对协议均无异议，此次纠纷得到圆满解决。（新泾司法所）



## 健康大讲堂 实用干货多

近日，新泾镇社区管理办联合新泾镇社区卫生服务中心举办“东方讲坛·健康大讲堂”活动，来自各居委健康自我管理小组组长、健康促进志愿者、新泾镇社区各咨询点咨询员及社区居民 102 人参加了活动。

活动第一部分由新泾镇社区卫生服务中心医生周祥俊主讲，讲座围绕如何预防老年人跌倒的知识和方法开展。周医生通过容易跌倒的主要人群、如何预防跌倒、跌倒后的处理方式等方面内容详细介绍了老年人预防跌倒的重要性。最后周医生用预防跌倒七字歌结束了第一讲

的讲座，获得现场居民的一致好评。

活动第二部分由上海市同仁医院妇产科盆底疾病诊治中心副主任医师陈敬静，以“女性盆底功能障碍性疾病”为主题开讲。陈医生从盆底疾病的原因、预防及治疗进行了讲解。同仁医院今后将联合新泾镇社区卫生服务中心，为新泾镇居民提供专业的治疗。

### 5月健康大讲堂

时间：5月7日 14:00  
地点：新泾镇社区卫生服务中心（淞虹路 507 号 3 楼会议室）