



敏感肌肤最简单护理办法 洗完脸用自然水温的毛巾敷一会儿 浙医二院皮肤科专家蔡绥劼就是这样洗脸的

记者 谢谨忆 通讯员 方序 鲁青

夏天到了,光过敏的患者又要多起来,过敏时能不能涂护肤品?能不能涂防晒霜?浙医二院皮肤科主任医师、教授蔡绥劼近日做了一场讲座,告诉大家日常该怎么正确护理皮肤。

脸上有过敏仍须保湿护肤

蔡教授接诊过一位女病人,整张脸都是红的,皮肤干得掉皮屑,是严重的过敏缺水状态。

蔡教授仔细问了病人情况:一个月前,皮肤开始过敏,开始她想涂点保湿的护肤品,可是保湿水拍到脸上,有点刺痛感,她也不敢再用了。天天就用点清水洗脸,什么护肤品都不擦。这样过了一个月,脸变越来越红,这才到蔡教授这里看。

“她的脸红,是因为她过敏后一直不做保湿护肤,皮肤表层的皮脂膜完全被破坏,面部毛细血管扩张外露,所以才会造成如此后果。”蔡教授让这位患者做了半年的保湿调理后,再做激光治疗。

蔡教授说,她这里经常碰到这样的病人,以为一过敏,什么都不能用了,有的甚至连水都不敢用,洗脸都不敢洗,这样反而会加重过敏症状。

“脸上有过敏不等于不可以擦保湿的护肤品,因为过敏有炎症后的皮肤是更加缺水的,什么都不擦,只用抗炎的东西,炎症抗掉了,但肌肤仍旧缺水,此时皮肤屏障修复不了,很快又会受到外界刺激再次过敏,造成恶性循环。”

判断过敏是否由护肤品引起 涂上去半个小时后感觉一下

蔡教授说,过敏时是需要涂护肤品的,但护肤品的成分必须尽量简单,最好是只有保湿作用的药妆,或者日常一直在用,皮肤已经很习惯的护肤品。

“我们皮肤的最外层,有一层皮脂膜,由水、脂质等

物质构成,起到润滑皮肤、减少皮肤表面水分蒸发、调节炎症等作用。如果它是完整的,皮肤对外界刺激的抵御就会比较强,如果它破损了,表皮中接受外界刺激信号的细胞更容易暴露,皮肤会更敏感。”

给皮肤保湿,就等于在保护皮脂膜,让皮脂膜尽快修复、加厚,这样皮肤就可以减少敏感性了。

有些患者和蔡教授说,她们过敏时再用保湿水,脸上会感到刺痛,担心因护肤品刺激引起或加重过敏。

那么,怎么来判断脸上的过敏是不是由护肤品引起的呢?

蔡教授教了一个很简单的法子:洗脸后擦上药妆或者原来一直在使用的护肤品,如果刚擦上去时有刺痛感,但是过了半小时后就蛮舒服了,那么说明这种刺痛是皮肤有炎症缺水造成的,不是护肤品的错。如果一直不舒服,那就要换掉这些护肤品了。

如果要换,最好在医生指导下换为合适的药妆,不建议换成非药妆系列的从未用过的护肤品牌。

敏感肌肤最简单的护理办法 洗完脸用自然水温的毛巾敷一会儿

蔡教授自己也是敏感性肌肤,她说,敏感肌最重要的护理就是保湿。她平时用的护肤品很简单,多是一百多块钱能用上两三个月的药妆,基本只有保湿成分,因为化妆品里多一种成分,就可能对敏感肌多一个过敏源。

洗面奶等洁肤品,过敏发作期间能不用就不用,平时一天用一次足够了,因为洁肤品多多少少对皮脂膜会有些损伤,尽量选择温和的弱酸性洁肤品。

蔡教授洗脸一般是这样洗的:先用温水洗,清洁脸上的油脂污垢,再打开水龙头,用自然温度的水把毛巾浸湿,在脸上敷两三分钟,作为“冷疗”,然后马上涂上保湿乳液等护肤品。

“湿敷冷敷后血管没那么容易扩张了,炎症反应也会减轻。另外脸上还有水分时就用上护肤品,保湿的效果会更好一点。”

“在皮肤刚开始有点炎症时,一天做上两三次冷毛巾敷脸,擦你一直用的保湿乳液,不用外用药,皮肤状态可能就可以调整回来。”

有些女孩子用生理盐水为敏感肌补水,蔡教授觉得是可以的,比较安全,但她碰到过有些人用生理盐水还是觉得有刺激,“其实用自来水或矿泉水就可以了”。

过敏时可以用防晒霜吗?

夏天就要到了,拥有敏感肌的人们最纠结的问题就是要不要用防晒霜。用吧,怕加重过敏反应,不用吧,皮肤会不会晒黑晒伤,过敏会不会更严重?尤其是光敏一族,该如何取舍?

蔡教授的方法是,不用单独的防晒霜,用带有防晒成分的护肤乳。

“现在很多白天用的护肤乳上都会标注有SPF值,说明它是有防晒作用的,但是同时它又有保湿功能,两者兼顾,不像单纯的防晒霜那样成分比较复杂。而且这种带防晒功能的乳液有些可以不用洗面奶,温水洁面即可。”

对于光敏一族或有基础性疾病如红斑狼疮、皮炎炎的患者,夏天要少吃一些“感光菜”,除了蔬菜里的野菜、芹菜、莴苣笋等,泥螺、贝壳类也是感光食物。

微信粉丝三千多,你问一句,他答十句 他还开出个人平台与病人分享中医知识 细心、耐心、专心——不忘初心的“中医狂人”王校明

都说“人不轻狂枉少年”,十几年前的王校明中医师已经在浙一从医30年,其实已经算不上少年,但他“狂似少年”,以和不孕症病人签合同、按手印而“闻名”于杭州中医界。

而随着年龄的增加,王校明退休后逐渐收敛了过去的轻狂,但作为一名“医痴”,他不忘初心——耐心、细心、专心。

如今,64岁的他玩起了微信和个人公众号,个人微信粉丝数都有近四千。结束一天的坐诊后,他就开始逐一解答病友疑惑,并定期推送发布微信、文章,为读者答疑解惑,与他们分享中医学养生知识。

“我最开心的事情,就是给人治病,研究疑难杂症。”王校明经常把这句话挂在嘴边。

记者 周洁琼

“狂”热背后有一颗细腻的心 “会看病才是王道”

“我在汤养元工作四年,每周将近看350个病人,疾病五花八门,疑难杂症居多。光光是不孕不育病人,就已经生下了107个健康可爱的宝宝……”

王校明性情犟、人缘不太好,有人劝他改改脾气,他也全然不在乎。

可就是这样一个看似“狂妄”的中医狂人,内心却是无比细腻。正是这种细腻,让他能够发现很容易被忽视的病因,通过辨证,施治患者顽疾。

25岁的金女士,一向身心健康,面色红润,食欲、睡眠都很正常,但就是怀不上孩子。她来找王校明医师求助的时候,已经有三年零九个月的不孕史了。

“金女士属于阴虚血燥,她原来服用的中药方滋阴凉血,虽然没有什么不妥的地方,但就是没有成效。”金女士离奇的病情困扰着王校明。为进一步辨证,他对金女士做了更加仔细的望闻问切。

“病人小时候有没有得过什么病?有没有什么痛楚?”经王校明医师提醒,金女士想起自己右臀部皮炎已经长达五六年,近年来曾为此就诊数次均无效。

“经病人同意,我检查了病人右臀部皮炎炎部位,发现病变部位有一手掌大,色艳红,略高于皮肤,干净光滑无疹子。”通过仔细询问,王医师还得知,由于皮炎瘙痒难耐,金女士夜间时常抓痒。

“我对此辨证为素体阴虚血燥,兼有热毒宿郁肌肤。”找到了病因再对症下药,综合施治一年多,金女士

皮炎炎消失,还生下了一个大胖小子。

一个小时最多只看6个病人 “慢工出细活”

王医师给病人看病很细心,所以一个小时他最多只能看6个病人。面对一天50多个病人的门诊量,他常常要放弃中午午休时间,从早上八点看到下午五点。如果碰上几个疑难杂症,他还会看到晚上天黑。

当天没看完的病人怎么办?只有拖到第二天。渐渐地,他的坐诊时间越来越长,除了周二和周六,一周有5天都泡在汤养元看病,“我不是为钱而工作”。

尽管坐诊时间增加到了5天,为更方便与病人沟通交流,王校明医师特地开通了微信。下班后,原本可以放松休息的他,现在又会多花四五十分钟的业余时间给病人答疑解惑。

“只要诚心来咨询的病人,我都会加他们为好友,碰到一些问得特别多的病,我还会在朋友圈与大家分享。”这不,玩了两年半的微信,王校明成功“圈粉”三千多病友。

从医30多年的方子全部保存完好 温故而知新

在汤养元国医馆坐诊,王校明能够享受一年一次的旅游机会。可是作为一名“中医狂人”,他经常放弃这个机会,除了吃饭睡觉,他把时间都用在了钻研病



“中医狂人”王校明现在每周一、三、四、六、日都在中山南路的汤养元国医馆门诊。

例上。

“比起旅游啊,我最开心的事情还是给人治病,研究研究疑难杂症。”

王校明说,他在坐诊时会随身携带一台笔记本电脑,里面存着他的“宝贝”——给51种疾病分了类:肝炎、肾炎、子宫脱落、痛经……每类疾病都会列举一两个经典案例的诊治心得。此外,对于一些特别难治或是还在探究中的疾病,他也会特别标注,并随时更新诊疗进展。

从医三十多年来,所有病人的方子都被按姓名用古老的四角码编排,完好地保存在王校明医师的家里、办公室里。老病人一来,报上名字,王医师就能轻松找到。

那些老病历、老方子,串连起来就成了病人的健康与疾病档案。一些病人说,自己都没保存得如此完整。这可是王校明医师心尖上的“宝贝”。每到夜深人静的时候,他会翻翻方子,更新总结,以便更好地给病人提供服务。

现在,他还跟随潮流玩起了微信个人平台——从开设到运营,这位64岁的老人凭借自己好学的态度和对中医的热爱,一手打造出了充满个性特点的公众号:中医治疗什么?从整体观念到辨证论治、阴阳五行学说……

通过结合病例和传统中国中医学理论,王校明医师找到了一条既能温习中医学理论,又能与普通老百姓共同分享学习和研究成果的新道路。