

# 祛斑黄金期,正确选择激光方法

近日气温骤降,医院皮肤科却格外热闹,前来治疗皮赘、疣、老年斑的患者排起了队。冬季是做淡斑的好时节,这主要是因为冬季紫外线强度减弱,且肌肤代谢稳定,不易因出汗、出油过多而引发炎症。(解放军总医院空军特色医学中心副主任医师 杨庆琪)

## 老年斑本质是良性肿瘤

老年斑呈褐色或黑色,不影响健康,有时只是偶尔轻微瘙痒,或悄悄变厚,医学上称为“脂溢性角化”。这是一种常见的良性皮肤肿瘤,多见于中老年人。

老年斑病因不明,可能与遗传因素、紫外线照射、年龄、皮肤细胞新陈代谢减缓、激素水平变化、不良生活习惯及人乳头瘤病

毒感染等有关。

年龄越大,光老化对皮肤累积作用越大;父母出现老年斑比较早或数量比较多,其子女出现老年斑的年龄会相对比较早;研究发现,睡眠不佳、精神高度紧张、饮食不规律等都可能导体内代谢紊乱而提前出现老年斑,炎症性肠病也可能会增加脂溢性角化病的发生率。

老年斑的本质是良性皮肤肿瘤,因此,网传“涂抹美白产品可以祛斑”不可信。

## 祛斑需医美手段

其实,一般的老年斑不需要处理。如果觉得影响美观,可以用二氧化碳激光、调Q激光、皮秒激光、铒激光、冷冻、化学剥脱等方法去除。

一般情况下,对于凸出于皮肤表面角化明显的

老年斑首选二氧化碳激光,一般只需要一次治疗;对于比较薄的褐色斑,可以选择铒激光、调Q激光、皮秒等治疗,可能需要1—3次治疗。激光治疗前一般会外敷30—60分钟麻药。

激光治疗后会结痂,需要耐心等待痂皮自然脱落、色沉逐渐变浅,因为需要经历暂时的色素沉着期。有时可能痂皮脱落后的一段时间比治疗前颜色还要深,不用着急。炎症后的色素沉着需几个月时间才能淡化,在这个阶段一定要做好防晒。对皮损面积较大的脂溢性角化,可以手术切除。

## 突然增大要提高警惕

如果发现皮肤上突然出现一些奇怪的斑,应第一时间到医院请皮肤科医生帮忙甄别,如果肉眼无法确诊,可以借助无创皮

肤镜检查作初步判断。90%以上的脂溢性角化可通过皮肤镜检查确诊。

老年斑一般发展缓慢,罕见恶变。但如果面积突然增大、表面糜烂结痂、颜色加深或者明显瘙痒疼痛,甚至破溃出血的情况,需及时到皮肤科就诊。有可能是合并感染,或是日光性角化、黑色素瘤、色素性基底细胞癌、恶性雀斑样痣、鲍温病等其他皮肤病,需做皮肤病理检查确诊。

有时也会遇到淡褐色老年斑突然成串出现或短时间明显增多,这可能是像老年斑的扁平疣,需及时治疗,避免扩散。

为延缓老年斑的发生,防晒伞、遮阳帽、防晒霜是出门必备。此外,充足的睡眠、锻炼身体、多吃水果及富含维E的食物都有助于预防和延缓老年斑的发生。

## 素菜也有升糖刺客

不少人以为吃素,血糖就稳了。其实,有些素菜反而会令血糖飙升。

1.土豆、红薯、芋头等淀粉含量达15%—20%,易引发餐后血糖飙升。建议食用时替代部分米饭或面条,单次摄入半个拳头大小。可选择凉拌、清蒸或烤制,避免油炸(如薯条)或炖煮成泥(如土豆泥),与芹菜、菠菜或鱼肉、豆腐同食,延缓糖分吸收。

2.胡萝卜含糖量约7%—10%,煮熟后GI值与西瓜相当。建议生吃,单次食用量在100克内,搭配生菜、黄瓜,避免榨汁。

3.深加工豆制品、“素菜荤做”(如红烧茄子、糖醋藕片、拔丝红薯)也容易升糖。建议选择普通豆腐、豆浆、素鸡、油豆腐等深加工豆制品每日食用不超50克;用蒸、煮、炖等方式烹调。(大连市第二人民医院脑病科主任 周正国)

# 美时美刻同城聚

老长沙50+人群的专属聚会圈来喽, 国企品质保障,让您玩得舒心放心!



## 我们底子硬

我们是您熟悉的老朋友——快乐老人报的亲儿子。湖南出版控股集团(就是管着潇湘晨报、红网、新华书店的那个国企大单位)是我们的坚实靠山,国企品质把关,服务绝对稳当!

## 同城聚玩什么



吃喝棋牌KTV 一站式配齐

专业美拍帮您 朋友圈成为焦点

周边网红打卡点 说走就走

如果您有生日聚会、战友聚会、知青聚会、同学聚会等等,请马上联系美时美刻同城聚,小管家给您安排省心又周到的聚会服务。

广告

10人起订,人均100元左右 就可以搞定一天的吃喝玩乐

(含中餐/晚餐+棋牌+KTV)



扫码获取美时美刻 同城聚会详情



获取聚餐娱乐地点咨询热线: 400-8727-966

长沙同城聚 预定热线 华悦阳光酒店 190-4401-1628 东塘火宫殿 193-7319-0727 宇成朝阳广场店及枫林红了金星路店 190-7319-7632

## 102岁婆婆饮食哲学——吃假点



在重庆江津区珞璜镇,住着102岁的陈光华。精神矍铄、身体硬朗的她今年的愿望是能健康活到120岁。

每天清晨,她总会打理仪容,洗脸梳头一气呵成。梳妆台上,珍珠霜是她的“心头好”;每逢家有喜事或是重要日子,她还会郑重地喷上“专属香水”——花露水。

虽然年过百岁,但她仍会动手洗衣服、擦桌子,做些力所能及

的家务。天气晴好时,陈光华常慢慢走下楼,一边活动筋骨,一边将别人喝完的水瓶收集起来,几年下来,已为自己攒了一笔可观的零花钱。看到别人丢弃的布料,她总会细心收好,再亲手缝成小巧的钱包,或是用来缝补磨损的衣物。令人称奇的是,102岁的陈光华视力依旧良好,只要光线充足,不需要依赖老花镜,就能在一分钟内穿针引线。

陈光华对饮食向来随和朴素,从不挑剔。“我又不贪嘴,家里煮什么我就吃什么。”她喜欢葡萄和柚子,但更坚持自己的饮食哲学——“吃假点”,意思是日常饮食不必追求山珍海味,清淡适口便足够,不然就会长胖。(文/白刁尹)

## 运动比吃补药更养脾胃

适当动一动,比吃补药更能养脾胃。总觉得消化差、没胃口,或许不是吃得不够好,而是动得太少了。

饭后走百步 饭后别立刻躺,坐5分钟后再慢走10分钟(别快走、别弯腰),能让脾胃的气血“动起来”,尤其适合吃完就胃胀的人。

揉肚子 睡前顺时针揉肚子(绕肚脐画圈),每次揉5分钟,能促进肠胃蠕动,帮脾胃排湿,坚持一周,大便黏马桶的情况会改善。 踮脚尖 站着等车、刷牙时踮

脚尖,每次踮10下。中医认为,脾主肌肉,踮脚能刺激小腿肌肉,增强脾胃运化力,改善饭后犯困。

八段锦·调理脾胃须单举 八段锦里的“单举”动作(一手向上举、一手向下按),能拉伸脾胃的气机,每天做5组,可缓解气滞胃胀。

运动健脾的同时,建议搭配山药小米粥、炒麦芽水(10克炒麦芽煮水)等养脾食疗,效果翻倍。(中国中医科学院望京医院脾胃科主任 魏玮)