

护肤品越贵越好吗

◎通辽市人民医院 苏日古嘎

走进商场化妆品专柜，琳琅满目的护肤品让人眼花缭乱，价格也从几十元到几千元不等。很多消费者潜意识里认为，价格越高的护肤品效果越好，对皮肤的改善作用越大。然而，从皮肤科医学的角度来看，护肤品的效能并不完全与价格成正比。皮肤作为人体最大的器官，其吸收能力是有限的，而且有着严格的生理屏障。了解皮肤吸收的真相，有助于我们理性选择护肤品，避免盲目跟风消费，真正做到科学护肤。

1. 皮肤的结构是怎样的？

皮肤最外层是角质层，它由多层已经死亡的角质细胞构成，排列紧密，像一堵厚实的砖墙。这堵“墙”的主要功能就是保护人体免受外界有害物质、细菌和紫外线的侵袭，同时防止体内水分过度流失。

正是因为角质层的存在，绝大多数护肤品中的活性成分都无法直接进入血液循环，也无法深入真皮层去改变皮肤的本质结构。皮肤吸收主要

有三条途径，一是通过角质细胞间隙渗透；二是通过毛囊、皮脂腺和汗腺吸收；三是通过角质细胞膜渗透。其中，第一条途径是最主要的，但角质层的致密结构决定了其吸收能力非常有限，且具有选择性。

2. 影响皮肤吸收的关键因素有哪些？

皮肤的吸收能力并非一成不变，它受到多种因素的影响。首先是角质层的厚度。手掌和脚底的皮肤最厚，吸收能力最差；而眼周、外阴等部位皮肤最薄，吸收能力相对较强。这也是为什么眼霜需要专门设计，且用量不宜过多的原因。其次是物质的理化性质。脂溶性物质（如维生素A、维生素E、某些油脂等）比水溶性物质更容易穿透角质层，因为角质细胞本身富含脂质。分子量过大的物质（如胶原蛋白、某些多肽等）很难透过角质层，只能在皮肤表面形成一层薄膜。此外，皮肤的温度、湿度、pH值以及局部血液循环状况也会影响吸收效率。

3. 昂贵护肤品的核心价值在哪里？

昂贵的护肤品通常在以下几个方面投入成本。一是原料的纯度与稀有性，例如使用高纯度的活性成分、珍稀的植物提取物或合成工艺复杂的化合物。二是配方的研发与稳定性，如何让不稳定的活性成分（如维生素C）在储存和使用过程中保持效力，需要精密的包裹技术和乳化技术。三是使用感和肤感的优化，通过精细的加工使膏体质地细腻、易推开、不黏腻。

然而，这些高昂的成本并不一定转化为更好的护肤效果。很多时候，昂贵护肤品与平价护肤品在核心功效成分上可能并无本质区别，差别主要在于辅料、香精、包装和品牌溢价。对于大多数基础护肤需求（如保湿、防晒等），平价产品完全可以胜任。

4. 如何科学选择护肤品？

科学选择护肤品，应遵循“按需购买、成分优先、适合自己”的原则。首先，明确自己的皮肤类型和主要诉求（如保湿、美白、抗衰、祛痘等）。其次，学会查看成分表，保湿类产品关注甘油、透明质酸、神经酰胺等；美白类产品关注烟酰胺、维生素C衍生物、熊果苷等；抗衰类产品关注视黄醇（A醇）、胜肽、玻色因等。

不要迷信单一产品的神奇功效，更不要指望护肤品能解决所有的皮肤问题。对于严重的皮肤疾病（如痤疮、玫瑰痤疮、湿疹等），护肤品只能起到辅助作用，必须寻求皮肤科医生的专业治疗。此外，防晒是所有护肤步骤中最重要的一环，无论多贵的护肤品，如果不注重防晒，效果都会大打折扣。

我们必须清醒地认识到，外用护肤品的吸收是有极限的。它主要作用于表皮层，改善皮肤的外观和质感，延缓衰老的迹象，但无法逆转自然衰老的进程，也无法从根本上改变基因决定的皮肤特质。护肤的本质是“维护”而非“改造”。与其花费巨资购买昂贵护肤品，不如将预算分配给健康的生活方式和基础的皮肤护理。充足的睡眠、均衡的饮食、适度的运动、严格的防晒，这些内在和外在的因素对皮肤健康的影响，远远大于任何一瓶昂贵的面霜。

总之，护肤品并非越贵越好，理性看待护肤品的功效，了解皮肤生理屏障的客观限制，才能避免陷入消费陷阱。选择适合自己肤质、成分明确、性价比高的产品，配合健康的生活习惯，才是科学护肤的正道。☺

日常负重有哪些限制

单侧腹股沟斜疝，

◎四川宝石花医院 王 林

单侧腹股沟斜疝是临床常见的腹壁缺损性疾病，患者单侧腹壁肌肉、筋膜存在先天或后天的薄弱缺口，腹腔内的肠管、腹膜等组织容易从缺口向外突出，形成疝块。腹股沟本身是人体腹壁最薄弱的区域，单侧斜疝患者的患侧腹壁支撑结构存在明显缺损，防护和承压能力远低于健康人群。人体在负重、提拉、发力过程中，腹腔内部压力会瞬间升高，高压会直接作用于腹壁薄弱的疝环位置，持续向外推送腹腔软组织，引发疝块脱出。长期反复的压力刺激，会慢慢撑大疝环缺口，让偶尔脱出的轻症斜疝变成频繁脱出的顽固病症，不仅会出现腹股沟坠胀、隐痛、异物感，还会大幅提升肠管嵌顿、卡压缺血的风险，严重时需要紧急手术干预。

科学区分日常负重的可行范围与禁忌行为，做好长期生活管控，是稳定病情、预防并发病、助力康复的关键。

1.日常禁止做的负重行为

提拉、搬运各类重物：日常搬运米面、水桶、家电、快递大件等重物，是单侧斜疝患者最需要规避的行为。无论是单手单侧提拉，还是双手对称搬抬，都会让人下意识收腹、憋气发力，快速升高腹腔压力，直接冲击患侧腹股

沟薄弱区域，当场诱发疝块突出。尤其是单侧侧身发力的动作，会导致腹壁受力不均，单独牵拉患侧缺损部位，持续损伤筋膜和肌肉组织，造成疝环缺口不断扩大，因此无论患者处于保守观察阶段还是术后恢复阶段，都需要完全禁止这类动作，避免病情反复加重。

需要憋气发力的负重动作：生活中不少看似平常的小动作，实则会产生较大的腹压负荷，对斜疝患者十分不利。负重深蹲、弯腰搬重物起身、长时间负重站立、拖地或擦窗时用力、猛然下蹲或起身，这类动作都会使腹腔压力持续升高，反复冲击腹股沟的缺损部位。频繁憋气发力会造成疝块反复脱出，长期刺激可引发局部水肿、粘连，不仅加重坠胀、疼痛等不适，还会大幅提升嵌顿的发生风险，属于日常养护需要尽量避开的高危行为。

2.日常可以适度做的负重活动

拿取轻量生活用品：单侧腹股沟斜疝无须完全制动、杜绝所有负重，过度静养反而会造成腹壁肌肉萎缩，降低身体承压能力。日常拿取轻量物品完全可行，比如轻薄衣物、餐具、手机、水杯等小件物品，这类轻负荷动作不会引发憋气增压，腹壁受力极小，不会诱发疝块脱出。操作时尽量保持身体端正、双侧均

衡发力，放慢动作速度，避免突然起身、猛地抬手、侧身用力，平稳完成日常基础活动，兼顾生活便利与病情养护的安全性。

无负重舒缓锻炼：无负重的温和运动适合患者日常坚持，比如慢速平地散步、简单肢体拉伸、缓慢站姿活动等，能够有效促进全身血液循环，锻炼腹壁周边肌肉，增强腹壁整体支撑力，对稳定病情、预防肌肉松弛有积极作用。锻炼全程需要避开跑跳、剧烈扭转、快速下蹲起身这类动作，保持动作舒缓，不要增加腹股沟的承压负担。

单侧腹股沟斜疝的养护，不能只关注负重控制，关键在于全方位规避腹腔压力增高。便秘时用力排便、频繁剧烈咳嗽、长时间下蹲、反复憋气等容易升高腹压的行为，危害和负重发力相当，同样会加重斜疝损伤，日常应当尽量避免。平时注意清淡饮食，维持排便通畅，做好防寒保暖，减少各类腹压升高的诱因。活动过后留意腹股沟部位的状态，一旦出现疝块频繁脱出、坠胀疼痛、包块无法自行回纳等情况，要及时就医，防止进展为急症。长期规范的负重管理和居家养护，是稳定病情、保障康复效果的关键，能切实减少斜疝带来的生活困扰与健康隐患。☺

别忽视便血，它不只是上火那么简单

◎成都市第五人民医院 杨 健

便血是肛肠系统发出的异常预警，提示身体可能已经出现病变。但不少人发现排便带血后，常简单归因为上火或饮食刺激，仅通过清淡饮食、降火方式自行处理，并未做专业检查。事实上，便血是肛肠疾病十分典型的信号，既可见于肛周浅表问题，也可能来自肠道深部病变，不同疾病的症状表现较为相似，但病情轻重悬殊。单纯降火调理仅能临时缓解表象，无法解决器质性问题，还容易掩盖真实病情，导致肠道疾病持续发展。

出现便血的情况，我们可先通过血液颜色、附着位置、伴随症状初步判断病变位置。肛门、肛管等靠近体外的浅表病灶，出血多为新鲜血液，损伤范围小、病情相对轻微；直肠、结肠等腹腔内部肠道出现病变，血液会经过肠道氧化、混合，

颜色和形态会发生明显改变，属于需要重视的深部病灶。日常精准区分便血细节，可有效避免漏诊重症，同时规避不必要的心理恐慌。

1.肛周浅表疾病引发的便血

痔疮：是临床最常见的便血诱因，内痔、混合痔发病时，肿大的痔核会被干结粪便摩擦挤压，造成黏膜破损出血。这类便血特征十分鲜明，颜色呈鲜红色，多为便后滴血、手纸带血，血液均匀附着在粪便表面，排便结束后出血会自行停止，多数状态下无疼痛感，仅在痔核脱出、发炎、水肿时伴随肛门坠胀、轻微隐痛。长期久坐、憋便、便秘、暴饮暴食、嗜辣、饮酒，都是痔疮出血的主要诱因，属于良性肛周问题，规范护理和对症治疗后可完全缓解。

肛裂：肛裂多由粪便干硬、用力排便导致肛门皮肤黏膜撕裂引发，出血量偏少，以手纸带血为主，极少出现滴血情况，血色鲜红。该病症最典型的特点是伴随明显排便疼痛，排便时会出现尖锐的撕裂痛感，便后疼痛感会持续数十分钟，部分人群会因惧怕疼痛刻意憋便，进一步加重便秘和肛裂症状。肛裂属于浅表皮肤损伤，及时软化粪便、做好肛周清洁护理、改善排便习惯，破损创面可快速愈合，预后良好，不易反复发作。

2.肠道深部疾病引发的便血

肠道炎症：直肠炎、溃疡性结肠炎等肠道炎症性疾病，会导致肠道内壁黏膜持续充血、水肿、糜烂，造成持续性微量渗血。这类便血颜色偏暗红，血液不会附着在粪便表面，而是与粪便、黏液充分混合，大便形态会变得黏稠不成形，同时伴随排便次数增多、肛门坠胀、腹部隐痛、排便不尽感等症状。饮食不规律、肠道菌群失衡、身体免疫力下降，都会诱发肠道慢性炎症，若长期忽视未及时干预，反复的黏膜损伤会让炎症迁延不愈，逐步损伤肠道正常功能。

肠道息肉：肠道息肉引发的便血属于

隐匿性极强的病变信号，全程无痛、出血量不规则、间断性发作，很容易被忽略。息肉生长在肠道内部，长期受粪便摩擦刺激，表面黏膜极易破损出血，血色多为暗红，与粪便混合均匀，无明显腹痛、肛周不适等伴随症状。肠道息肉属于异常增生组织，虽大多为良性，但长期存在会持续受到刺激，存在病变进展的风险，是肠道健康不可忽视的隐患，需要通过专项检查明确诊断、及时处理。

出现便血后，需摒弃“拖延观察、盲目降火、随意涂抹药膏”的错误处理方式，二是要根据便血状态对症应对。针对偶发、鲜红色、附着在粪便表面的肛周出血，可及时调整饮食结构，增加膳食纤维与温水摄入，避开辛辣刺激食物，养成规律排便、不久蹲久坐的习惯，做好肛周清洁，短期观察症状变化即可。若出现反复便血、血色暗红且与粪便相混，或伴随黏液、腹痛、排便习惯突然改变等情况，无论出血量多少，都应及时就医完善相关检查，精准排查肠道内部病变。日常坚持清淡规律饮食、适度运动、避免久坐憋便，能够有效保护肛肠黏膜，减少充血破损的概率，从源头上降低便血的发作频次。☺