

健康读本

年轻人养生主打纯天然,疗效如何? 需辨识体质、因人而异。

本报记者 孙燕 蒋升
通讯员 陈岩明 白奕莎 李煦

“每天梳完头,往地上一瞧,满地的‘黑丝’,心疼呐。”38岁的美美(化名)说,这么掉下去,真怕哪天秃了。于是,这个“双11”,她往购物车里默默添加了生姜洗发水,“不知道有没有效果?”她有点期待。

入秋后,像美美这样发现头发掉得厉害的人多了起来,生姜、当归、枸杞等煮水洗头泡头的风,刮得很大。不仅如此,还有不少人拿这些泡脚。如今,大家养生主打的就是一个纯天然,“花不了多少钱,效果么,自己试试就知道。”在社交平台上,不少人分享着如何用这些“原料”自制洗发水的方法。边焦虑边养生是当下很多年轻人的真实写照。



杭州市第一人民医院的「小粉瓶」

从防脱到润肤 年轻人的秋季养生刮起新风尚

A 生姜洗发能拯救脱发? 芝麻核桃并非脂溢性脱发的“救星”

美美每天洗头,一洗一梳,头发掉落一大把。虽然头发还算浓密,但“再多头发也架不住这么每天掉”。美美听别人说,生姜水洗头能固发控油,平时没这么多时间捣鼓生姜水的她,选择在“双11”购人生姜洗发水来试试。

她说,这绝不是冲动消费,买之前她看了很多人对生姜洗发水的评价,“好坏掺半。”美美说,“千人千面,不如买来自己试试。”

浙江省皮肤病医院皮肤科董强主治医师说,无论是生姜水、侧柏叶还是当归水洗发泡发,对多数人来说,用处并不大。每个人脱发的原因不同,有的是遗传、炎症/免疫引起的,有的是雄激素引起的,还有很多因素都可能造成脱发,例如熬夜、饮食不规律等,所以大家首先需要知道自己的脱发是什么原因引起的,对症治疗,才会有

效果,而不是盲目跟风尝试。尝试不当,可能会适得其反,引发更多头皮问题,比如刺激头皮、加重炎症等。

曾经,吃芝麻核桃来防止脱发在年轻人中颇为流行,然而有的人吃了一年多,头发还是大把大把地掉。浙江省皮肤病医院的医生表示,其实现在年轻人多数是脂溢性脱发,非肾虚引起,芝麻核桃虽有一定的补肾作用,但对脂溢性脱发而言是不对症的。单靠补肾,好比走错了路。而且芝麻核桃偏滋腻,本身肠胃不好、体内湿热、油脂分泌重的,吃多了反而给身体增加负担。芝麻核桃用于改善肠燥便秘和皮肤干燥,效果可能更直接。但如果你想单靠它改善脱发,可能吃胖了几个码,头发也没多长几根。如果确实脱发严重,不如尝试到正规医院规范治疗更直接。

B 泡脚周边产品热销 泡脚养生需因人而异

不囤吃的喝的,泡脚周边产品竟成了“香饽饽”?

随着一年一度的购物狂欢开启,不少超市都将足浴盆摆上生活用品区的“黄金C位”。同样热销的,还有中药足浴方,栀子花、玫瑰、甜橙、佛手柑……各品种应有尽有。嫌光泡脚不过瘾,还要整点科技?许多博主甚至特意做了数十款电动按摩足浴桶的体验测评。众网友称,今年购物车里,脚也有了最受欢迎的“香味”。

“立冬节气,养生重点在防寒保暖,泡脚是当下最应景也最有仪式感的养生方式之一。”浙江省中医院中医内科张弘主任中医师近期就遇到了不少特意来咨询如何洗脚的年轻人。

在人们印象中,泡脚往往是中老年人才会做的睡前“操作”,但如今随着国潮复兴,越来越多人从“拒绝泡脚”变成了“爱上泡脚”。

“很多人觉得中医治疗就是喝中药,这种观点是片面的,中医有内服外治两种疗法。”张弘主任中医师介绍,泡脚其实也是中医外治的手法之一,就是通过选择一些透皮性强的药物,以穴位

刺激的方式,把药物输送到全身相应部位。

34岁的程序员小刘(化名)已连续半个月没睡好觉,在找到张弘主任中医师求助时,顶着俩黑眼圈的他就像只“熊猫”。

原来,在互联网大厂上班的小刘最近接了个大项目,结果在这个关键节点,团队两个小伙伴离职了,致使他天天加班,再加上该项目的完成情况将与年度考核挂钩,他每天都“如履薄冰”。

经仔细检查,张弘主任中医师判断小刘属于典型的肝郁血虚,好在并未发展到需吃安眠药的地步,便为他开具浙江省中医院特制的舒足安枕方,可起到温经通络、助眠安神的作用。

现代人重视泡脚,这的确是个非常好的改变,但我们并不能过度“神化”泡脚的作用,使用时还需因人而异。

“如今市面上的泡脚方往往选用中温性药物,理论上说对身体都有一定好处,但由不同药物组成的泡脚方养生各有侧重,有的偏排湿驱寒,有的侧重于疏肝理气。”张弘主任中医师提醒,在网购泡脚方前,最好到医院做个全面的体质辨识。

C 医用润肤品成秋冬保湿新宠 秋冬养生从预防理念出发

秋风起,皮肤也开始变得干燥。“能秒杀一切护手霜、唇膏的就是它”,各家医院的维E尿素乳膏、维B尿素乳膏类防手足皲裂产品又开始被大家广泛“安利”,甚至一度被“抢”断货。

“很多年轻人通过我们的互联网医院来购买‘小粉瓶’。”西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院皮肤性病科副主任卜璋于主任医师告诉记者。

“小粉瓶”实际上就是维生素B12尿素乳膏,主要成分就是维生素E、维生素B12和尿素,是市一医院制剂室自主研发的一款软膏,专治秋冬季皮肤干燥和皲裂,已经有几十年的历史了。

这些年,除了医生治疗皮肤病开始患者外,还有很多是通过朋友介绍、网上推的信息得知“小粉瓶”的存在,“网购的人群全国各地的都有。”卜璋于医生说。

便宜大罐只是大家追捧它的原因之一,最关键的是,相对市面上大多润肤产品,它是医用的,如果是疾病导致的皮肤干燥,像特异性皮炎、湿疹、银屑病、鱼鳞病这类,针对性更强。

上周三,28岁的小伙子阿斌(化名)挂了卜璋于医生的号。“医生,我小腿经常痒,是怎么回事?”阿斌坐下后就卷起了裤腿,让卜医生看看。

“我一看,他是一种干燥性的湿疹,叫乏脂性湿疹。”卜璋于说,小伙的这种状态就是用热水和沐浴露过度清洗引起的,“我认为洗澡可以每天洗,但水温不要烫,洗完搽润肤乳,特别是四肢和腰部最容易干燥的部位,还有现在这个季节少用肥皂、沐浴露,一个礼拜用一到两次就可以了。”

卜医生给阿斌的处方就是一瓶维生素B12尿素乳膏,让他纠正清洗习惯,每天做好润肤保湿。

像这类病人,卜医生建议每年提前做好保湿,预防到位,病情就不容易复发。

另外一些干家务比较频繁的,有手癣、脚癣的朋友,在季节变化后,他们的皮肤更容易开裂,医用润肤品对防皲裂效果较好。但卜医生想提醒一句,有一部分手部皲裂、脚跟开裂的市民不一定是单纯的皮肤干燥,有可能是真菌感染、手部湿疹、接触性皮炎等一些疾病引起的,需要对原发病进行治疗,这样才能事半功倍,同时也可以预防以后再出现类似情况。

“‘小粉瓶’被大家喜爱,还说明大家从治病理念向预防理念转变,我觉得是件好事。”卜医生说。