

经常出现这两种感觉 说明你该祛湿了

关节皮肤总是黑的 是怎么回事

穿短袖、短裤时,你会发现,胳膊肘、膝盖等关节处的皮肤,会比别的地方黑一些,摸起来还有些粗糙。

皮肤颜色主要由黑色素细胞分泌的黑色素来决定,而黑色素的形成受多种因素影响。陆军军医大学第一附属医院皮肤科教授杨希川表示,关节处皮肤颜色深,可能和多种因素有关。

生理性原因:关节处的皮肤为了担当起保护关节的重任,角质层往往更厚,且有许多褶皱,看起来更加粗糙。这部分皮肤真皮层相对较薄,皮下脂肪少,毛细血管稀疏,代谢废物易沉积,加重暗沉。

皮肤自然老化过程中,如果外界刺激过多,黑色素沉积的速度就会越快,变色程度越深。关节活动比如肘部支撑、膝盖弯曲等行为,会因为反复摩擦刺激皮肤,角质层形成的物理屏障变得越来越厚。关节处的防晒也常常被人忽视,紫外线刺激黑色素细胞大量生产黑色素,关节暴露部位更易晒黑。

病理性原因:颈部、腋下、腹股沟、肘窝、膝盖后侧等皮肤皱褶处颜色加深,触摸时有天鹅绒触感,这是胰岛素抵抗引起的黑棘皮病,是糖尿病前期或已确诊糖尿病患者中常见的皮肤表现。

被蚊虫叮咬,或者湿疹、皮炎、银屑病等皮肤病反复发作后,炎症因子激活黑色素细胞,会导致局部色素沉积。

怀孕、更年期等特殊时期,体内激素水平波动大。雌激素、孕激素等变化,影响黑色素细胞活性,可能促使全身性色素沉着,关节处更明显。部分人分娩或度过特殊时期后可改善。

正确的做法是进行基础护理,必要时可进行药物治疗。

关节皮肤干燥易加重暗沉,建议每日厚涂含尿素、神经酰胺的保湿霜或凡士林,加强这部分皮肤的保护。如果明确有日晒或者关节摩擦因素,建议第一时间规避相关诱因。比如减少不必要的关节摩擦行为,或使用软垫保护这部分皮肤以减少摩擦;外出时涂抹防晒霜或物理遮挡。

外用氢醌乳膏能够有效治疗炎症后色素沉着;外用维甲酸类(维A酸、他扎罗汀等等),有促进表皮更替的作用,20%壬二酸能够抑制黑色素细胞的增殖,改善色素沉着。这些药物有一定刺激过敏风险,需要遵医嘱使用,且使用前需先在前臂内侧做48小时斑贴试验(临床上用于检测潜在的过敏原或刺激物的试验)。

各种社交平台上有不少美白偏方,比如用醋泡、用碘伏敷、刷酸等,不建议大家盲目使用。

用醋泡关节,酸性物质过度剥脱角质,可能引发敏感、红肿。碘伏自身具有刺激性,过敏反应也较为常见,可能引发瘙痒、皮疹等不适。即使短期内没有明显的过敏症状,长期使用也会埋下炎症性色素沉着的隐患。刷酸能溶解老旧角质层,加速新陈代谢来缓解肌肤问题。但浓度不当容易刺激皮肤,建议在专业医生指导下使用。芦荟胶主要是舒缓作用,多用于晒伤后的修复,改善色素沉着的效果并不明显。牙膏涂抹或许能局部改善皮肤光泽,但功效很弱。

此外,还要当心以下两种做法:色素沉淀不是污渍,频繁用磨砂膏、硫磺皂、搓澡巾等擦洗关节部位,并不能洗干净,还可能破坏屏障,形成越洗越黑的恶性循环。病理性因素导致的关节色素沉着,无法通过日常基础护理改善。如果关节发黑明显,且长期未得到改善,或身体伴随有其他不适症状,建议及时到医院就诊。

非病理性的关节发黑是正常生理现象,每个人都无法避免,通过护理能尽量降低色差,不必纠结于是否和身体其他部位肤色保持完全一致。

(来源:生命时报 微信公众号《关节皮肤总是黑黑的,是怎么回事》)

传统医

学认为,风寒暑湿燥火是导致人体生病的六大邪气,其中湿气尤为顽固,中医素有千寒易祛,一湿难除的说法。

每年夏天,防湿都是养生重点之一。如果能把体内的湿气赶走,人就不易生病,且精气神会好很多。

湿气重的人什么样?吃什么可以祛湿气?《生命时报》邀请专家为你一一解答。



为什么说夏天要重点防湿

这还要从湿气的来源说起。人体内的湿气,主要来自两点:

大自然的湿:比如气候潮湿、淋雨涉水、居住环境潮湿等。夏季雷雨天

气增多,人体容易受到外界湿邪侵扰。

饮食不佳:比如吃太多生冷、油腻的食物,导致脾胃运化水湿的能力下降,水湿内生,进而引发一系列症状。

气温升高,人们吃冰棍、喝冷饮、吹空调的频率随之增多,对敏感的人来说,这些行为都可能损伤脾胃,引发湿邪。

湿气重的人有两个显著特点

试想下完雨后的环境,空气是潮湿的,路面是黏腻的,水珠顺着树叶往下滴落。

北京中医医院皮肤科主任医师周涛表示,湿气重的人同样有类似特点,即容易感觉黏腻、重浊。

黏腻:表现为嘴里发黏、舌苔厚腻、头发或脸上出油多,还容易出现大便黏腻不爽、粘马桶等表现。

重浊:即沉重、浑浊。湿气有黏滞性、趋下性,容易让人感觉肢体沉重、困倦乏力,身体像被什么东西包裹着一样,即使睡眠充足也会感到困倦。

浑浊:主要体现在分泌物上,比如小便浑、眼屎多、嗓子黏腻不清爽等。

出现以上两大表现,往往提示一

个人存在湿邪,具体湿气困在哪儿,一般可通过湿浊停留的部位来看:当湿邪在上焦(心、肺)时,人会出现头昏沉、不清醒、面色淡黄等症状;当湿邪阻滞在中焦(脾、胃、肝、胆),可有食欲不振、腹胀、恶心呕吐、大便不成形等表现;当湿邪出现在下焦(肾、大肠、小肠、膀胱),可出现大便黏腻、小便浑浊或淋漓不尽等表现。

这样吃赶走体内的湿气

北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师季伟表示,健脾祛湿,吃是重要的一环。

口味上:饮食应以清淡为主,少油少盐,远离太过油腻、太过辛辣的食物。因为油腻、辛辣食物不易消化,时间长了易损伤脾胃,影响其运化水湿的能力。

食物种类上:可吃一些有助健脾祛湿的食物,如薏米、红豆、山药、茯苓、芡实、冬瓜等,适合大多数人。

烹调方式上:推荐清炒、蒸煮,可经常在菜肴中加入葱、姜、蒜、花椒等,以降低其他食物的寒凉性质。

祛湿茶饮方面:可适当喝陈皮茯苓茶、薏米红豆水等,也可以用竹蔗、玉米须泡水喝。

作为祛湿明星良方,红豆薏米水被广为宣传,但这里的用材有讲究。

红豆要选细长的赤小豆,中医认为,其性平味甘酸,善下行,利水消肿功效强。

薏米又名薏仁,脾胃虚寒的人(多表现为畏寒肢冷、腹痛腹泻、舌苔白腻、吃点凉的不舒服)要用熟薏米;脾胃湿热的人(头面部易出油、口苦口臭、小便发黄、大便黏臭、舌苔黄腻)用生薏米。

蔬果方面:可吃些有清热、化湿、健脾的食物,比如桃子、西瓜、茄子、番茄等。

胃肠功能比较弱,吃冷食易拉肚子的人,可以把水果做熟吃。适合做熟吃的水果主要有两类:质地较硬、

维生素C含量也不是很高的,如苹果、梨、黄桃、李子、西梅、菠萝等,质地较硬,花青素、番茄红素含量也不太丰富的,如杏、橘子、芒果、橙子、山楂等。

饮食禁忌方面:别一次吃太多生冷食物,不要暴饮暴食,这两个行为都容易损伤脾胃。

用药方面:首都医科大学附属北京中医医院主任医师李维表示,同样是湿重,又分湿热、寒湿、脾虚湿蕴。可在医师指导下辨证服用相关药物,一般来说:湿热体质者需清热祛湿,代表方剂为三仁汤;寒湿体质者需温中散寒祛湿,代表方剂为附子理中丸;脾虚湿蕴者需健脾化湿,以消化不良、倦怠乏力、大便不爽等为主要症状,代表方剂为参苓白术散。

做5件事也能排湿

除饮食外,要防止湿气侵袭,日常还可以做好以下几件事。

适度出汗:中医不提倡大汗淋漓,认为会损伤人体津液,应以微微出汗为佳。

若天气炎热,需避免过量运动,期间注意补充水分,慢跑、快走、骑车等有助活络气血,促进水液代谢。泡脚时也不宜出大汗,微微出汗即可。

头发充分吹干再睡:洗澡洗头后充分擦干,头发还湿着时不要直接入

睡,淋雨后及时更换衣物、鞋子,保持房间干燥,勤晒被子。

如果外界湿气也较重,可打开空调的除湿功能。开空调时不要直吹身体,可以加个挡风板。

室温别太低:室温太低,会使身体毛孔自动闭合,汗液不易排出,湿气也就散不出去。

晚上早点睡觉:从中医角度看,熬夜、睡眠不足易脾虚,进而引起水湿停滞。建议每天晚上11点之前上

床睡觉,保证7-8小时睡眠。

经常踮脚:八段锦最后一式“背后七颠百病消”,主要作用就是祛湿浊。

动作以握拳提踵、颠动身体为主,通过全身上下抖动,产生均匀、协调的振荡波,作用于人体经脉、气血津液,如同清理水杯的污垢一样,祛除体内浊气与病邪。

(来源:生命时报 微信公众号《经常出现这两种感觉,说明你该祛湿了》)