



中国科协主办

科普中国APP

皮肤爱“闹情绪”，根源到底在哪？

湿疹反复发作痒到难眠，青春痘大面积爆发难以消退，黄褐斑症悄然加重甚至蔓延……每到夏天，高温高湿叠加日晒，各类皮肤问题很容易“找上门”，令许多人颇为烦恼。如何科学应对？

“中医在治疗湿疹、痤疮、黄褐斑等常见及顽固性皮肤病方面，积累了丰富的理论与临床经验，形成了一批疗效确切的内服外用方药以及各种特色中医适宜技术，为守护人民群众皮肤健康发挥了积极作用。”近日，在国家中医药管理局举办的健康中国中医药健康促进主题发布会之“皮肤病的中医药防治”专题发布会上，国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波这样表示。

慢性皮肤病反复发作 多因气血失调

中国中医科学院西苑医院副院长、皮肤科主任医师宋坪指出，很多慢性皮肤病反复发作的根本原因，往往不仅仅是皮肤局部的问题，更是全身气血失调、脏腑功能紊乱、情志不畅的综合体现。

“中医所说的‘有诸内者，必形诸外’，意思是身体内部出了问题，会通过外部表现出来，而皮肤是最直观的‘显示屏’。”新疆维吾尔自治区维吾尔医医院皮肤诊疗中心主任吐尔逊·乌甫尔解释说，有些人一吃麻辣火锅、烧烤，第二天脸上就冒痘，这是为什么？从中医角度看，辛辣食物入胃，会导致“肺胃蕴热”，而肺主皮毛，胃经又经过面部，这种热沿着经络上蒸到面部，就会出现痘痘，这就是典型的“内热外发”。经常熬夜的人容易脸色差、长斑，则是因为熬夜伤阴，阴不足，虚火就往上冒，所以熬夜后脸上要么苍白无华，要么暗沉发黄，有的人还



资料图

会出现黑眼圈和黄褐斑，这就是内在“经血亏虚”在皮肤上的投影。还有些湿疹患者湿疹处流水不止，难以愈治，中医往往会从脾论治，因为脾主运化水湿，脾虚了，水湿运不出去，就跑到皮肤上变成了“湿毒”。因此，治疗湿疹不能光外用抹药，还得健脾祛湿。

吐尔逊·乌甫尔介绍，从更深的中医理论来看，中医将人体视为一个整体。心肝脾肺肾这五脏，分别对应着不同的体表组织：心主血脉，其华在面；肝主筋，其华在爪；脾主肌肉，其华在唇；肺主皮毛，其华在毛；肾主骨，其华在发。所以，面色好不好、皮肤润不润、头发荣不荣、指甲脆不脆，都能直接或间接地反映对应脏腑的功能状态，这就是中医“司外揣内”的理论基础。可见，皮肤问题从来不是孤立的，要先从整体去判断哪个脏器失调，然后内调外治、双管齐下，这就是中医的智慧。

各种坏情绪也会诱发皮肤顽疾

“皮肤问题还与情绪息息相关。”北京市丰台区蒲黄榆社区卫生服务中心主任医师刘宏说，有些人心情不好或压力大的时候，皮肤病就会加重或者复发。

刘宏介绍，中医认为，肝主疏泄，其功能不仅是解毒，它更像个“交通部长”，负责调畅全身的气机。同时，肝藏血，皮肤要润泽、要健康，全部依赖气血的充盈和濡养，气机的调畅也是能把血能输送到皮肤上的前提。当人的压力大、情绪抑郁、急躁易怒时，最先伤的就是肝。肝气郁结，气机不畅，气郁化火，上攻到头部，就会出现痤疮或是脂溢性皮炎等。火入血分，伤及血络，也会出现红斑、紫癜等。气滞还会引起血瘀，影响到肌肤，出现暗红色的斑块、结节。可见，“病在皮肤，根在情志”，用今天的话说就是当有压力情绪的问题，直接导致了神经一

内分泌—免疫系统的紊乱，最终在皮肤上表现出来。

总之，对于治疗这类的疾病，医生是助手，而真正的“特效药”则掌握在每个人自己手中——那就是平和的心态和健康的生活方式。

中医养生保健功法 可帮助调身调心

长期以来，我国形成了一系列中医养生保健功法，这些功法通过调节阴阳、疏通经络，促进气血运行，在强身健体和健康调养方面发挥着重要作用。这些方法体现了中医“形、气、神”整体调节的理念，既有助于疾病预防和康复训练，也能在慢性病管理、体质调养和日常养生中发挥积极作用。

宋坪提出，对于一些久治不愈、反复发作的慢性皮肤病，不妨试试中医养生保健功法。例如，八段锦、太极拳等，通过“调身、调息、调心”，能够从根本上改善失衡状态，对慢性皮肤病的康复以及预防复发非常有益。

宋坪推荐了两个适合家庭练习的八段锦动作：第一个动作，“调理脾胃须单举”。脾胃有主运化的功能，运化水肿、运化水湿，可以很好地调节因为脾虚湿盛带来的脾胃问题。第二个动作，“左右开弓似射雕”。中医认为，肺主人体的皮毛，肺的功能有宣发或肃降，因此，把它调节好对皮肤有很好的影响。所以，如果皮肤问题的根源与肺失宣发或肺肃降有关系，可以多练习这个动作。

“八段锦外练筋骨皮，内调人体的脏腑，对于皮肤问题，可以起到身心同调与内外同调的作用。”宋坪这样强调。

田雅婷

喝茶喝出肾结石？



资料图

中国茶文化源远流长，喝茶早已融入国人的生活，成为修身养性、待人接物的重要载体。随着健康意识的提升，“喝茶会得结石”的说法也在坊间流传，让不少茶友心生顾虑：喝茶与肾结石之间到底有没有关系？

肾脏里为何会长石头

要弄清喝茶与结石的关系，先要明白结

石是如何形成的。肾结石的本质，是尿液中某些溶质（如草酸、钙、尿酸等）浓度过高，超过其在尿液中的溶解度，形成晶体并逐渐聚集长大。其中，草酸钙结石最为常见，占泌尿系结石的80%以上。茶叶中含有草酸，因此“喝茶导致结石”的担忧多由此而来。

草酸含量决定风险

我们谈论茶与肾结石的关系时，一个关键的前提是，剂量决定风险。不同种类的茶，其茶汤中草酸的含量也不同，花草茶中草酸含量最低。同为茶叶饮品时，部分茶包或散茶在特定冲泡条件下测得的草酸含量可能更高。即便在同一大类茶叶中，如绿茶，不同产地、品质与加工方式的差异，也可使茶汤草酸浓度出现显著波动；有研究报道其范围可相差约17倍（8.3~139.8mg/L）。

冲泡时间和“浓度”同样关键

茶泡得越久、越浓，草酸等可溶性成分进入茶汤的量往往越多。有研究测量显示，同一红茶茶包浸泡1分钟时，草酸约为10.8mg/250mL；浸泡5分钟后升至约

20.8mg/250mL，接近翻倍。换句话说，“浓茶”“久泡茶”与“淡茶”并不等同，风险评估也不能一概而论。

全天“总尿量”不可忽视

需要提醒的是，决定是否出现“浓茶相关风险”的，不只是一杯茶里的草酸含量，更在于全天“总尿量”是否真正增加。饮茶会增加饮水量，同时茶也有利尿的作用，而尿量的增加可减少尿液中结晶的析出。当24小时尿量大于2.5L时，对于肾结石患者而言也是公认的预防复发的要点之一。

但是，若用茶完全替代白开水，或者活动出汗多而补水不足，导致24小时尿量并未达标，饮茶带来的稀释优势就难以体现，尿液反而处于浓缩状态，草酸、钙等物质浓度升高，更容易析出结晶。长期如此，确实会增加结石发生或结石复发的担忧。

胃肠道吸收率影响结石风险

此外，草酸在胃肠道的吸收也会影响风险。一般来说，饮食中的钙可在肠道与草酸结合，减少草酸吸收，从而降低尿酸草酸水平；

这也是为什么在某些情况下，“随餐摄入适量含钙食物”可能有利于降低草酸负荷。相反，空腹饮浓茶不仅可能刺激胃肠道、影响舒适度，也可能在个体差异下增加草酸吸收的机会。

健康饮茶把握三个细节

总体而言，现有研究更支持这样一个结论：对普通人群来说，适量饮茶通常不会增加肾结石风险，甚至可能与较低的结石发生风险相关。因此，无需因“怕结石”而放弃喝茶。

茶并不是结石的“元凶”，不当的饮茶方式才可能成为结石形成的“推手”。饮茶可把握三点：第一，优先饮用淡茶，避免久泡茶；第二，坚持“以茶为辅、白水为主”；第三，尽量避免空腹饮浓茶。

除了喝茶方式，个人体质同样重要。若本身存在高尿酸尿、高钙尿等代谢异常，或既往有明确结石病史、复发风险较高，饮茶较多可能更容易推动尿中草酸负荷上升，从而增加结石形成或复发风险，这类人群更应重视饮茶量与方式的管理。

王碧霄

高温来袭小心室内中暑

盛夏气温节节攀升，天气闷热难耐，因中暑就诊的患者也随之增多。医生提醒，高温天气待在密闭闷热的室内，或是过度贪凉长时间吹空调，可能诱发中暑。冷热失衡引发的中暑，是最容易被大众忽视的健康盲区。

“有一种中暑是‘闷’出来的，严重时甚至危及生命。”宁夏医科大学总医院急诊科主任医师冯珂说，人体调节温度的能力有限，当环境温度过高、湿度过大且通风条件不佳时，即便没有阳光直射，体内热量也无法有效排出，可能引发室内中暑，体质较弱的老年人、婴幼儿以及慢性病患者是这类中暑的高发人群。这种病症的发作具有很强的隐匿性，等身体感觉到“透不过气”“心里发慌”时，往往已经出现明显的脱水症状。

夏季过度贪凉，也可能诱发中暑。“很多年轻人从近40摄氏度的户外直接进入20摄氏度左右的空调房，或者对着出风口直吹，虽然躲过了高温，却让寒邪入体。”宁夏回族自治区中医医院（中医研究院）心病科主任医师冯丽丽说，当人体处于炎热环境中时，全身毛孔会张开帮助散热，若此时突然受凉，毛孔会瞬间闭合，本该排出体外的暑湿就此郁闭在体内，容易出现恶寒、无汗、关节酸痛、腹痛腹泻等症状。此外，如果长期待在密闭空调房内，空气质量下降，二氧化碳浓度升高，也会引发头晕、乏力、记忆力下降等不适，这类情况虽然不属于严格意义上的中暑，但同样会损害健康。

如何科学防暑？冯丽丽说，首先要守住“温度”，通过风扇或空调适度降温。医生建议，夏季持续高温，尤其是有老年人或婴幼儿时，最好将室内温度控制在26摄氏度左右。如果家中没有安装空调，可以前往附近的纳凉点、商场等场所避暑。在家使用风扇时，不要对着人体直吹，可以通过加速空气流动来辅助降温。同时，早晚气温相对偏低时，一定要及时开窗通风，排出室内积热。

其次要守住“湿度”，主动补水。医生建议，闷热天气里，可以借助除湿机降低室内湿度。另外，不要等到口渴时再补水。高温天成年人每日饮水量建议保持在2000毫升左右，补水优先选择温开水、淡茶水或是绿豆汤。