

护肤、晒伤、止痒都想用它

芦荟凝胶是皮肤界的“万能药”吗？



□文/图 呼和浩特晚报记者 于亚军

芦荟的功效成分不足1%

在大家口中，“无所不能、万病皆治”的芦荟凝胶真的有这么神奇吗？

据内蒙古自治区人民医院皮肤科主治医师孙宏勇介绍，在提取芦荟原液前，通常会对芦荟进行粗加工，其中一环就是将芦荟的外皮剥去，留下叶肉。这种果冻状的叶肉，其成分主要是水分，在一片去皮的芦荟叶肉中，水分含量可占比99%，剩下的1%左右才是具有所谓各种功能的功效成分。

经过粗加工的芦荟汁基本不具备粘性，要抹到皮肤上还要经过增稠调配。市面上见到的芦荟凝胶基本都不是单纯芦荟的提取物制成的，一般是由水、保湿、防腐、增稠、辅料等材料合成，而芦荟提取物属于辅料成分，并不会出现在成分表的前几位，根据当前可查找到的文献来看，芦荟提取物中的芦荟多糖这一成分的确

近几年，很多人在护肤、晒伤或止痒时都会想到芦荟凝胶，那么芦荟凝胶真的是皮肤界的万能药吗？本期健康周刊，呼和浩特晚报记者邀请内蒙古自治区人民医院皮肤科专家来聊一聊芦荟凝胶的那些事儿。

具有促进免疫细胞活性的作用，可谓是这1%有效成分中最“有效”的部分，但是它在低浓度环境下没有明显效果。

“在植物提取物浓度被限制的化妆品行业中，主打芦荟的护肤品添加的也不是纯粹的芦荟多糖，而是芦荟提取物或芦荟干粉。本来芦荟提取物就已经少之又少了，可想而知，芦荟多糖这一有效成分又有多少呢？浓度有多高呢？这样看来，芦荟凝胶那些无所不能的奇效，还可信吗？”孙宏勇说。

保湿是芦荟凝胶的主要功效

既然芦荟凝胶的神话已经不攻自破，它也没有那么多神奇的功效，那么它究竟有什么作用是值得我们肯定的呢？

孙宏勇表示，首先，芦荟凝胶的保湿作用是可以肯定的。正如前面所说，市面上的芦荟凝胶的成分中含有水及保湿成分，可见保湿是它的主要功效。其次，除了芦荟提取物外，在一款芦荟凝胶中也会添加注入尿囊素或一些泛醇作为抗炎剂。也就是说，在皮肤出现微创或者因

为痤疮引起的局部皮肤炎症时，涂抹芦荟凝胶具备一定的抗炎效果。再次，对于轻度至中度晒伤，的确可使用以芦荟成分为主的凝胶进行冷敷，可以起到镇定、降温、保湿的作用，而这与我们医美术后使用医用敷料的原理基本是一样的。如果是重度晒伤，还是应该及时到正规医院就诊。

综上所述，芦荟凝胶作为一款保湿剂，具有一定的代表性和实用性，可以用它作为中轻度晒伤的晒后应急用品。但是，把芦荟凝胶当作护肤品使用，如用它抗痘、美白、抗衰等是没有效果的，单纯当作一款保湿剂还要考虑其落后的防腐制作工艺带来的刺激性。由此可见，芦荟凝胶的作用远没有大家想得那么神奇。



医生简介：

孙宏勇，内蒙古自治区人民医院皮肤科主治医师、硕士，擅长痤疮、特应性皮炎、色素痣、脱发等常见皮肤病的诊治及皮肤影像诊断技术（皮肤镜、皮肤CT、皮肤超声），多次参加医学科普短视频大赛并获奖，发表学术文章5篇，SCI收录3篇。

专家：夏季玩水消暑 谨防“红眼病”



医学科普

暑期，游泳池、水上乐园等地成为不少人纳凉嬉戏的去处。“最近，来看诊的‘红眼病’患者明显增多。通过问询病史得知，很多患者患病前有游泳、去水上乐园游玩或野外漂流经历。”辽宁省沈阳市第四人民医院白内障一科副主任医师刘洪安表示。

所谓“红眼病”，一般指的是流行性出血性结膜炎，病因主要分为病毒性、细菌性、过敏性，现阶段以细菌性和病毒性居多。主要表现为眼睛干涩、分泌物增多、发红、疼痛、发痒。急性情况下病程一般在7至10天左右，亚急性情况下可能会持续1个月左右。“红眼病”一般不会引起眼睛永久性伤害，但如果治疗不当，可能会引发角膜病变，从而导致永久性视力下降。

“‘红眼病’主要通过药物治疗。如果怀疑感染了‘红眼病’，建议患者一定要及时到医院就医，防止因用药不当对眼睛造成伤害。此外，‘红眼病’与虹膜炎等疾病在症状上有相似之处，患者如自行用药有可能延误病情。”刘洪安说。

专家建议，为了防止感染“红眼病”，市民在进行水上娱乐前应做好防护和隔离，如佩戴护目镜，避免眼睛接触不洁水源。此外，“红眼病”有传染的可能，如果家中有人已经患病，其他人一定要注意手部清洁，不揉眼，避免与患者共用毛巾等生活用品。（据新华社 高爽）

研究发现靠墙静蹲和平板支撑或助降压

美国一项新研究发现，有肌肉参与但身体保持静止的“等长运动”，如靠墙静蹲和平板支撑等，或有较好降压效果。

美国妙佑医疗国际研究人员在近日出版的《英国运动医学杂志》上发表文章说，现有的运动控制血压指南强调跑步、骑自行车等有氧运动的益处。这一结论来自对传统运动的研究，并没有包含最新发展出来的高强度间歇性运动（HIIT）、等长运动等新运动形式。

强度较高且具爆发力的运动称为高强度运动。按照一定规律间歇进行高强度运动则为高强度间歇性运动，有助降低体脂率。肌肉收缩但长度不发生明显改变、关节不动的训练形式被称作“等长运动”，可以增强特定部位的稳定性。

为查明这些新运动形式是否也有助降低血压，研究人员调查了1990年至2023年2月间报道过的有关运动干预对血压影响的随机对照试验，这些试验持续至少2周。

通过对270项试验、15827名参与者的回顾分析，研究人员发现，在有氧运动、动态阻力训练、组合训练、HIIT和等长运动中，等长运动对降低血压的作用最大。从平均值来看，有氧运动训练后高低压分别降低4.49和2.53毫米汞柱；动态阻力训练后降低4.55和3.04毫米汞柱；组合训练后降低6.04和2.54毫米汞柱；HIIT后降低4.08和2.50毫米汞柱；等长运动训练后降低8.24和4毫米汞柱。

研究涉及的具体运动形式中，靠墙蹲对降高压最有效，跑步则降低压效果最好。研

究人员表示，需要更多研究来解释其中原理。

美国有线电视新闻网近日引述研究报告作者之一杰米·奥德里斯科尔的话说：“总的来说，等长运动训练是降低高压和低压的最有效方式……这些发现为制定新的防治高血压运动指南提供了参考。”

研究人员说，等长运动训练一般由4个持续2分钟的肌肉收缩动作组成，2个动作之间休息1至4分钟，每周进行3次。

英国心脏基金会资深护士乔安妮·惠特莫尔说，运动是保持健康血压的关键，但健康生活方式也很重要，这包括保持健康体重、饮食均衡、少吃盐、少饮酒以及按医嘱服药。另外，心脏病患者需要与医生商讨后再制订适合自己的训练计划。（据新华社 荆晶）



图片来源：IC photo