

打美白针、躺美白舱、照光谱仪、抹美白霜……“快餐美白”都不靠谱

女性，别为变白付出健康代价



养生关注

中国妇女报全媒体记者 项丹平

谷雨之后，气温升高，太阳光照也越来越强烈。俗语说“一白遮百丑”，为了迅速“白成一道光”，一些爱美女性已不满足于涂美白霜和防晒霜、打遮阳伞、吃柠檬……而是把希望寄托于“美白针”，这种号称“打一针就可秒变‘白雪公主’”的快餐美白产品；还有一些女性则躺进了自称“照一照就可瞬间美白”的美白舱，似乎“躺着变白”不再是梦。那么，这些打着“黑科技”旗号的美白针、美白舱等真的能让人变白吗？

美白针无外乎三种成分，能否美白还没有科学定论

“目前国内没有正规上市的美白针产品，所有注射类的美白产品都不靠谱，甚至会危害身体健康。”中国医学科学院整形外科医院面部整形中心副主任医师李芯近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时提醒说。

李芯最近接诊了一名患者王女士，不到30岁的女士到美容院注射了几个疗程的美白针后，竟然闭经了。经问诊，李芯了解到，王女士注射的美白针主要成分为一种凝血剂——氨甲环酸，在药物作用下她的凝血功能出现了异常。“流水的美白针，铁打的成分。无论美白针的名字如何变换，无外乎都是这三种核心成分在发挥作用：还原型谷胱甘肽、氨甲环酸（传明酸）、维生素C。”李芯向记者介绍，把这三种药物混合在一起，以输液方式通过静脉注入人体，一个疗程大约输液10次，3天1次，1到2月内打完。

李芯解释，还原型谷胱甘肽是一种常见保肝药物，它的分子上有一个巯基，可吸附加速皮肤老化的氧自由基，阻止黑色素合成，使皮肤变白。氨甲环酸是一种常见止血药物，通常在围手术期作为止血药使用，它跟酪氨酸分子结构非常接近，可以去竞争酶，使酪氨酸转化为黑色素的过程受阻，达到美白效果。维生素C具有很强的抗氧化性，可清除人体内氧自由基，能抑制酪氨酸酶的活性，阻断黑色素生成，或将已形成的黑色素还原成

无色的黑色素前质，改善皮肤暗沉起到美白作用。“但这些成分到底能不能美白，现在还没有科学定论。”李芯说。

所有注射类美白产品都不靠谱，还可能会危害健康

“我国食药监局没批准过任何用于美白的针剂。现在市面上这类产品大部分来自韩国、日本等地，并没有取得中国内地的销售资格证，都是‘三无’产品，因此美白针在我国没有明确的操作流程以及药物成分说明。”李芯强调，“此外，目前这些美白针中所含成分也没有获得我国药监局批准的适应证，长期使用会出现一些不良反应，甚至发生严重并发症。”

记者查询国家食药监总局官网发现，目前尚未有美白针等产品作为药品的注册备案。美国FDA也曾发过警告：美白针不仅疗效不确定，而且不安全。除了美白针药物本身的潜在不良反应外，不恰当的操作也有安全隐患，比如可能导致传染性疾病、局部感染、手部发烂等。

李芯还指出，长期超量输入还原型谷胱甘肽会使人体出现厌食、轻微恶心等症状，严重的会出现胃肠黏膜损伤和肾损伤。而氨甲环酸有一个重要并发症就是促进凝血，长期使用会导致闭经或形成血栓，一般来说高龄女性或孕产妇是不推荐使用的。维生素C若摄入过多，轻则会出现头晕、重则会患上坏血病等疾病；《中国居民膳食指南（2012版）》推荐我国居民维生素C的每日摄入量为100毫克，如果用量超过600毫克会引发尿频，摄入超过1000毫克可使皮肤发红、增加肠蠕动引起腹部绞痛、腹泻；维生素C摄入过多还会引发肾结石或尿路结石，出现牙龈肿胀、出血、皮下淤点、关节及肌肉疼痛、毛囊角化等症状。

“更可怕的是，很多女性为了节约成本还自行购买上述药剂，私下找人配药注射。这样做会导致慢性静脉炎或更大的健康威胁。”李芯提醒，即便是应用上述药物，也必须在正规医院遵医嘱应用，因为任何药物之间都存在着配伍禁忌。此外，广大女性千万不要盲目相信网络传言和广告，特别是如果一个美白产品被称见效奇快，那最好远离它，因为神奇效果的背后可能是铅、汞等重金属在起作用。

世界卫生组织发布的报告也显示，一些美白产品成分复杂，包括可抑制肌肤黑色素生成的对苯二酚、用于治疗严重皮炎的类固醇以及有毒金属元素汞等。长期使用这类美白

产品可能会损伤肾脏，导致皮肤出现皮疹、变色或者留下疤痕。

美白舱快速“变白”，别被增白剂的“假白”所迷惑

继美白针之后，美白舱最近也在“小红书”博主的疯狂“安利”下火了。记者近日走访发现，大多数美容机构提供的美白舱服务流程大致为：清洁顾客身体表面、涂抹美白产品、入舱照射20分钟、最后清洗体表残留物。而传说中的“黑科技”舱体，其实就是在舱内布满波长600—700纳米的LED红光灯管。商家宣称美白舱原理为，利用冷光655纳米光源配合美白剂使用，通过光波刺激血液循环，加速表皮黑色素代谢，抑制黑色素细胞生成，达到美白嫩肤效果。这样的美白方法真的靠谱吗？

中国医学科学院整形外科医院门诊部主任胡兰对中国妇女报全媒体记者解释，目前各大美容机构的美白舱，仅是利用了LED红光的光化学作用与二氧化钛的自身特性，并非什么“黑科技”，其起到的美白效果也非常有限。

“LED就是发光二极管，而临床上常说的红蓝光、红黄光治疗痤疮，使用的就是LED光源。”胡兰介绍，LED是一种冷光源，通过照射会对皮肤产生光化学作用而不是光热作用。在皮肤科，LED红光可用于脓疱、结节、囊肿等炎症性皮损的消炎和止痒，对痤疮后期的痘印、痘坑的淡化也有一定作用。

“临床上很少用LED红光来对正常皮肤进行美白治疗，因为其对正常皮肤的美白效果非常有限。”胡兰表示，LED红光的能量密度比较低，在规定时间内能量密度内，一般对正常皮肤不会产生明显作用。而用LED红光来改善黄褐斑和色素沉着，也不是一次照射就能马上变白的，正常疗程是每周照射一次，经过10次左右，才会使黄褐斑以及色素沉着得到改善。

为何会有一些女性现身说法，亲证自己通过美白舱“治疗”皮肤会明显白一个色号？胡兰解释，变白的奥妙在于进入美白舱前涂抹的“保湿霜”。记者了解到，一般在进美白舱前，商家都会让消费者全身涂一层“保湿霜”，虽然各美容机构涂抹在消费者身体表面的美白产品不同，但都存在一个共同点：即产品中都含有一定量的增白剂——二氧化钛。

胡兰介绍，二氧化钛是一种无毒的无机物，具有最佳的不透明性、最佳的白度和光亮度，1克二氧化钛就可把450平方厘米的面积涂得

雪白。同时，二氧化钛具有较好的紫外线掩蔽作用，常作为防晒剂掺入防晒霜中使用。消费者在进入舱前全身涂满了含有二氧化钛的霜剂，霜剂是油性的，出舱后即使沐浴霜剂也会在皮肤表面大量存留，这时候皮肤自然就“变白”了。“这种白属于物理性的‘假白’，与LED红光照射没有任何关系。”胡兰说。

记者发现，不只是美白舱，在网上还出现了大排灯、光谱仪等产品也宣称可照射美白，很受女性青睐。“这些产品也是利用LED红光的原理，但其美白效果相当有限。”胡兰表示，目前临床上比较常见的美白治疗项目主要是光子嫩肤和激光嫩肤美白，但这两项治疗都需要非常专业的激光和强脉冲光才会达到效果，属于医疗行为，是需要到医疗机构使用正规的医疗设备，由专业医生来操作完成的。美容院或皮肤管理中心没有医疗资质，开展这些治疗都是不安全的。

想美白还是涂抹更安全，日积月累才能拥有白皙肌肤

“如果非要美白，那么安全性一定是第一位的。”李芯建议，医生的治疗原则一定是能涂抹就不吃药，能吃药就不打针注射，能打针就不输液。相较而言，采用涂抹的方式进行美白，更加安全一些。

李芯还指出，从理论上说，人体肤色的极致是大腿内侧皮肤的颜色。“天生皮肤黑的人就不要瞎折腾了，基因的强大力量不是外在产品能改变的。我们不排除正常范围内的美白，但也不要轻易被不法商家或虚假广告哄骗。其实，皮肤黑不是病，也并非白就是美。女性朋友要对自己的外表有自信，不白也可以很美丽，千万不要为了变白而付出健康的代价。”李芯说。

胡兰也建议，平时居家可使用一些具有美白效果的护肤品，比如含有氨甲环酸、谷胱甘肽、维生素C、维生素E、熊果苷、富勒烯、氢醌等成分的护肤品，都具有一定美白作用。“不过这些物质的添加都会严格按照一定的比例，因为浓度太高会刺激皮肤。所以在化妆品中这些物质含量不会太高，需要日积月累地护肤才能达到美白效果。”胡兰说。

李芯最后强调，任何美白方法，都不可能达到立竿见影的效果，要想拥有白皙的皮肤，还需要配合良好的生活习惯，比如多吃柠檬、西柚、猕猴桃等富含维生素C的蔬果，不熬夜、注意保湿、注意防晒等，出门前要尽量涂抹防晒产品或打遮阳伞，日积月累才能变成“白雪公主”。

防病鲜知道

孩子总踢被子 可能需要补钙

不少家长常常因半夜起来给孩子盖被子而苦恼不已，孩子为什么这么爱踢被子呢？除睡眠环境不适宜、睡前兴奋、被子过厚等因素外，也可能与缺乏维生素D或钙有关。当小孩缺乏维生素D或钙时，会导致大脑皮层的兴奋性增高。此时即使进入睡眠状态，也会睡眠不安稳，翻来覆去或踢被子。3岁以内的婴幼儿应每日补充维生素AD滴剂，若检测出体内缺钙，可以口服钙剂，多晒太阳，多喂奶。让孩子建立良好睡眠习惯，保证优质睡眠。

(赵艳莉)

做10分钟运动 就可改善记忆力

一项研究表明：少量运动就可立竿见影改善记忆力，比如练瑜伽，打太极。

这项研究共对36名健康年轻人进行分析，研究者发现仅10分钟的轻度运动就有获益。研究者使用核磁共振扫描可见，运动后海马齿状回和与详细记忆处理相关的皮质区域之间的连接性更好。而神经科学研究者发现，增强的连接性水平有助于预测回忆增强程度。

研究者指出，海马体对于记忆功能至关重要，也是大脑最退化的一部分，尤其在阿尔茨海默病中更为严重。研究者认为改善海马体的功能对于改善日常环境中的记忆力大有希望。这项研究也支持了老年人运动处方预防认知衰退的建议。

(杨志刚)

青少年睡觉 不要选软床

许多人睡觉喜欢选择软床，郑州大学第二附属医院骨科主任医师马希峰近日提醒，经常睡软床不仅会给人疲惫之感，还会给健康带来危害，特别是可能给青少年造成发育畸形。

马希峰解释，当人们长时间睡在软床上时，无论是仰卧还是侧卧，都会造成人的脊柱出现不正常弯曲，造成人体正常生理曲线发生变化，严重者还有可能形成驼背、驼背等畸形，并会给人体的内脏器官造成一定压力乃至损伤，这样更容易诱发各种脏器性疾病。由于青少年尚未发育成熟，骨骼比较柔软可塑性强，长期睡软床容易导致骨骼变形。

(彭永强)

长期吃大蒜 可降低胆固醇

上海交通大学医学院公共卫生学院王慧教授团队新近研究发现，长期低剂量摄入大蒜可有效降低胆固醇、低密度胆固醇和炎症标志物水平。相关研究论文日前发表在《食品科学与营养学》杂志上。

王慧教授团队从血脂、肝功能、血压和炎症指数4个方面，通过对1333名受试者（752名摄入大蒜补充剂，581名摄入安慰剂）的检测指标进行分析研究发现，摄入大蒜可显著降低总胆固醇及低密度胆固醇的水平，特别是在心血管病患者中，低剂量和长期干预（大于90天）效果更为显著。此外，研究还发现，摄入大蒜可显著降低炎症指标IL-6和TNF-α的水平。研究人员认为，该研究为基于大蒜的心血管疾病的饮食防治策略提供了方法学上的指引和建议。

(胡珍)

过度美白，小心“激素脸”

对黑色素合成的抑制要适当，如果作用过强可能会严重干扰黑色素生成而对人体正常生理功能产生不利影响。此外，美白剂过度作用也可能对儿茶酚胺激素的代谢产生不良影响。

2021年11月，欧盟消费者安全科学委员会评估指出，化妆品美白成分曲酸存在潜在内分泌干扰特性，其当前允许使用的最大浓度1%将不再被认为是安全的。

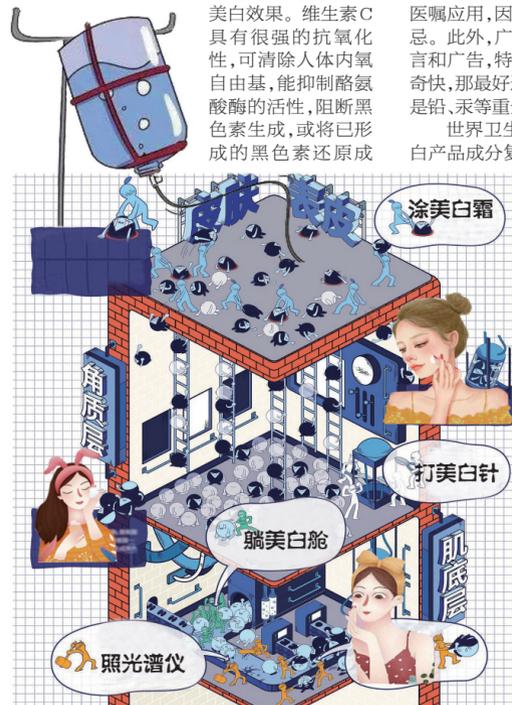
文章建议，消费者应该通过正规渠道选购美白化妆品，购买的产品标签上必须要有国家药监局的产品批准文

(敏稳)

相关链接

国家药监局前不久在其官网发文提醒，消费者选用美白化妆品，要避免购买标签上有明显违规宣称的产品，如“快速美白”“七日白”“医学美白”等。因为上述宣称的背后常常会涉嫌一些非法添加，如非法添加激素和铅、汞等禁用物质，反复使用激素类产品会使皮肤异常敏感，变成“激素脸”引发依赖性皮炎，严重的会对神经系统等造成危害。

文章指出，美白化妆品所具有的美白功效，依赖于产品中添加的美白剂品种及用量。美白剂属于风险相对较高的一类原料，因此美白化妆品



涂美白霜

打美白针

躺美白舱

照光谱仪