

名军地携手暖兵心
名医义诊进航母

9月26日,在上海市医师学会皮肤性病分会的组织下,7位来自上海的皮肤科专家赴青岛为辽宁舰的官兵进行义诊,我院皮肤科两位专家史玉玲副院长和周平玉主任也参加了该次义诊,并且收到官兵的热烈欢迎。

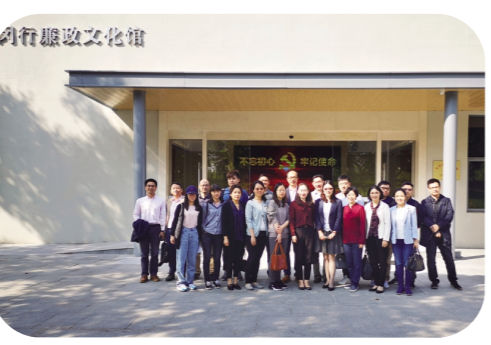
作为我国的第一艘航母,辽宁舰有20多层3000多个舱室,1000多人生活在里面。由于辽宁舰官兵长期生活在舰艇上,经常出海执行任务,皮肤疾病发病率较高。在这次义诊中,我院专家与官兵们面对面交流,对困扰官兵的皮肤疑难问题进行答疑解惑,有针对性地普及官兵健康知识,着重对常见问题进行了耐心讲解,及时消除了官兵疑虑。

我院有多种经上海市医疗机构质量管理规范(GPP)认证而生产的治疗各类皮肤疾病的自制制剂。义诊归来后,院医学科协调组织把我院的部分自制制剂第一时间快递给了辽宁舰的官兵,为官兵的皮肤健康保驾护航,送医送药送健康,也送去了上海市皮肤病医院全体员工的温暖,军地携手暖兵心。

(党办)



组织参观廉政文化馆,接受廉政警示教育



为进一步落实“不忘初心、牢记使命”主题教育工作,切实增强廉洁自律意识,筑牢反腐倡廉底线,10月24日下午,院纪委书记曹辉带领中层干部以及敏感岗位人员,到闵行区廉政文化馆参观,接受廉政警示教育。

刚进馆“不忘初心、牢记使命”八个大字映入我们眼帘,旁边就是入党誓词,我们每位党员都要始终牢记入党誓词,为共产主义事业而奋斗终身。

我们跟着讲解员参观了整个展馆。闵行廉政文化馆分为“三馆一廊一亭”包括正气馆、学习馆、警示馆、廉廊和三重亭。在“正气馆”向我们展示了老一代的党和国家领导人深入车间、田头、学校,与人民群众打成一片,把阵阵清风和党的优良传统,带到了最基层。同时还展示了优秀共产党员的“清风谱”这里可以看到七子桥碉堡在解放战争中的激烈炮火,可以听到烈士们为解放上海留下的最后呼喊,这些优秀共产党员

(纪检监察办)

坚持发扬正气、艰苦奋斗,以人民群众钦佩的清廉操守,铸造共产党员的特殊品格。从学习馆我们消除了对纪委监委的“神秘感”,走近纪检监察工作,了解纪检监察工作。学习新颁布的《党纪处分条例》和《监察法》。之后我们来到的是警示馆,在这里我们既会因党和人民的坚强反腐决心而振奋,因反腐败斗争取得压倒性胜利而高兴,因腐败分子的贪欲而愤怒,又会因他们的忏悔和眼泪而深思……三馆之间,有一处透明“廉廊”是这里的亮点。在这幅地图上,我们可以了解全区及各街镇有多少廉政文化参观点。而三重亭是为了纪念闵行本土廉臣徐三重,亭外碑录《政要二十四条》是他为戒子而撰。

简讯

● 根据今年上海市“敬老日”活动总体安排,10月7日上午在复兴公园马恩雕像前广场举办“2019年上海市敬老日义诊活动”,我院李佳琳主任参加了此次义诊活动。义诊现场人头攒动,许多老人早早来到现场等候。参加义诊的专家们耐心为老人答疑解惑。大家纷纷为医务工作者的专业水平与敬业精神点赞。

● 10月27日,院工会第12届80分擂台赛和第7届垂钓比赛在松江渔乐码头举行,本次活动分别有14名和11名职工参赛。最终,汤依晨、韩岷获得80分擂台赛冠军,垂钓比赛第一名由林国敏获得。其他获奖名单如下:80分擂台赛第二名:乌龙泉、邹永强,第三名:陶芳芳、罗燕清;垂钓比赛



第二名:孙赵龙,第三名:戚腾飞(同时获得旗开得胜奖)。

● 医院第11届保龄球比赛,10月13日在外滩保龄球馆顺利举办。男子组严莉萌、易章、朱晨和女子组王静、陆维、吴宝斐分获前三名。本次比赛共有男女选手30人参赛。

● 9月底,“翰墨丹青颂盛世——庆祝新中国成立七十周年上海市卫生系统退管会老年书画展”在上海市医务职工活动中心二楼展厅举行。我院退休职工顾元老师的书法作品《陋室铭》入选。本次书画展,上海市卫生系统退休职工以书画献礼,用笔墨抒情,赞美新时代,表达了对祖国的美好祝福。

(工会、退管会 李俊) 工青妇园地

支部园地

在院党委的统一部署下,我院退休党支部换届选举工作圆满完成。本次换届选举工作严格按照《中国共产党章程》和《中国共产党基层组织选举工作暂行条例》的规定,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,以加强公立医院党的建设为目标,结合“不忘初心、牢记使命”主题教育要求,旨在通过加强基层党支部建设,扩大组织辐射度,进一步推动发展、服务群众、凝聚人心、促进和谐,为医院的改革与发展提供坚实的保证。

本次换届选举工作于2019年初正式启动,按照“党员方便、活动有效”、“地域就近、兼顾自愿”等原则,将原先3个离退休党支部调整为退休第一支部、退休第二支部共2个党支部,将52名离退休党员重新划分了所属支部。

经过此次换届选举,退休第一支部委员会由仇卓、余天惠、胡尚富三名同志组成,仇卓同志任支部书记;退休第二支部委员会由刘小慧、陈淑云、常华三名同志组成,刘小慧同志任支部书记。此次换届有3名新任支部委员,并把党性强、威信高、身体好、经验丰富、乐于奉献的老同志选进了支部班子,充实了退休支部工作力量,为医院党组织的长远发展奠定坚实基础。(党办 严莉萌)

我院圆满完成退休党支部委员会换届选举工作

2019年9月表扬

拾金不昧 1件
中西医结合科 王阿姨
锦旗 4面
感染科 景志春、石超、张春玉、史娟、全体护士
神经内外科 林盈盈
肿瘤科 田赞、赵华新、全体护士
表扬信 31封
门诊 宋勤
皮肤外科 顾丽虹 8、吴一君 5、方娜 4、陆颖蔚 4、陈裕充 3、陈岍 3、全体医护人员 3、汤依晨 2、严建娜 2、门广浩 2、沈康雄、罗浩、打扫的徐师傅
中西医 张春玉 4、施欢 4、结合科 胡悦 3、苏静 2、施晨晨 2
神经内外科 杨璐 2、曹雪萍 2
肿瘤科 张春玉 2、秦丽 3、史娟 3、朱士晴 2、王星怡
营养科 陈龙 4、皮外送餐房师傅 4、饭菜可口
共计 37项



编辑:吴剑菲 严莉萌 于宏 许自金

上海市皮肤病医院报



SHANGHAI SKIN DISEASE HOSPITAL NEWS

上海市皮肤病医院主办

长宁区门诊部:武夷路200号
静安区门诊住院部:保德路1278号
虬江路分院:虬江路1057号

(总机:61833000) 2019年10月30日 第10期(总第121期)
(总机:66304010) 网址:http://www.shskin.com

博爱送关怀,浓浓敬老情
市红十字会领导重阳节慰问麻风休养员活动

本报讯 九九重阳,今又重阳!9月30日国庆节前夕,上海市红十字会常务副会长张浩亮,赈济救护部王子美部长带队来我院与我院蒋卫书记、谭江平常务副院长等党政领导一起交流红十字健康关怀活动情况,并和我院麻风休养员一起,度过了一个难忘的重阳节。



字服务站,设立了志愿者、救护员、报灾员系统,基本形成了较为完整的红十字会基层组织网络体系。协助政府开展人道救助,帮助困难救助、救护培

训、红十字精神文化传播等。张浩亮副会长对医院历年来给予麻风特殊群体的关爱照顾,对红十字会志愿服务工作的支持、参与给予高度评价。市红十字健康关怀志愿服务队队长也汇报了志愿者服务队的情况,让我们感受到了奉献、友爱、互助、进步。交流会后张会长和蒋书记、谭院长一起,观看了志愿者为麻风休养员带来的重阳节慰问演出,并与他们一起吹蜡烛,切蛋糕,亲切交谈,详细了解他们的身体、生活状况。他们不仅为休养员们送上节日的祝福,还为老人们送去了慰问品,同时对志愿服务队的付出表示感谢。此次慰问活动丰富多彩,弘扬了“人道、博爱、奉献”的红十字精神和“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神,让麻风休养员这些特殊群体切身感受到了红十字的关怀和温暖。(院红十字办公室)

医者匠心 引领创新

我院举行第一届“工匠”人才表彰仪式

本报讯 10月21日下午,我院第一届“工匠”人才表彰仪式在保德路第一会议室举行,对彭锐锐、杨德刚、姜文成、陈裕充、于宁、邹颖、陈佳、蔡晴等8位列入人才培养计划的医师授予“工匠”称号并颁发证书,表彰仪式由谭江平常务副院长主持。



为加快提升临床技术水平,进一步培育临床研究能力,弘扬在临床技能上精益求精的“工匠精神”,2018年10月我院正式启动首届“工匠”人才成长计划,聚焦提升

“工匠”人才临床业务水平和临床研究水平,培育一批临床业务过硬,有较强临床研究能力的高级人才。我院鼓励高年资主治以上的医师积极申报。(下转第3版)

第二十二届国际抗性传播感染联盟亚太会议(IUSTI-AP)圆满召开

本报讯 10月24日上午8时许,由IUSTI和上海市性病治疗质量控制中心主办、上海市皮肤病医院、同济大学附属皮肤病医院(筹)及中华预防医学会皮肤性病专业委员会承办的第二十二届国际抗性传播感染联盟亚太会议(IUSTI-AP)在中国上海拉开帷幕。

开幕式由大会主席,上海市皮肤病医院性病科主任周平玉教授主持。出席本届盛会的领导和专家有:上海市卫生健康委员会张怀琼副主任、同济大学医学院院长郑加麟教授、中华医学会皮肤性病学会主任委员陆前进教授、联合国传染病署和联合国全球卫生和传染病研究部主任 Myron S. Cohen 教授、IUSTI 主席 Janet D. Wilson 教授、IUSTI-AP 学术委员会主席 Christopher Fairley 教授、中国性病艾滋病预防控制中心主任韩孟杰教授、中国疾病预防控制中心性病控制中心性病临床防治室主任王千秋教授、南方医科大学皮肤病医院院长杨斌教授、上海市医师协会皮肤病性病分会主委徐金华教授、上海市医学会皮肤性病分会委员及性病组组长施伟民教授、上海市皮肤病医院副院长史玉玲教授和上海市皮肤病医院党委副书记曹辉等。



开幕式上,上海市卫生健康委员会张怀琼副主任首先对来自15个国家和地区的专家学者的到来表示热烈欢迎和诚挚感谢,他强调 IUSTI-AP 会议在上海召开对促进国际交流合作、提高我国在性传播感染疾病领域的国际知名度和影响力有深远意义。

同济大学医学院院长郑加麟教授在开幕式上用诙谐的英文为中外国际友人介绍了同济大学医学院的发展历程,并为同济大学上海市皮肤病医院能聚集众多的国际顶级专家来参会并演讲表示由衷的高兴和自豪,勉励我们增进交流,加强合作。

联合国传染病署和联合国全球卫生和传染病研究部主任 Myron S. Cohen 教授和 IUSTI 主席 Janet D. Wilson 教授分别介绍和回顾了国际抗性传播感染联盟历年工作和会议概况,强调中国在世界抗性传播感染工作中扮演的重要角色和做出的突出贡献。Cohen 教授尤其提到了这次梅毒高峰论坛对全球控制梅毒的重大意义,并提议将10月25日命名为“世界梅毒日”。

周平玉教授以神经梅毒为切入点,详细地介绍了神经梅毒的历史及该疾病在中国的发病流行现状,她还展示和分享了其团队几十年来对神经梅毒的研究成果和精彩病例,使大家对神经梅毒的流行、诊疗和研究进展有了更全面的认识。

2019年第二十二届国际抗性传播感染联盟亚太会议(IUSTI-AP)圆满结束。本次大会包含1次全体会议,19场专题报告,94场学术汇报。(下转第2版)

中国麻风防治协会皮肤病药物治疗学分会第二届学术会议成功召开

金秋十月,层林尽染,丹桂飘香,我院陈中建副院长作为中国麻风防治协会皮肤病药物治疗学分会主任委员带领分会于2019年10月11日下午在大连成功举办第二届学术年会... 皮肤科药物治疗学分会候任主委朱全刚在会议临近结束时解读了《皮肤病性病药物治疗学》编写计划,并动员分会成员积极参与编写。

我院麻风科获“全国先进麻风院” 石超、朱建宇获“全国麻风先进工作者”荣誉称号

10月10日至13日,全国麻风皮肤病学术年会暨首届大连皮肤高峰论坛在大连举办,在麻协孙玉凤秘书长组织下,我院谭江平、陈中建院长带领医院相关人员参加了此次年会... 同时,我院麻风科被评为“全国先进麻风院”,石超及朱建宇医生被评为“全国麻风先进工作者”,大会也进行了表彰。(麻协 张春玉)



图为石超(中)、朱建宇(右一)两位医生在病房中

科普义诊校园行,学子战“痘”致青春 上海市皮肤病医院“中国痤疮周”活动

在金秋飒爽的季节,第二届“中国痤疮周”于2019年9月19日-26日走进校园,服务于莘莘学子。上海市皮肤病医院作为首批“中国痤疮临床诊疗示范基地”及首届“中国痤疮周优秀临床诊疗示范基地”,积极响应“健康中国行,战痘致青春”的主题,组织开展了系列痤疮公益讲座、校园义诊、科普活动等。



同学们在掌握痤疮基础知识的同时还学到如何学习如何研究,是一场生动的科普,亦是一堂深刻的学术课程。讲座中,王教授生动形象地为同学们详细介绍了痤疮的重要发病因素,四大发病机制,如何治疗和预防痤疮,以及光医学治疗在痤疮治疗中的地位,着重介绍了光动力治疗的优势。值此机会,王教授也就自己如何带领团队在光医学研究的路上不断进取娓娓道来,透过临床现象发现问题,再通过科研探索解决问题,充分证明了科研探索精神在科学研究中的重要作用,鼓励大家努力学习,从事并享受临床与科研工作,令在场同学受益匪浅。

大咖讲座进校园

9月19日,“中国痤疮周”启动首日,同济大学医学院光医学研究所所长王秀丽教授携我院光医学治疗科团队走进同济大学校园,在医学楼二楼报告厅为同学们带来“痤疮与光医学治疗——科研与临床并进”痤疮专题讲座。本次讲座为预约制,上线数分钟即预约满,现场更是座无虚席。本次讲座不仅介绍痤疮的来源去路,以及光医学治疗作为痤疮治疗新“利器”的优势,同时借此机会与大家探讨如何将科研与临床并进,让同

展了为期两天的校园义诊活动,旨在为广大青年同学普及痤疮知识以及皮肤护理方法,减少痤疮为大家带来的各种困扰,例如如何清洁皮肤、作息、饮食对青春痘的影响,防晒能够起到的具体效果等,使同学们发现“战痘”不止一朝一夕,也不是巨大难题,只要在生活中用心,即可成功祛痘。现场,不仅为同学们仔细检查皮肤状况、诊断痤疮等级及推荐治疗方法,还向同学们发放了痤疮科普宣传手册,详细演示痤疮肌肤如何正确使用护肤品,方便同学们自我学习、解决问题,就诊人次达百余人,切实解决了同学们对痤疮治疗的困惑,弥补了痤疮知识的盲区。针对同学们十分关心的皮肤问题,例如如何去痘坑痘印,义诊医生表示痘坑痘印应用现代光医学手段都可以改善,让同学们重拾信心。义诊活动取得了圆满成功,收到同学们的热烈欢迎和赞扬。

在痤疮周期间,我院光医学治疗科在院内进行了痤疮科普宣教,在光医学治疗科候诊大厅滚动播放专业视频,并有医生在现场解答患者问题,授课内容包括痤疮的果酸治疗、红蓝光治疗、痤疮疤痕治疗以及光动力治疗重度痤疮的护理经验,普及人群广泛,活动效果甚佳。

专业医生来义诊

9月23日至24日,我院光医学治疗科痤疮门诊曹雅晶博士、王迪敏博士携团队成员走进同济大学校园,开

(上接第1版)参加本次会议的学者共478名,其中注册学者317名,特邀讲者64名,与会者来自15个国家和地区。会场内,学术氛围浓厚,讨论激烈,内容涉及包括梅毒、支原体、衣原体、淋病、HIV和MSM人群中的肠道病原体等STD的流行病学、诊断、耐药、防治及基础研究等各个领域的最新进展。本次大会共收到摘要143篇,其中40篇被选为口头发言。共征集壁报62份,学术委员会成员对展示的壁报进行问答评分,最终评选出9份最佳壁报奖,壁报评选环节与会者精彩互动,讨论激烈。闭幕式上,大会主席周平玉教授就大会内容进行总结,对与会的各位学者表示感谢;IUSTI主席Janet D. Wilson教授对本次大会的顺利闭幕表示祝贺;Jie Zheng(郑捷)教授对周平玉教授的工作表示肯定和赞许;陈祥生教授对会议组织者周平玉教授及其团队的辛勤付出及精心安排表示由衷感谢,并呼吁在场与会嘉宾全体起立,为大会组织者和工作人员鼓掌致敬。至此,2019年第二十届国际抗性传播感染联盟亚太会议(IUSTI-AP)在全体与会者的掌声中落下帷幕。(性病科)

Table with columns for time (上午, 下午), days (周一-周三, 周四-周六), and medical services (医学美容, 环境+职业, 银屑病, 痤疮, 甲真菌, 皮肤科).

长宁区门诊部 地址:上海市武夷路200号 邮编:200050 医院总机:021-61833000 预约:021-61833100 附近公交:地铁2,3,4,11号线,01,44,57,62,71,76,96,138,923等。

Table with columns for time (上午, 下午), days (周一-周六), and medical services (医学美容, 光敏, 皮肤科, 环境+职业, 小兒皮肤, 银屑病).

静安区门诊住院部 地址:上海市保德路1278号 邮编:200443 医院总机:021-61833000 预约:021-61833100 附近公交:地铁1号线,46,95,253,705,741,745,760,726,812,849,862等。

虬江路分院 地址:静安区虬江路1057号 邮编:200071 医院总机:021-66300588 预约:021-66304010 咨询:021-66304025 附近公交:地铁3,4号线(宝山路站),地铁8号线(中兴路站),65,69,78,108等。 自驾线路:南北高架永兴路口下直右转弯,沿虬江路直行即可。

健康提醒记——洗洗更健康?越洗越糟糕!

说到“洗”的问题,有一个小笑话让我印象深刻。那是我大学时的局部解剖课上,极具个人特点的局解老师说:你们知道乌龟为什么长寿吗?因为它从来不刷牙,不洗澡。这当然是笑话,但是放在现代社会,也是有一定道理的。现在生活条件好了,人们对生活品质更讲究,对环境和个人卫生要求也比以前更高了。而市场上形形色色的洗护用品,如各种洗发水、沐浴液、香皂、洗面奶、洁面皂、卸妆水、洁面仪、妇科洗护用品等,也满足了人们对“清洁”的追求。“洗洗更健康”、“今天你洗头了吗?”……这些广告语更是迎合了很多人,特别是有洁癖的人的心理。还出现了“去死皮”、“深层清洁”等概念。然而,清洁要适度,过于频繁地清洗反而容易造成皮肤问题。有些人特别勤快地每天洗头,用肥皂洗脸,“去死皮”、“深层清洁”,每天用香皂、沐浴液甚至药皂洗澡,用护理液洗私处,严格遵守“洗洗更健康”的宗旨,反而经常出现这儿红、那儿痒。比如:头皮瘙痒,容易长毛囊炎;脸上动不动就过敏,觉得皮肤干燥,却又很爱出油;私处瘙痒难耐,有时又皴裂疼痛……特别令人费解:“我挺讲卫生的呀,为什么还会感染皮肤病呢?我家弄得挺干净的,为什么还会有过敏呢?”其实,真相是:这些都是洗出来的毛病。首先,过度洗澡会破坏皮肤屏障。正常的皮肤表面会有一层皮脂膜。皮脂膜是由皮脂和汗液组成的一层薄膜,对皮肤

有保护作用。皮脂膜+角质层就组成了皮肤屏障。过度的洗澡会破坏皮脂膜,“去角质”更是直接破坏了皮肤结构,使皮肤屏障不完整。这一方面使皮肤锁水的功能减弱,皮肤容易干燥,另一方面也不容易挡住外界环境中的“过敏原”,造成皮肤容易过敏,形成敏感肌。外阴黏膜部位没有角质层,皮肤更加娇嫩,更容易受到伤害。现在有很多人家里买了可冲马桶,每天用卫生纸冲洗好几次屁股,反而洗出外阴湿疹、肛周湿疹。因为大多数人潜意识里都认为外阴、肛周是很“脏”的部位,会有意识地洗,有时候还会用香皂、沐浴液或妇科洗液去洗。殊不知反而对黏膜造成损伤。患者越痒越洗,越洗越痒,形成恶性循环。停止过度冲洗,外涂一些温和的药膏滋润,很快就好了。另外,过度清洁造成皮脂流失后,大脑会认为皮肤表面特别缺油脂,反而会下达分泌更多皮脂的指令,从而皮脂腺会分泌更多的油脂,形成恶性循环,毛孔也会越来越粗。有些人天天洗头却仍然容易长毛囊炎,部分就是由于这个原因。其次,滥用洗护产品容易造成局部菌群失调,微生态失衡。洗护产品能帮助我们去除多余的油脂,使皮肤健康、清爽、洁净,但不可过度使用,有时候有些部位甚至不宜使用。人体皮肤表面有很多细菌定植,很多是不致病的,形成一个微生态。以阴道为例,正常女性阴道是一个典

型的微生态系统,菌群处于动态平衡状态,维持阴道内环境稳定。市场上的妇科洗液大多数本质是消毒水,有抑菌杀菌作用,可造成阴道菌群失调,从而造成细菌性阴道炎、滴虫阴道炎等,苦不堪言。正因如此,妇产科学指南中推荐用女性清洗的东西是——清水。同理,我们在洗澡时也不必每次都使用香皂或沐浴液,更无需用药皂或硫磺皂。频繁使用这些化学洗护用品也会造成皮脂膜破坏,可能造成局部菌群失衡,破坏皮肤屏障。尤其秋冬季节,本身皮肤容易干燥,要减少沐浴次数,加强保湿润肤,才是正确的护肤方式。在此呼吁大家: 1. 不要过度清洗皮肤。如果不是特别油,洗头2-3天洗一次就可以了;如果没有化妆或涂防晒霜,不需要每次都使用洗面奶洗脸;私处每天用温凉水洗一次就可以了;夏天或工作环境较脏的人需要每天洗澡,但不要每天用香皂或沐浴液。秋冬季节不要每天洗澡,尤其是老年人,一周洗一到两次就可以了。 2. 洗后建议使用安全有效的保湿产品。最后,以一首打油诗结尾:大家都说勤洗好,我说多洗不可靠。洗头一周两三次,洗脸少用洁面皂。秋冬勿每天洗澡,香皂沐浴液要少。私处娇嫩需呵护,清水洗洗是最好。洗洗更健康? 越洗越糟糕! (皮肤科 陈佳)

激光后吃酱油会反黑么?

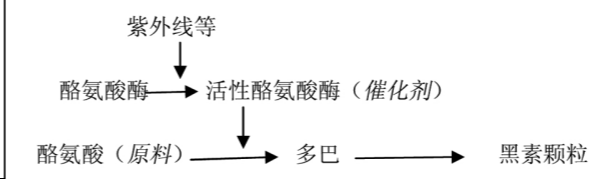
经常有人做完激光和美容治疗会问医生,“家里老人说,皮肤有伤口不要吃酱油、巧克力等深色食物,不然会反黑!做完激光后是不是也不能吃?”还有人问“我一个大学同学,做完脸上的雀斑后怕皮肤会黑留印子,连续啃了一个星期的馒头,不敢蘸酱油!”,那么“吃了酱油会皮肤反黑”这个命题是不是成立呢?

1. 黑色素细胞合成黑色素的过程

我们先来看看引起创面皮肤发黑的黑色素细胞工作机制。皮肤表皮基底层的黑色素细胞好像是一个加工厂,不断产生黑色素颗粒并传输到表皮的角质形成细胞,形成每个人的肤色不同。

那么黑色素细胞是怎样生产黑色素颗粒的?皮肤里的“酪氨酸”为主要原料,经过活性的酪氨酸酶催化后,形成多巴,进一步合成黑色素颗粒。这里我们需要再注意一个细节,黑色素产生的过程中“酪氨酸酶活性”这个重要角色,只有当酪氨酸酶被激活的越多,产生的黑色素就会增多;酪氨酸酶活性被抑制,黑色素细胞产生黑色素的能力就相应降低。

举个例子,当紫外线照射皮肤时,皮肤出于“自我保护”会防御性的分泌一些因子,激活酪氨酸酶的活性,来保护我们的皮肤细胞免受外来伤害,酪氨酸酶催化黑色素细胞内的酪氨酸合成“多巴”的物质,最后生成黑色素。



而这些黑色素就是决定我们肤色黑、白、黄的主要因素。黑色素产生的多或少常与遗传基因、内分泌激素水平、(紫外线)日光照射等因素有关。

2. 酱油是什么?

上面分析了黑色素形成的过程与原料,现在,我们来看看传言会让人变黑的“酱油”是由什么组成的。酱油是以大豆、小麦等原料,经过原料预处理、制曲、发酵、浸出淋油及加热配制等工艺生产出来的调味品,营养极其丰富,主要营养成份包括氨基酸、可溶性蛋白质、糖类、酸类等。

3. 酱油的成分影响黑色素细胞代谢了么?

酱油的成分中含有——氨基酸!是的,酱油里确实也有酪氨酸(氨基酸的一种),当然富含酪氨酸的还有牛奶、西红柿呢,而且比酱油的含量高得多。可见,食物里的酪氨酸的含量与我们皮肤的黑白实在是谈不上有多大关系。我们需要再注意一个细节,在黑色素细胞这个工厂中酪氨酸作为黑色素颗粒生产的原料始终是充足的,而决定黑色素颗粒产量的关键是催化剂——酪氨酸酶的活性。

那么再有疑问,酱油也有酿造酱油,酿造后酱油中要是残留了酪氨酸酶,进食了含酪氨酸酶的酱油,结果又是如何呢?酪氨酸酶作为一种易失去活性的蛋白质,在胃肠道内就会被分解成氨基酸才被小肠绒毛吸收,根本无法通过口服的途径进入人体,就像胰岛素必须皮下注射,口服无效是一个道理了。

由此推断,无论是皮肤伤口还是激光术后,进食酱油与皮肤是否反黑没有直接关系。而注意防晒、避免搔抓等局部刺激诱发酪氨酸酶活性增加因素是必须重视的! (医学美容科 邹宗周)

(上接第1版)同年11月,擂台赛在十院开幕,彭锐锐等八位医生参与角逐,围绕着“神经梅毒的基础和临床研究”、“分枝杆菌性皮肤病的诊疗”、“中医治疗慢性难治性皮肤病”等具有我院鲜明专科特色的课题,获得众多专家评审的一致认可,顺利通过评审。对于评审通过的“工匠”们,我院将通过3年全面、系统、严格的专科技能规范化培养,使他们在完成培养计划以后,具备较强的临床能力,能够熟练承担本专科多发病、常见病和疑难危急重症的诊治工作,形成自己的疾病特色诊治专长,成长为在全市乃至国内有影响力的优秀人才,提升医院的临床能力和核心竞争力。 史玉玲副院长强调,我院将在接下来的培养过程中,为“工匠”们积极创造条件,制定培养计划,在培养的各个阶段设定相关目标并提供保障措施。“工匠”应针对自己所专注的领域,不断强化在研究和临床方面的广度和深度。谭江平常务副院长希望每位“工匠”都能以工匠精神为引领,与工匠精神融为一体,挖掘自身潜力,提高悟性、不忘初心、严谨求实,总结临床经验,提高综合素质、互相帮助,共同进步。(医务科)