

警惕美丽陷阱 揪出首饰盒里的金属刺客

文/钟艳宇(北京大学人民医院)



“1元秒杀!”“明星同款,白菜价带回家!”……直播间里,合金首饰以“高颜值、低价格”成为消费新宠。近日媒体报道,武汉的胡女士因佩戴网购合金项链,脖子上反复出现红斑、水泡,被诊断为“首饰性皮炎”。随后,“央视曝光金沙首饰销售乱象”的报道更是登上新闻热搜,让合金首饰潜藏的健康风险浮出水面。

这些看似美丽的饰品,为何会成为健康的“隐形杀手”?笔者专访北京大学人民医院皮肤科副主任李厚敏主任医师,为您揭开“美丽陷阱”下的真相。

重金属引发的皮肤灾难

合金首饰是由两种或以上金属熔合制成的饰品,常见成分包括铜、锡、锌、镍、铅、镉、铬等。商家为什么要往首饰里添加镉、铅等有害金属呢?一方面可以减少贵金属的用量降低成本。镉可以提升耐腐蚀性,延缓首饰变色,看起来更亮,铅能让首饰更容易塑形,镍能增加首饰的硬度。另一方面,添加重金属来染色可以掩盖劣质原料带来的产品瑕疵,让饰品看起来更漂亮。

然而,美丽背后的健康隐患却往往被大家忽视。首饰性皮炎是接触性皮炎的一种,由佩戴含镍、钴、铬等重金属的首饰引发。其症状包括红斑、丘疹、水泡,严重时可能导致溃疡、瘢痕甚至全身性过敏反应(如哮喘)。合金首饰的健康隐患主要有以下三方面:

过敏反应 镍是首饰致敏的“头号元凶”。就像有些人对花粉过敏一样,有些人的皮肤对镍特别敏感,一旦接触含镍的首饰,皮肤就可能出现红斑、水泡、瘙痒等接触性皮炎、湿疹的症状。有些过敏体质的人还会引发哮喘、荨麻疹等严重反应。

重金属蓄积 研究证实,镉是致癌物,长期接触会损害肾脏、骨骼并可能引发癌症;铅的累积毒性极强,可破坏神经系统发育,影响儿童智力发育;钴可以诱导T细胞活化,导致慢性湿疹。

交叉感染风险 二手首饰就像一个“细菌仓库”,可能携带前任佩戴者的皮屑、病菌,尤其是项链纹理、耳饰内侧等复杂结构处,普通清洗难以彻底去除。若新佩戴者皮肤有破损(如耳

洞未愈合、湿疹)或免疫力低下,这些病原体易通过破损处侵入,引发接触性皮炎、感染,甚至系统性过敏反应,让人又疼又痒。

过敏“突袭”的三大因素

“我以前戴银不过敏,怎么现在突然过敏了?”很多患者都有这样的疑问。李厚敏解释说,过敏反应“突然出现”和三大因素有关。

体质变化 人就像一台精密的机器,长期熬夜、压力大或者生病,免疫系统引发“罢工”,变得不平衡。这时候,原本“安全”的金属,也可能变成过敏原,让皮肤“闹脾气”。

环境暴露 我们每天可以接触到多种化学物质,比如香水、驱蚊液、消毒剂等。这些就像“皮肤杀手”削弱皮肤的屏障功能,让皮肤更容易受到伤害。夏季汗液增多,金属与汗液反应生成盐类(如镍硫酸盐),加剧刺激。

饰品质量 长期佩戴,首饰外面的镀层磨损后,暴露出内部的镍、铬等过敏金属,或更换了含过敏原的新首饰。

皮肤的呼救信号

首饰性皮炎如何早发现?佩戴首饰后,耳垂、手腕、颈部等接触部位如出现以下症状需警惕:皮肤发红、瘙痒,可能伴灼热感;密集小丘疹或水泡,抓挠后可能渗液、结痂;症状反复,取下首饰后缓解,再次佩戴复发。

你的皮肤在呼救,这时要立即停戴

首饰,冷敷缓解症状;口服抗组胺药止痒(如氯雷他定),外用糖皮质激素软膏缓解炎症;严重病例需遵医嘱治疗。

美丽健康的佩戴技巧

气温高会导致人体汗液分泌增加,合金首饰中的铬、镍等金属离子易随汗液脱落并渗透皮肤,引发接触性皮炎。掌握以下防护策略,可兼顾美观与健康。

选对饰品材质 优先选纯银(925银)、纯金(24K)或医用级不锈钢、钛合金,避开含镍、铬的合金。敏感肌可尝试“低敏镀层”饰品。

进行试戴观察 新首饰先戴在手腕内侧24小时测试,若有红肿立即停用;破损皮肤(如新打的耳洞)暂不佩戴。记住,不借戴他人首饰,防止交叉感染。

调整佩戴习惯 运动、洗澡时取下首饰,避免汗液、化学品加速金属析出。夏季是“首饰病”高发季节,不建议长时间佩戴合金的首饰,每日佩戴时间不超过8小时。出汗多时皮肤更敏感,佩戴时间最好不超过4小时。

定期保养饰品 首饰要用清水冲洗干净,避免和化妆品、香水直接接触,因为这些化学物质可能会和首饰中的金属发生反应,刺激皮肤。

注重皮肤护理 汗液浸渍后及时用清水冲洗接触部位,并涂抹保湿霜、无刺激性的凡士林,形成保护层,强化皮肤屏障功能。若已出现轻微红斑、瘙痒,立即停用首饰。

据北京青年报



近日,张阿姨又坐在了消化内科的诊室里。3个月来,腹胀、没胃口总缠绕着她,胃镜肠镜做了个遍,报告单上却只有“慢性非萎缩性胃炎”几个字。明明身体难受得很,怎么就是查不出毛病?这一幕在门诊中正越来越常见。

当我们步入生命的金秋,除了收获岁月的智慧,情绪有时也会悄悄蒙上薄雾——焦虑、低落、孤独感可能不期而至。而令人意想不到的,这些情绪波动,常常会化作无形的指挥棒,在敏感的肠胃舞台上奏响不和谐的旋律。

情绪与胃肠的“秘密专线”

想象一下,我们的身体里藏着一个精密的通讯系统:一条名为“迷走神经”的情绪专线,24小时不间断地在大脑和肠道之间传递着信息。

当我们感到紧张时,大脑会立刻通过这条专线通知肠道:“注意!一级戒备!”这时肠道里数以亿计的“居民们”(神经细胞)立刻躁动起来——胃酸分泌可能失控,肠道肌肉收缩变得紊乱,内脏神经变得格外敏感。于是,烧心、腹胀、隐隐作痛或突如其来的排便冲动便可能登场。

更奇妙的是,身体里那些负责传递快乐的“小信使”,如血清素,超过90%竟居

住在肠道!当情绪低落让这些“快乐快递员”停工减产时,胃肠的节奏自然也就乱了章法。这也是为何长期郁郁寡欢的老人,便秘常常如影随形。

情绪波动连带肠胃“闹心”

情绪波动引起的肠胃不适多种多样。胃部的忐忑 紧张焦虑时,可能感到上腹隐隐作痛,或出现难以解释的饱胀、早饱,吃一点就堵得慌。

肠道的纠结 压力来袭,肠道蠕动可能突然加快引起腹泻,或干脆“罢工”造成便秘,排气增多、腹部咕咕作响(肠鸣)也常来凑热闹。

全身的敏感 情绪低落时,胃肠道对正常活动的感觉可能被放大,原本轻微的胀气也会被感知为明显的疼痛不适。

功能的失调 最典型的莫过于“肠易激综合征”。情绪波动常常是其重要诱因,表现为反复腹痛,并伴随排便习惯(便秘、腹泻)或粪便性状的变化。

快给心灵做个安抚SPA

理解并照料好自己的情绪,往往就是打开那些“查无实据”的胃肠困扰的钥匙。当心灵感受到被温柔相待,我们的胃肠也常会以更舒适的节律,陪伴我们享受生命金秋的每一寸安宁时光。

文/王瑞刚(北京清华长庚医院)

情绪起伏大,当心肠胃先遭殃

为“情绪专线”调低音量 每天只需5分钟,尝试腹式呼吸——吸气时轻柔地将腹部缓缓鼓起,呼气时再慢慢收回。这能直接安抚躁动的迷走神经,为紧张的肠道按下舒缓键。

捕捉日常的微光时刻 制作一份好心情清单,比如晨间的一杯暖茶、窗外几声清脆鸟鸣、和老友电话里的一段笑声……每天刻意收集三五件这样微小却真实的美好,让阳光一点点照进情绪角落。

让身体在韵律中苏醒 不必强求高强度运动。每天半小时的温和律动——散步时手臂自然摆动,广场舞中融入节奏的喜悦,甚至只是阳光下轻柔地拉伸肢体,都能有效提升情绪“快乐快递员”的活力。

为倾诉打开一扇窗 别让心事在心底堆积成山。和信任的老友、贴心的家人聊聊,或参与社区老年活动,在交流中找到共鸣与支持。当语言流出心田,胃肠的压力常也随之减轻。

专业支持是温暖的臂膀 如果低落、焦虑的情绪持续两周以上,且明显影响日常生活和胃肠舒适,请一定向社区医生或心理、精神科医生寻求帮助。这并非脆弱,而是对自己智慧的关照。

据北京青年报