

注重温和自然 调理由内而外

中医美容逐渐“出圈”

受访专家: 中国中医科学院广安门医院皮肤科主任 崔炳南 副主任医师 周双琳

本报记者 侯佳欣



2月11日, 求美者在中国中医科学院广安门医院皮肤科体验中医美容。 本报记者 牛宏超摄

如今, 越来越多的人选择走进中医院, 寻求更健康、更自然的美。记者走访发现, 近年来, 北京多家三甲医院中医美容门诊就诊量攀升, 求美者涵盖从青少年到银发族全年龄段, 中医美容正快速走进人们的生活。

门诊量年均增长三成

“近三年, 我们科室的中医美容门诊就诊量年均增长约30%, 求美者以年轻女性和中年群体为主, 中老年患者比例稳步上升。”中国中医科学院广安门医院皮肤科主任崔炳南介绍。

《黄帝内经》指出, “有诸内, 必形诸外”。中医的整体调理观恰好与之契合。例如, 痤疮、黄褐斑等常见皮肤问题, 在中医看来, 与环境、情绪、压力导致脏腑气血失调等相关, 通过中药、针灸等综合调理, 往往能取得由内而外的改善。

另外, 现代医美潜在的医疗风险, 让求美者更加审慎, 使历经千年沉淀、强调自然疗愈的中医美容更受青睐。“中医注重辨证施治, 一人一方, 更符合现代人对个性化、健康化美容的追求。”崔炳南说。

“从青春期到老年人, 中医美容的服务人群覆盖全生命周期。”崔炳南表示, 青少年体质多偏实热, 调理以清热、解毒、控油为主, 解决痤疮、皮肤油脂过剩等问题; 中年人侧重抗衰, 注重疏肝理气、养血活血, 应对黄褐斑、细纹、松弛等初老迹象; 老年阶段则以补益肝肾、益气养血为核心, 改善因气血亏虚导致的皮肤瘙

痒、色斑及弹性下降。

老年人的皮肤问题尤其适合中医调理。例如, 老年皮肤瘙痒常因血虚风燥, 单纯外用激素效果有限, 用中药养血润燥, 配合特色的外用(如止痒润肤霜), 可从根本调理。再如老年斑, 中医认为与肾气衰、血瘀相关, 内服补肾活血方, 结合面部火针或激光, 可淡化色斑、改善全身状态。

传统理念融合现代科技

中医美容更像是一份“私人订制”的长期健康管理方案。中国中医科学院广安门医院皮肤科副主任医师周双琳介绍, 中医美容项目可分为药物治疗、非药物治疗和生活方式指导三类。药物治疗涵盖内调(中药汤剂、颗粒、中成药、膏方、代茶饮等)与外用(湿敷、面膜、芳疗等); 非药物治疗包括针灸埋线、火针、水针、耳针、小针刀、放血拔

罐、刮痧等; 生活指导则涵盖饮食、情志、运动等方面。中医不局限于局部皮肤问题, 而是通过调理全身气血与脏腑功能, 实现由内而外的改善; 其次, 可根据患者体质、季节、地域等因素辨证论治, 避免“千人一方”; 此外, 中医美容温和安全、副作用小, 更注重长期调理, 帮助求美者在健康的基础上收获美丽。

现代中医美容也在积极融合科技手段。记者了解到, 皮肤检测仪、红黄蓝光、射频、激光等设备已广泛应用于临床, 与传统技法相辅相成。在中国中医科学院广安门医院皮肤科中医美容诊室, 38岁的李雨薇(化名)躺在治疗床上, 脸上分布着十余根细如发丝的针灸针。面部上方, 一盏柔和的黄光治疗仪照着她的脸庞。二者结合, 发挥针灸的整体调理优势, 同时借助光疗强化局部疗效。

澄清误区, 科学求美

随着中医美容日渐“出圈”, 一些认知误区随之浮现, 专家对此进行澄清。

误区1: 中医美容见效很慢。对于急性炎症, 如红肿型痤疮, 火针、刺络放血可迅速消肿退红; 针对轻中度皮肤松弛、细纹, 针灸、埋线能在数次治疗后呈现可见的紧致提升效果。

误区2: 纯天然可随意尝试。自行滥用中药面膜、偏方敷脸导致皮肤过敏的病例时有发生。外用中药须辨证, 内服方剂更须考虑体质与药物毒性, 务必在专业医师指导下使用。

误区3: 治好就能一劳永逸。皮肤状态与整体健康息息相关, 受年龄、环境、生活方式持续影响。中医美容需要阶段性维护与良好生活习惯的配合。

如何科学、有效地借助中医手段养护皮肤? 专家梳理了四点实用建议。

正规机构。选择具备资质的医院或诊所, 咨询具有中医美容专长的专业医师。

素颜就诊。就诊时尽量保持面部清洁, 避免化妆, 以便准确判断皮肤状况。

切莫心急。中医美容通常以2~3个月为一个基础观察周期, 要给予皮肤和身体足够的调整时间。

适度结合。中医美容也有适应证, 某些结构性皮肤问题可考虑中西医结合方案。



扫二维码
观看视频

我国将分区域精准补碘

本报记者 王思予



2月27日, 国家疾病预防控制中心等14个部门联合发布《全国碘缺乏病科学精准防控行动方案(2026-2030年)》(以下简称《方案》), 明确将分区域实施精准补碘措施, 优化食盐碘含量标准, 提出到2030年实现全

国碘缺乏病持续消除、水源性高碘危害有效控制的目标, 进一步巩固我国碘缺乏病防治成果。

《方案》将全国划分为碘缺乏、适碘、水源性高碘三类地区, 实施分类防控。碘缺乏地区持续推行食盐加碘为主的综合防控, 适碘地区开展动态监测与针对性干预, 水源性高碘地区推进改

水降碘并保障未加碘食盐供应。同时, 《方案》聚焦孕妇、哺乳期女性、儿童等重点人群, 将探索制订针对性补碘方案, 并计划2027年明确公布全国三类地区具体分布。

“分类防控将更贴合居民饮食结构变化。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅向记者表

示, 我国分类标准以居民生活饮用水碘含量为依据, 多数地区仍为碘缺乏地区, 即便是沿海省份, 也可能存在碘缺乏地区。三类地区分布公布后, 普通人群按区域指引选择食盐即可。甲状腺疾病患者需制订个性化补碘方案, 结合病情、尿碘检测结果、饮食习惯及药物使用情况综合评估。



2026年政府工作报告提出, 深化拓展“人工智能+”, 促进新一代智能终端和智能体加快推广。这一顶层部署, 为智能技术落地民生场景、破解老龄化难题指明方向。未来5年, 智能机器人能扶老人上厕所吗?

让人工智能精准服务老人

牛雨蕾 刘政妍

全国人大代表、海尔集团董事局主席周云杰强调, 家庭机器人普及必须把安全放在首位; 全国政协委员、北京大学第一医院老年内科主任医师刘梅林认为, 具身机器人发展将为积极应对老龄化提供有力支撑。代表委员的共识清晰传递: 智能终端走进养老生活是大势所趋, 技术创新必须坚守安全底线、饱含人文关怀。

人工智能正以精准、高效的能力, 为养老事业注入新动能。AI辅助诊断提升诊疗效率, 智能监测设备实时守护健康, 具身机器人则有望破解老人照护难题。当下, 养老最迫切的需求正是“吃喝拉撒睡”等细微却关键的日常照料, 让智能技术精准对接老人急难愁盼, 才能真正释放科技惠民价值。我们建议, 引导政策、资金、技术向适老智能领域倾斜, 完善标准规范、强化安全保障、降低使用成本, 让智能机器人从实验室走进寻常百姓家。

老人期盼的智能机器人, 不在于功能多么炫酷, 而在于设计贴合需求、操作简单安全。唯有让机器人读懂老人, 才能从冰冷设备变成温情伙伴, 让银发族共享数字时代发展红利。

本期导读



权威医生在身边

04版
“返童力”让晚年更快乐

05版
王守东: 天地皆是练功场

06版
退休俱乐部流行

08版
中国生物医药转向源头创新