

“1元秒杀！”“‘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。然而，近期有消费者因佩戴网购合金项链，脖子上反复出现红斑、水疱，被诊断为首饰性皮炎，揭示了合金首饰潜藏的健康风险。这些看似美丽的饰品，为何会成为健康的“隐形杀手”？北京大学人民医院皮科主任医师李厚敏为您进行专业解读。

合金首饰潜藏健康风险

4招帮您远离“美丽陷阱”

□本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇

什么是首饰性皮炎？

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。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。症状包括红斑、丘疹、水疱，严重时可导致溃疡、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三方面。首先是过敏反应，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、水疱、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。第二是重金属蓄积。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。第三是交叉感染风险。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。

佩戴首饰如何避免皮炎？

选对材质 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。

日常护理 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。高温天气出汗多，皮肤更敏感，佩戴时间最好不超过4小时。

皮肤观察 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。

首饰性皮炎如何治疗？

佩戴首饰后，接触部位如耳垂、手腕、颈部出现以下症状需警惕：皮肤发红、瘙痒，可能伴灼热感；密集小丘疹或水疱，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。

一旦出现这些症状，需采取以下治疗：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。

过敏“突袭”，可能是这些因素在作怪

“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”，和这些因素有关。

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。高温天气汗液增多，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。

重金属添加 商家为什么要往首饰里添加镉、铅等有害金属呢？原因有三：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。这些相对廉价的金属还可以

大幅度减少贵金属用量，因而降低生产成本；掩盖瑕疵，部分廉价首饰来自无资质小作坊，有些饰品是用回收塑料或者工业废料做的，里面有很多杂质，外观不好看。商家就会添加重金属来染色，掩盖这些瑕疵，让饰品看起来更漂亮；制造卖点，比如市面上畅销的“能量石吊坠”，商家宣称这些吊坠有保健功效，能让人身体健康、运气变好。其实，有些“能量石”里添加了放射性物质，就是为了制造“能量”的效果，却忽略了对人体的危害。

4招帮您远离“美丽陷阱”

高温天气导致汗液分泌增加，合金首饰中的铬、镍等金属离子易随汗液脱落并渗透进皮肤，引发接触性皮炎。掌握以下四项科学防护策略，可兼顾美观与健康：

材质优先 首选医用钛合金、纯金（24K）、铂金。慎选镀镍/铬合金、廉价“925银”。

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。高温天气是“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。

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。

儿童防护 避免购买鲜艳好看、带有彩色涂层的儿童首饰，可能含铅颜料。

李厚敏强调，首饰性皮炎是可防可控的疾病，关键在于科学选择与规范使用。建议选择正规品牌及纯度高的材质，如纯银、纯金，避免佩戴劣质合金首饰，远离“美丽陷阱”。

【健康红绿灯】

绿灯

建议午睡不要时间太长



好的午觉不需要太长时间，如果时间过长，可能会适得其反。如果午睡超过45分钟，会进入深度睡眠，若在45分钟左右醒来，会因未能完成整个睡眠周期，造成“睡眠惯性”，导致醒后身体疲惫、迷迷糊糊、头疼等不适症状，就是我们常说的“越睡越困”现象。

吃得润一点有助养肺



出伏之后，气候开始逐渐干燥，建议多吃滋阴润燥的食物，帮助养肺。对于总是感觉累的人，可多吃番茄、土豆、茄子等碱性食物，有助于消除疲劳；对于口干烦躁的人，适当多吃葡萄、山楂等酸性食物，有生津止渴、健脾消食的作用。

红灯

大把掉头发可能是压力太大了



头发的生长会经历生长期、退行期和休止期，在休止期结束时，头发会自然脱落。如果遇到重大心理压力，会导致大量处于生长期的头发提前进入休止期而脱落，甚至变白。建议晚上尽量在11点前上床睡觉，保证高质量睡眠，少吃高油、高糖、辛辣刺激食物，学会适时放松。

长期心情不好的人会变丑



人的情绪行为和激素分泌受下丘脑的管辖，当一个人高兴时，大脑内神经调节物质乙酰胆碱分泌增多，血液循环，看起来容光焕发、神采奕奕。如果长期心情抑郁，会使上皮细胞合成过多的黑色素沉积于皮肤表面，让皮肤变得灰暗无光泽，甚至影响到皮肤血液供应，导致面部憔悴、眼圈发黑。

丰台区市场监管局

·广告·

推进化妆品不良反应监测报告工作

为有效提升化妆品风险发现能力，完善不良反应监测网络，保障消费者用妆安全，近日，丰台区市场监管局多向发力，扎实推进化妆品不良反应监测报告工作。

自今年7月起，丰台区市场监管局联合北京市药品不良反应监测中心多次召开座谈会，邀请该中心相关负责人专题调研区域某医院牙膏不良反应监测情况。

工作人员上门走访该医院，与负责人面对面沟通，收集存在的困难问题，并反馈解决方案。同时，组织开展丰台区二

三级医疗机构集体培训，指导各单位加深化妆品不良反应及早报送的意识，提高不良反应监测填报效率。截至目前，已协调解答化妆品注备案监测项目、医疗机构系统账户上报等问题4件，有力提升报送单位重视度和积极性。

“一对一”报告辅导，监测扩面促规范 制作化妆品不良反应监测单位名录、报送计划，定期通报完成情况，结合区域特点增加企业不良反应重点监测单位。2025年上半年，丰台区化妆品不良反应监测单位已覆盖区域化妆品注册备案人、

经营使用者、医疗机构全领域。

此外，对报送单位开展“一对一”辅导，逐一审查化妆品不良反应报告信息完整性和规范性。截至目前，区域40家监测单位已报送化妆品不良反应监测报告112份，综合评分102分，实现报送数量同比增长30%。

科普宣传实打实，多方联动强意识 在爱肤日、化妆品专项培训等活动期间，走访化妆品注备案人，走进校园、药店、商场等场所开展化妆品不良反应科普宣传，向企业负责人和从业人员详细讲解不良反应监测的重要性以及相关法律法规要求，推动

化妆品注备案人落实主体责任，提高消费者安全用妆意识。

丰台区化妆品注备案人、北京盖百霖生物科技有限公司相关负责人坦言：“在经过指导培训后，明白了化妆品不良反应监测是更好促进数据分析评价和识别风险精准度，也是对企业不断优化产品质量的有益提示。”

下一步，丰台区市场监管局将持续完善升级区域不良反应监测体系，扩大数据覆盖范围规模，提升不良反应上报质效，营造安全用妆的良好社会生态。（张悦）