

# 秋季护肤刻不容缓

秋季到来,凉爽舒适代替了高温闷热,然而皮肤却开始闹起了小脾气。皮肤干燥、无光泽、起小皮屑是大部分人的反应,有些皮肤病这时候也出来闹事,甚至一些老年人觉得皮肤痒痒,难以入眠。皮肤科的副主任医师王杰提醒:秋季干燥,保护皮肤更为重要。

## ■做好皮肤护理 缓解痒痒症状

秋天天气干燥,皮肤容易缺水引起痒痒症状。尤其一些老年人因为自身皮脂腺分泌过低,皮肤干燥,搔抓可见抓痕、血痂,成为老年性皮肤痒痒症患者。如果老年性痒痒症患者伴有糖尿病,搔抓后皮肤容易继发感染,甚至出现更为严重的症状。

正常人在秋季应该多喝水,洗浴以后要使用滋润皮肤的润肤露,给皮肤做好保湿滋润的护理。老年人在秋季,洗澡时间不要过长,水温不要过高,间隔时间不要过近,尽量避免搓澡,尽量不用去脂的香皂和药皂,洗澡后一定要使用润肤露,以缓解痒痒症状。如果皮肤上有红斑丘疹、抓痕、血痂,则说明皮肤患有湿疹或皮炎,此时就要用抗过敏和止痒的药物来治疗。

## ■秋季重防晒 防止日晒伤

秋天的强紫外线,使日晒伤依然多发,甚至有些人夏天没有出现过日晒伤,秋天反而出现了。日晒伤又称日光性皮炎,是由于日光的紫外线过度照射而产生。阴天或避光后可以减轻或者消失,阳光照射后又出现症状。日晒数小时至十余小时后,在暴露部位的皮肤上发生弥漫性鲜红色红斑,严重时



伴有水肿。随后红斑逐渐消除,遗留褐色的色素沉着斑,症状轻者2天~3天内痊愈,严重者除红斑外可发生水泡,个别患者可伴发眼结膜充血,如日晒面积大时,可引起全身症状。

预防日晒伤要经常参加户外活动,避免烈日暴晒,在外出行时打伞、涂防晒霜。

如果已经出现日晒伤,在家中可以用冰的塑料袋装奶直

接放在红斑肿胀的皮损上,或者用凉水、冰水浸透毛巾直接冷敷,均能达到消肿止痛的目的。如果皮损有水泡或出现全身症状(发热、畏寒、头疼、乏力、恶心、全身不适)应及时到医院就诊。

## ■病毒性感冒是玫瑰糠疹的罪魁

在秋季多发的皮肤病里,玫瑰糠疹这个名字因为有“玫

瑰”二字,更容易让人记住。玫瑰糠疹可与浪漫扯不上任何关系,而是病毒性感冒引起的过敏性皮肤病。治疗玫瑰糠疹的时候,除了使用抗过敏和止痒的药物外,一定要忌口,鱼、虾、蟹、牛羊肉、辣椒、酒,这些刺激性食物是一定要禁食的。预防玫瑰糠疹,就要预防病毒性感冒,锻炼身体,提高自身抵抗力,避免感冒侵袭。

## ■增强抵抗力 远离“缠腰龙”

老百姓常说的“缠腰龙”,在医学术语上叫“带状疱疹”,这是一种异常疼痛的皮肤病,中老年人发病较多。一般来说一生一次,不再复发。带状疱疹有60%表现为缠腰的特征,还有40%的带状疱疹长在一侧头、肢体上。

这种病为什么不是痒,而是特别疼痛呢?因为病毒感染神经,在神经脊存留。当个体的抵抗力下降的时候,病毒发作,迅速繁殖,伴随强烈疼痛的带状疱疹就产生了。带状疱疹在十月的时候多发,人们出行、接触增多、劳累等原因导致抵抗力下降,病毒迅速繁殖。要远离这种疼痛难缠的“缠腰龙”,就要加强身体锻炼,增强自身免疫力,同时注意公共卫生,避免病毒感染。

天气转凉,在给身体增添衣服的时候,也要记住多给皮肤增添几件保护衣。细心呵护,增强体质,皮肤就会健康闪亮。(杨洋)

## 秋补: 少吃羊肉多吃鸭

羊肉、鸡肉、狗肉……每到秋季,人们便开始大吃大喝起来,因为要“秋补”、“贴秋膘”。但是,今年不妨换个花样,少吃点羊肉多吃点鸭。

中华中医药学会老年病分会秘书长罗社文博士告诉笔者,秋燥耗阴伤精,再加上羊肉、狗肉属于温燥食物,很容易导致上火、口腔溃疡、失眠、便秘等症状的发生。因此,秋补不妨多吃些凉性食物。

中医学认为鸭肉性寒,除可大补虚劳、滋阴养胃外,还可消毒热、利小便、退疮疖,这是多数温性肉食禽类所少见的。因此,秋初吃老鸭最有滋阴清热、利水消肿的作用。但罗博士提醒说,鸭肉性寒,故脾胃虚寒、腹部冷痛、大便泄泻、因寒痛经者不宜多食。此外,偏凉的肉类还有甲鱼、黑鱼、蛙肉、螃蟹等,偏凉的蔬菜水果则包括茄子、白萝卜、冬瓜子、冬瓜皮、丝瓜、油菜、菠菜、苋菜、柑、苹果、梨、枇杷、橙子、菱角、蘑菇等。(赵晨)

## 入秋饮食: 少辛多酸

秋季饮食,宜贯彻“少辛多酸”的原则,主任医师刘伟在举办“送健康进社区”活动时介绍。

据刘伟介绍,所谓少辛,是指少吃一些辛味的食物。因为,中医讲“肺属金,通气于秋,肺气盛于秋”。秋季干燥、风大、容易上火,少吃辛辣,可有效防止肺气太盛。秋季饮食,一方面可食用芝麻、糯米、蜂蜜、葡萄、萝卜、香蕉、银耳、乳品等食物,也可食用人参、沙参、麦冬、川贝、杏仁、胖大海、冬虫夏草等益气滋阴、润肺化痰的保健中药制作的药膳;另一方面要少吃葱、姜、韭菜、辣椒等辛味之品,而要多吃酸味的水果和蔬菜。(黄楚婷)

# 改掉“虐待”皮肤六大恶习

在现实生活中,多数人的皮肤会出现干燥、无光泽、起小皮屑。专家称,要想保护好皮肤,就要改掉以下几种坏习惯:

一、胡乱作面部按摩。面部按摩一定要按照固定的方法进行。不当的按、拉、搓会

把皮肤下层脆弱组织破坏,不仅不能起到美容的功效,反而起反作用。

二、饮酒和使用含有酒精或其他刺激性成分的化妆品。化妆品中的刺激性物质是美容的大敌。面部皮肤细嫩,皮肤细胞组织易受损。因此,不可

轻易揉手,也不可将用于其他部位的化妆品涂到脸上,特别应忌酒精等物,否则会破坏面部皮肤。

三、强光暴晒。暴晒会促皮肤老化,甚至生癌。因此,应避免强光照射皮肤,严防因强光照射面部而脱皮。

四、多用可可油或有关化妆品来避免皮肤松弛。皮肤的松弛往往是由于怀孕或体重迅速增加超过了皮肤弹性限度造成的。各人的皮肤弹性限度不一样,这取决于遗传。大量使用可可油及有关化妆品的的方法是于事无补的。(玉心呵)

五、在面部擦香水。香水一般不应擦在外露皮肤上。因为它会明显加速皮肤衰老,对皮肤产生较大的刺激作用。一些香水受到紫外线照射还会起化学变化,并引起皮肤炎症。

六、只用天然产品保护皮肤。许多妇女极偏爱天然护肤品。其实,天然护肤品更易引起皮肤过敏。优质化妆品是用优质配料的,至于它是天然的还是人工合成的都无关紧要。(王凌彬)

# 初秋保健宜药浴

药浴,原本是我国传统医学一种古老的外治法,适于内科、外科、妇科、儿科等多种疾病的治疗。近年来,经过科学改良的健身药浴,已走进了普通人的生活,在我国许多城市开始火起来。

从中医角度看,秋季天气多变,早、午、晚及室内外的温差较大。人体的肺脏因直接与外界相通,易不断受到乍暖乍寒的刺激。中医认为,“肺为娇脏”、“肺主皮毛”,最容易受自然界气候变化的影响,进而发病。用现代的通俗语言解释,

就是呼吸道黏膜不断受到刺激,使抵抗力减弱,给各种细菌、病毒提供了可乘之机。这也就是为什么一进入秋天,患伤风感冒、扁桃体炎、气管炎、肺炎的人较多,支气管炎、哮喘等慢性病容易复发的原因。

初秋之时,宜洗药浴。药浴不仅可以促进血液循环,让人体及早适应温度变化的刺激,

进一步提高耐受能力,而且还可驱除体内残留的暑气,缓解因酷暑带来的焦虑情绪。如果能根据体质及患病状况,灵活配制出适合每一个人的药浴处方,那就既能治病,又可健身。

所以,又有人说药浴是通过药物、水、温度的结合,达到药疗、热敷和水疗的三重效果。而加入的药物所散发出的芳香

气味与沐浴时的畅快心情,除了让身心能得到放松,更可对某些关节、肌肉损伤的复原有正面帮助。所加入的药物,可经皮肤、毛孔渗透到体内,再随气血运行到全身各处,达到治病、健身的效果。

现在常用的保健药浴有温泉硫磺浴、香茅草浴、艾叶浴、当归浴、川芎浴、红花浴、薄荷

浴、藿香浴、紫苏浴等许多种类。一般情况下,健康人群只要选择两种功效不同的药物入浴即可。如硫磺浴可止痒杀虫,香茅草浴则适合各种体质人群,艾叶浴可祛风湿,当归浴可活血通经,川芎浴辛香走串止痛,红花浴可祛瘀血,薄荷浴可除疲劳,藿香浴可驱内湿,紫苏浴可治感冒等等。

家庭药浴的制作方法也很简单。可购买适量药物,以常规煎药法滤出药汁后兑入浴缸,加入适量温水稀释即可洗浴。(王凌彬)

## 鹤壁市未成年人伦理、心理、生理教育画册

## 生理篇

鹤壁市文明办 鹤壁市教育局 编



文明相伴, 快乐成长!

创意: 曹瑞琪 绘图: 曹瑞琪 翻译: 马爱芹 李娟 郝玉娟