

夏季湿疹反复发作？

中医专家谈科学治疗：急慢分治、内外兼治

国家中医药管理局近日在北京举行“皮肤病的中医药防治”专题发布会。会上，针对因夏季湿热高发的湿疹问题，北京市丰台区蒲黄榆社区卫生服务中心主任医师刘宏提出“急慢分治、内外兼治”的中医治疗建议。

刘宏指出，夏季高温炎热，湿热交蒸，人们出汗较多，皮肤屏障容易损伤，加上紫外线照射，导致湿疹反复发作，瘙痒剧烈。

她介绍说，针对不同的病理阶段以及发生的病机，中医形成了“急慢分治、内外兼治”的湿疹治疗思路，即急性期偏重于清热利湿止痒，缓解期更偏重于健脾养血润燥。

针对内服治疗，刘宏指出，如果患者正处皮肤潮红灼热、丘疱疹密集的急性期，治疗注重清热利湿止痒；如果患者在亚急性期，治疗则针对湿热渐退、脾虚不运，偏重健脾利湿止痒；如果患者在慢性期，治疗重在养血润燥、祛风止痒。

刘宏表示，对于湿疹治疗，中医还有特色外治法。

她提出，湿疹急性发作的患者可以尝试中药湿敷法：选用马齿苋、黄柏、生地榆等清热解毒、消肿

止痒的中药进行煎煮，放凉后用纱布湿敷患处，每天2至3次，每次15至20分钟，可以达到快速收敛渗液、消肿止痒的作用。

此外，对于正处慢性期皮肤肥厚、瘙痒剧烈的患者，中药药浴是一大选择：用苦参、白鲜皮、地肤子、蛇床子等煎水泡澡或擦洗患处，每周2至3次，可以祛风止痒，改善皮肤状态。

她还提到，外用的中药膏、艾灸、刮痧等中医适宜技术，也都能达到不错的治疗效果。

针对生活调护，刘宏强调湿疹患者要管住嘴、管住手和管好情绪。饮食方面，湿疹患者应尽量少食用辛辣食物、牛羊肉、酒精、甜食、冷饮等；多吃冬瓜、薏米等清热利湿的食物，或者山药、茯苓等健脾祛湿的食材。

“痒的时候尽量不抓。”她提示，患者痒的时候可以轻轻拍打患处，或者冷敷来缓解症状。

她还指出，湿疹跟情绪密切相关，建议通过练习八段锦、呼吸吐纳，或者听音乐、冥想来放松心情。

“湿疹患者要有长期管理的意识。”刘宏表示，在缓解期坚持调理、改变生活方式，在急性期及时规范治疗，湿疹完全有可能稳定不复发。

据中新社

防晒是遮得越严越好吗？

炎炎夏日来临，如何做好防晒，成为人们热议的话题。有网友认为，涂得越厚、遮得越严，防晒效果就越好，应将防晒霜、帽子、口罩、墨镜等防晒装备全部用上，全方位遮盖皮肤。这种观念是否正确？“长时间严密包裹会形成密闭闷热环境，阻碍汗液与油脂排出，破坏皮肤微生态。”中国医学科学院整形外科医院主治医师吴荣薇表示，皮肤需要正常散热代谢，无法长期适应闷热环境。高温天气长时间“全副武装”防晒，面部易形成密闭闷热环境，导致汗液、油脂无法正常排出，淤积堵塞毛孔。这些物质长期堆积附着在皮肤表面，持续刺激面部皮肤，容易破坏皮肤屏障功能，甚至引发红斑、丘疹、瘙痒等皮肤炎症。

河北医科大学第四医院急诊科主治医师程子安提醒，不科学地使用防晒产品会加重皮肤负担。比如，过量厚涂防晒霜，不仅容易造成黏腻不适，其成膜剂、乳化剂等基质成分在湿热、皮脂分泌旺盛的环境下还可能加重毛囊口的堵塞风险，成为诱发或加重痤疮的“帮凶”。“防晒霜涂抹的厚度与防护力并不直接成正比。防晒霜的防护效果取决于是否达到标准用量，面部约需一元硬币大小的量。对于敏感肌肤而言，由于部分化学防晒剂具有潜在刺激性，超过标准用量可能引发接触性皮炎。”程子安说。

过于追求全身性防晒，除了增加皮肤负担，还将产生其他不良影响。吴荣薇认为，防晒过度或将减少皮肤合成维生素D所需的中波紫外线(UVB)接触。若常年进行严格防晒，建议多关注自身维生素D水平，可通过增加摄入海鱼、蛋黄、强化奶制



AI 制图

品或遵医嘱补充维生素D制剂来弥补，这对骨骼健康至关重要。

程子安建议，防晒应遵循按需防护、适度平衡原则。一是物理遮挡按需搭配，如在雪山、海滩、高原、夏季正午等强光场景下，可短时使用衣帽、遮阳伞、墨镜组合；在日常通勤、室内等场景下，则无须全套包裹。二是根据场景选择对应指数的防晒霜，并按标准剂量使用，在使用方式上建议出门前15分钟涂抹，每2小时至3小时补涂，不必盲目追求超高倍防晒值与厚涂。

据《经济日报》

骑行或可降低痴呆风险

据《印度时报》网站报道，最新研究发现，骑行能降低痴呆症风险，可能保护与记忆功能相关大脑区域。

这项新研究由中国华中科技大学和澳大利亚悉尼大学的研究人员进行。研究人员发现，中年时骑自行车可能有助于降低患痴呆症的风险。该研究对近48万名平均年龄约56岁的参与者进行追踪。研究人员称，相比使用非主动出行方式（如开车）的人群，经常骑自行车的人患痴呆症的风险要低19%。研究还发现，骑行对早发性痴呆（65岁前发病）的保护效应更显著。数据显示，频繁骑行人群的痴呆症患病风险降低了40%。

据参考消息网

维C水平低的老年人往往脑灰质较少

据美国《新闻周刊》网站7月3日报道，日本一项新的大型研究表明，血液维生素C含量较低的老年人往往灰质较少，与记忆和注意力有关的大脑网络的连通性也较弱。

我们一直是在大脑定位论的背景下看待阿尔茨海默病的。研究人员发现的关联却在于更大的灰质体积以及默认模式网络内更强的连通性。灰质包含负责记忆、注意力、语言和决策的神经元细胞体。灰质某种程度的流失和退化是衰老的正常现象，但比预期更快的流失与轻度认知障碍、阿尔茨海默病和其他类型的失智症有关。

据参考消息网

放轻松，你的生活没那么多观众

活得通透的人并不是完全屏蔽外界，而是心里有一条清晰的边界。他们会有选择地倾听有益的建议，但最终的判断和选择一定忠于自己的内心。

所以，你可以保护好自己的情绪，不必把所有话都往心里去，也不必做谁的负能量“垃圾桶”，稳住自己的节奏，让生活始终行驶在“向好”的轨道上。看过这样一句话：“放轻松，生活没那么多观众。”生活是自己的，不必因过度在意别人的看法，就收敛起你的光芒，隐藏最真实的你。

据人民日报夜读

夏季防暑 老年人要注意这些事

国家卫生健康委近日举行新闻发布会，介绍时令节气与健康有关情况。中国中医科学院广安门医院主任医师杨戈介绍，小暑、大暑前后，暑热夹湿，老年人既要防暑降温，也要保护脾胃阳气。

老年人防暑要注意这些事：

第一，空调能用，硬扛无益。老年人体温调节能力下降，冠心病、心衰、慢阻肺等患者在高温高湿环境中更容易出现胸闷、心慌、气短等不适。一般情况下，室温建议控制在26—28摄氏度，湿度较大时可开启除湿功能；风口不要直吹头颈、胸背、腹部和膝关节。外出或活动后出汗较多时，建议先擦干身体、换上干衣，再进入空调房。

第二，冷饮可尝，不能贪凉。一是冰饮、冰西瓜、冰绿豆汤等入口凉爽，但容易刺激胃肠，引起胃胀、腹痛、腹泻等。老人吃冷饮宜少量、小口，尽量在口中稍作停留后再咽下。二是消暑饮食可选

择冬瓜汤、丝瓜汤、绿豆稀粥，温着喝。糖尿病患者吃水果应安排在两餐之间，血糖平稳时适量食用。三是胃口差不能只喝粥、吃水果，还应保证主食和肉、蛋、奶等优质蛋白质摄入。

第三，补水要勤，喝法要稳。普通老人每日饮水量建议1500~1700毫升，高温出汗多时可适当增加，但不建议一次大量饮水，多次适量为宜。心衰、肾功能不全者，要把水、茶、汤、粥、牛奶、药汤和西瓜等都算入液体总量，并按照医生要求控制摄入量。

第四，饮食要新鲜，腹泻别拖延。剩饭剩菜、凉菜更容易变质，冰箱取出的食物应彻底加热，叶菜尤其不建议隔夜食用。如果出现腹泻、呕吐，可少量多次补液，必要时使用口服补液盐；如果腹泻持续不缓解，伴有明显乏力、尿少、发热等情况，应及时就医。

据央视新闻客户端