

25岁小伙背部大爆痘1个月

这不是青春痘 很多人一开始就搞错了

不少人都遭遇过背部长痘的困扰，瘙痒刺痛的不适感十分磨人。25岁的小王（化姓）就被后背红疙瘩纠缠数月，自行用洗面奶搓洗、外涂药膏尝试干预，痘痘不见好转反倒越发严重。就医后才查明，引发皮疹的元凶不是青春痘，竟是皮肤表面本来就存在的常驻菌——马拉色菌。

25岁小伙突然背部“爆痘”“祛痘”不成反而越长越多

小王是一家互联网公司的程序员，平时工作忙、压力大，加班熬夜是家常便饭。几个月前，他的背上莫名冒出一片密密麻麻的红疙瘩，摸上去糙得像砂纸。一开始，他以为是夏天出汗多闷出来的“青春痘”，凭借过往经验，自行购买了祛痘洗面奶、祛痘药膏，每天搓洗涂抹。可一个月下来，“痘痘”非但没消，反而从肩胛骨逐渐蔓延到后腰，数量也翻了好几倍。

“穿T恤都磨得难受，晚上躺床上也痒得翻来覆去睡不着。这

青春痘也太顽固了。”小王实在扛不住了，来到宁波市第二医院皮肤科就诊。

接诊的王晓露主治医师仔细查看小王背部的皮损后，心中有初步判断。随后，她用玻片轻轻刮取皮损处的脓性分泌物，放在显微镜下观察——视野里密密麻麻全是圆形厚壁孢子，是马拉色菌的典型特征。

“这不是‘青春痘’，而是马拉色菌毛囊炎。”王晓露告诉小王，普通痤疮（“青春痘”）是细菌感染，马拉色菌毛囊炎是真菌感染，

两者治疗方法截然不同。

小王需要接受规范的抗真菌治疗。王晓露为他开了外用的抗真菌药膏，同时建议他洗澡时配合使用酮康唑洗剂。轻症患者通常单用外用药就能控制，像小王这样范围较大、炎症较重的，还需要口服抗真菌药物联合治疗。

按医嘱用药两周后，小王后背的瘙痒感明显缓解。一个月后，红疙瘩基本消退。复诊时，王晓露叮嘱他，马拉色菌毛囊炎有复发的可能，仍要继续用药巩固一段时间，日常也要做好预防。

近一个月接诊30多例 医生：用错药反而会加重病情

马拉色菌毛囊炎到底是什么？王晓露介绍，马拉色菌是人体皮肤表面的常驻菌，在健康状态下，人体通常能与它“和平共处”。但当出汗多、皮肤油脂分泌旺盛、免疫力下降时，它就会过度繁殖，堵塞毛囊口，引发炎症反应。

小王的遭遇并非个例。她说，夏天气温高、出汗多，门诊中的马拉色菌毛囊炎患者明显增加。王晓露所在的科室近一个月就接诊了30多例，不少患者像小王一样，把真菌感染误当成痤疮处理，常见祛痘产品能抗细菌，却对真

菌基本无效，因此病情迟迟不见好转。

“很多人皮肤上出了毛病，第一反应不是去医院，而是自己先买点药膏涂一涂、试一试。”她说，小王的做法也是不少人的习惯。然而，皮肤病的种类繁多，很多症状看起来相似，背后的病因却完全不同。用错药不仅治不好病，还可能让情况变得更糟。

“皮肤病一定要鉴别诊断，再对症用药。”王晓露说，很多外用药膏含有激素或抗生素，用错了反而可能破坏皮肤屏障、加重病

情。最稳妥的做法是到正规医院皮肤科就诊，通过专业的检查手段（如皮肤镜）明确诊断后，再有针对性地用药。

夏季是马拉色菌毛囊炎的高发季节，她建议日常做好这几件事：一是保持皮肤干爽，出汗后及时冲凉并擦干，尤其是胸背、颈部等部位；二是穿着透气衣物，优先选择棉质、宽松的衣服，避免紧身的化纤衣物闷汗，汗湿的衣物及时换洗；三是注意饮食，少吃高糖高油食物，减少皮脂分泌。

据《宁波晚报》

长语音成了他的职场负担 边界感缺失耗损人际关系

近日，48岁的职场人邢衡（化名）来到浙江省中医院精神卫生科主任医师高静芳这里像往常一样配安眠药时，顺便提到了一直困扰他的情况。因为邢衡是自己的老病人，高静芳便从心理学角度和他聊起了这一话题。

邢衡说，一位同事极度依赖语音沟通，每次转述客户需求都会发送多条近一分钟的长语音。最让他崩溃的一次，对方连发八条语音，他耗时五分钟逐条耐心听完、反复核对，最终梳理出的核心信息仅一句话。更让他无语的是，不知道是巧合还是什么原因，这位带着浓浓其他地方口音的同事总喜欢在他开会时发语音，他转成文字都无法准确辨识。

在邢衡看来，发送者随手点

击即可完成表达，无须梳理逻辑、斟酌措辞，却将收听、甄别、整理信息的全部成本转嫁给接收者。开会、通勤、居家休息等任意场景，突如其来的长语音，都会打乱原有节奏，甚至引发社交尴尬，本质是对他人社交边界的无形冒犯。

针对这一普遍的职场现象，高静芳表示，许多人都欠缺“职场语音沟通礼仪”。她表示，职场人反感长语音，并非缺乏耐心，而是心理与效率的双重本能排斥。从心理学角度来讲，文字沟通可让人自主掌控阅读节奏、随时暂停复盘，拥有心理松弛感；而长语音具有强制即时性，会强行占用人的注意力，触发认知过载与情绪内耗。同时，高频发送无逻辑长语

音，是一种隐性的自我中心思维。打字的过程是梳理逻辑、精简表达的自我沉淀，而随意发语音，本质是思维懒惰，不愿耗费精力优化沟通方式，忽视他人的时间与情绪感受。长期如此，细碎的沟通消耗会持续侵蚀职场好感与人际关系，拉低个人专业形象。

高静芳表示，语音并非无用沟通方式，亲友间传递温情、紧急场景快速沟通，语音有着文字无法替代的优势。但职场沟通的核心是高效与尊重，成熟的沟通方式，从来都是主动为对方降低接收成本。摒弃无序长语音，多用简洁清晰的文字对接，既是职场基本礼仪，也是维系良性人际关系的关键。

据《浙江老年报》

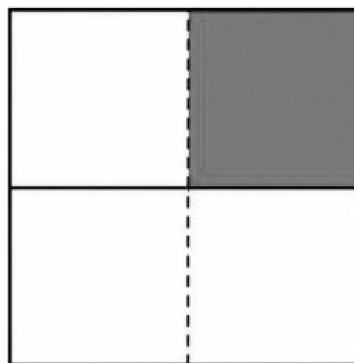
益智游戏

数独

1	4		8				9	
		2			3		1	
	9		7	1		6		8
		7		9	2		3	1
8					7			5
5	2		6			7		
2		3		5	9		8	
	5		2			9		
	1				6		5	2

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格（3×3）内的数字为1~9，不重复。

重合的位置



一张2×2的方格纸，红色小方格在右上角。沿中间的竖线向左对折，红色小方格会和哪个位置重合？

重新组合

1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5

从1~5的25个数字整齐排在方格中，请你将它们打乱，重新排列一下，使纵、横各行数目的和都相等，并且同一行中一个数字不能出现两次。

逻辑思维题

- 一只蜗牛爬10米深井，白天向上爬3米，夜晚下滑2米，蜗牛几天能爬出井口？
- A、B、C三人，A说：“我不是最高的”；B说：“我比A矮”；请问三人身高排序？