

健康课堂

# 秋天勤洗澡“洗出”皮肤病？

将“多事之秋”这句话用在皮肤病上，一点也不为过。因为“秋燥”的影响，进入秋季，不少人出现了皮肤病复发的情况，瘙痒、掉发、过敏、湿疹……有的老友听说流汗后不擦干或洗净容易生病，所以一天内多次洗澡，这样做对吗？一起来听听医生怎么说。

## 现象 洗澡频繁导致皮肤瘙痒

最近，天气炎热，大街上还可见老人们穿着短袖，时不时用手擦汗，拭去额头的汗珠……

近日，69岁的张阿婆感觉天气闷热，于是一流汗就用湿毛巾擦拭，通过擦拭全身，给体表降温。没过多久，张阿婆觉得全身瘙痒难忍，急忙去看医生。

看病前，张阿婆百思不得其解，还以为是毛巾上沾了什么脏东西导致自己过敏。最后，接诊的医生为其找到原因，原来是张阿婆一天多次洗澡，导致皮肤受到伤害。

记者走访咱厝几家医院，发现不少老人最近因皮肤病发作前去就诊。

56岁的张阿姨介绍，她一向怕热，像这种天气，每天汗流浹背，一天会洗3次澡，而且每次必搓澡。张阿姨伸出手，指缝间已经有皮肤损伤。

“我现在还每天坚持游泳，每次游泳后洗澡。但是有时洗澡后吹风，会感到皮肤很痒。”62岁的陈大爷说，或许是因为自己频繁冲澡，或许是因为泳池的水不够干净，这次他就中招了。



## 建议 洗澡不要过于频繁 尽量少用肥皂

洗澡虽然能洗去皮肤表面的油脂和细菌，但是对老友来说，频繁洗澡反而对皮肤不利，特别是到了秋天。

记者采访了晋江市中医院皮肤科副主任医师许志良，为老年朋友皮肤健康提供建议。“秋季空气干燥，老人皮肤病多见于皮肤瘙痒

症。进入秋季后，人体皮脂分泌减少，老人皮脂分泌功能减退，皮脂分泌更少，更容易出现瘙痒。所以秋季老人应减少洗浴次数，一周2-3次为宜；出汗多时，一日洗浴1次，也就足够。避免肥皂、沐浴露等强力清洁剂对皮肤造成损伤。老人洗澡水温应控制在35℃~39℃，每次洗

澡时间不超过20分钟。另外，若出现皮肤瘙痒，切忌用手抓痒或热水烫。可以涂抹炉甘石洗剂、润肤止痒的药膏。更严重者，宜立即就医诊治。”

另外，晋江市医院主治医师、国家二级营养师刘芳意介绍，对于这种瘙痒症，在预防方面首先要忌饮酒，忌海鲜、辛辣等食物，多吃蔬菜水果。其次，老人应避免接触含化学物质的物品，穿衣宜以棉麻材质为主，应避免接触皮毛类衣物。

此外，晋江市中医院中医主任医师蔡文墨表示，秋季皮肤养生应以滋阴润燥为主。建议饮用冰糖银耳茅根银花汤。银耳10克，冰糖100克，竹叶5克，白茅根30克，金银花10克。将竹叶、白茅根洗净，加适量水煎煮。每煮沸15分钟取药汁一次，反复三次，三次药汁合并备用。再将银耳用温水浸泡涨开，洗净后与药汁同入锅。小火煎至银耳烂熟后，加冰糖调匀，最后把洗净的金银花撒入银耳汤中，稍煮沸后即可服食。早、晚餐后服食，喝汤吃银耳，5~7天为一疗程。

## 睡眠不好可尝试心理治疗 中医院心理专家团队定期坐诊

本报讯 因濒临破灭的婚姻关系感到抑郁，因工作压力感到焦虑，因不明原因总是入睡困难……睡眠不好，不妨从心理治疗着手！

即日起，每周三、周四上午8:00~12:00，晋江市中医院将有睡眠障碍及心理治疗专家团队定期坐诊。市民朋友可在上述时间到晋江市中医院的门诊五楼名医工作室就诊。

据悉，坐诊的专家为晋江市第三医院副主任医师、中级心理治疗师潘洪润及郑家仁。两位医生均长期从事精神科、心理科诊疗工作，擅长常见精神分裂症、抑郁症、焦虑症、情感性精神病、神经症、睡眠障碍等的诊治。

温馨提示：请前往就诊患者携带以往病历、检查报告、体检报告等，以方便医师检查。

## ●预约方式

1. 联系人：施能渊  
联系电话：13808511355
2. 电话预约挂号：0595-85891234  
(医院预约服务中心)

## 健康问答

### 洗牙后牙齿会敏感吗？

读者蔡女士：我想问问，牙齿变敏感是因洗牙把牙齿洗坏了吗？

晋江市口腔医院医生彭友明：口内的烟斑、色素、牙结石长期在牙齿表面附着，导致牙槽骨吸收，而且牙结石等异物覆盖在牙根表面，让牙根跟外界刺激隔离开来，一旦洁牙后，去除了这些东西，让牙根暴露在口腔内，直接与进入口腔的食物接触，就容易引起敏感。洗牙后建议少吃冷热的食物，可减少出现敏感症状。一般洁牙后一周，牙齿敏感的症状就会慢慢缓解，这是常见的洁牙术后反应，而非把牙齿洗坏了。

## 欢乐出游

### 秋高气爽 去有福之州寻古迹



立秋刚过，但这并未代表夏天已经过去。此时的晋江还停留在漫漫“余热”之中。因此，咱厝老友们热衷的出游选择还是要以避暑为主。都说福建是“有福之地”，那么福建的省会——福州也是必打卡的地点之一。被称为“有福之州”的福州，有啥可去之处呢？本周《欢乐出游》为大家推荐一个追寻古迹的好所在，那就是有着“闽山第一”之誉的鼓山。

鼓山位于福州市晋安区东部、闽江北岸，是福州最著名的风景区之一，是国家4A级旅游景区。1886年由西方传教士开辟，山体高约800多米，夏日最高气温不超过30℃，吸引了许多受不了福州酷暑的游客。鼓山以古刹涌泉寺为中心，四周有灵源洞、十八景、白云洞等景点。

业内人士推荐路线如下：当天早上在家吃完早餐后稍作休息，10点集合出发。或动车自由行，或跟团大巴游。到达福州后，吃一顿当地的特色午餐后，于午后时分登山。线路一：下院 → 古道摩崖石刻 → 万松湾 → 安乐桥 → 水晶山茶园 → 喝水岩 → 石鼓名山坊 → 下山。线路二：下院 → 情侣谷 → 经缘潭 → 同心潭 → 观景台 → 千佛庵 → 达摩洞十八景 → 下山。然后乘坐大巴，回美丽的晋江吃一顿温馨的晚饭。自由行的老友们可择一酒店住下，次日继续安排行程游玩。

需要提醒的是，出游在外，老年群体更需加强个人防护意识，养成戴口罩、勤洗手、常通风，保持安全社交距离等良好生活习惯。

- 出游路线：福州鼓山一日游
- 出游特色：避暑游、祈福之旅
- 出游方式：跟团游；也可选择自由行
- 费用报价：鼓山风景区进山免费；鼓山涌泉寺：32元/人；鼓山十八景：10元/人；观光缆车：单程35元/人，往返50元/人。

本版由本报记者 吴清华 通讯员 洪尚妙 采写

## 晚晴话题

# 老年朋友可以吃轻食吗？

吃轻食真的健康吗？在你身边，是否也接触或自己吃过这样的轻食餐？你如何看待这样的生活现象？本周《晚晴话题》约你一起来聊聊，咱厝银发族怎么看待这件事儿！

## 观点一 “自制轻食 更营养健康”

60岁陈阿姨：我觉得吃轻食对身体挺好的。我有高血压，医生建议饮食要清淡。我跟着孙女吃了一段时间，觉得挺好的，身体轻盈了许多。我认为，轻食现在

能流行起来，必定有它的道理和市场需求。我跟着美食APP自学制作轻食，掌握了果蔬和蛋白质与碳水是2:1:1的原则后，现在晚饭就自己做美味的轻食沙拉。

## 观点二 “网红轻食，未必健康”

65岁许先生：我是一个退休厨师，对食物有点研究。我查阅了一下，轻食的本义不仅仅是食材少，更指的是烹饪方式简单，尽可能保留食物本身的营养和味道，且添加食用油。在咱厝市面上的轻食店里，一般是用鸡胸肉、牛肉为蛋白质主要来源，加一点芝麻叶为叶菜底的口水鸡芝麻叶沙拉，也可以是一份方便的膳食简餐。但其实，稀饭、包子、饺子、春卷、烧卖、水果、蛋糕、饼干等点心、零食都可以算是轻食的一种，甚至像广东人的“饮茶”、欧洲人的“下午茶”，这些

在非正餐时间享用的少量食物，都可以叫作轻食。

中国居民膳食指南要求成年人一天蔬菜的摄入量在300g~500g，而轻食里的蔬菜数量远远不够。因此，一份轻食的营养并不足以满足人一天的需求，甚至吃完连饱腹的感觉都没。此外，各种搭配在轻食套餐里的现制、鲜榨饮料也存在细菌污染隐患。我个人认为，网红轻食，未必健康。想要减肥的朋友，建议养成健康的生活习惯，少熬夜多运动，健康饮食。

## 支招 合理膳食是关键

晋江市医院主治医师、国家二级营养师刘芳意介绍，首先，轻食是一种对身体的减负。经常一日三餐饱食，食物会堆积在肠胃道使其负担过重，引起消化不良。老年群体长期大鱼大肉，摄入热量过剩，容易导致肥胖。还有“三高”、糖尿病、癌症、骨质疏松等疾病都与终日饱食有着密切关系。不过，轻食的招牌未必意味着健康的食物，更不一定成就健康的一餐。轻食中有很多需要注意的地方。比如，轻食沙拉中搭配的蛋白质总量一般比较少，经常食用蔬菜沙拉代替正餐，容易引起蛋白质不足的问题，损害肌肉。

此外，高血压老人不适合吃

沙拉。沙拉酱含高盐高糖，会对血压造成影响，吃多了血压反而会升高。另外，在食用轻食时，要根据自己的健康状况来安排轻食的分量和时间。食用时要保证摄取足够的营养物质供人体正常代谢，避免出现低血糖，这样反而对身体不利。

刘芳意建议老年朋友，多吃蔬菜补充丰富的维生素，比如，南瓜、胡萝卜、辣椒、茄子等。根、茎、叶的纤维含量较多，再配上一些动植物蛋白、乳制品。这样不仅能保证每天的能量摄入，还能有效控制热量摄入。同时，应理性看待轻食，并巧妙地将它组合在长期的健康饮食中。



## 才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些，擅长这些，那么，这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台，长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



吕俊迎，《落日余晖》，65岁



陈志鹏，《溜江的早晨》，70岁