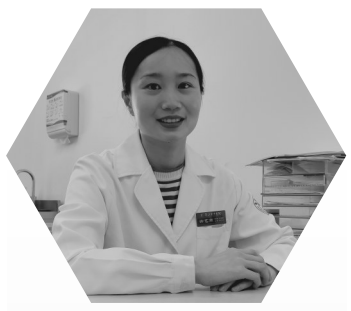
本期聚焦

冬天皮肤病高发 竟是太爱干净“惹的祸”



晋江市中医院皮肤美容科医生许艺燕

老年瘙痒症、干性湿疹、特应性皮炎、银屑病、鱼鳞病；洗澡过多让健身达人患上“冬季瘙痒症”等。一进入冬季，不少市民由于缺乏皮肤养护，皮肤相继出现了不少问题。

市民李某香表示，“进入冬季，为了补水敷面膜，结果皮肤越敷越干，最近甚至还起了湿疹。”她很不解，究竟是哪里出了问题？冬季该如何养护皮肤？

冬养皮肤清洁勿过度

市民蔡某汉是健身达人。进入冬季，即使寒冷北风肆虐，其健身的热情依然不减。每日清晨，他都坚持早早起床运动。之后，冲了澡再去上班。然而，这样看似健康的运动习惯，却也给他带去了健康困扰。

日前，蔡某汉身上莫名长了很多红疹，让他在运动时总忍不住抓挠。被瘙痒困扰的他前往晋江市中医院爱国楼门诊部，他掀起上衣尴尬地咨询医生，“医生，这红疹子是怎么回事？请您帮我看看。”

晋江市中医院皮肤美容科医生许艺燕在接诊后，仔细查看其腰腹部的皮肤，只见上面有淡红色丘疹、皮肤干燥有裂纹，便询问其个人日常清洁习惯。蔡某汉表示，由于自己运动出汗，所以每天至少洗1至2次澡。每次洗澡，或用肥皂，或用沐浴液，还会用沐浴球搓揉。结合患者病史和症状，许艺燕告诉蔡某汉，他这是过度清洁引起的乏脂性湿疹。

许艺燕表示，冬季热水澡虽然舒服，但不可贪恋，每次时间控制在10分钟左右，一周1~2次即可，洗澡时水温不要太高，控制在36℃左右为宜，忌用强碱性的沐浴产品。普通市民在冬季可适当减少洗澡频率，保持洁净即可。

冬季皮肤的中医养护

许艺燕介绍，“春夏养阳，秋冬养阴”出自《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》，它也给我们指出了四季养生的原则。“秋冬养阴”是与其“秋收冬藏”相对应的。《素问·四气调神大论》中说：“冬三月，此为闭藏，水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。”

冬季寒冷、干燥，机体和皮肤的代谢也减慢，皮肤油脂分泌减少，皮肤水分又容易流失，这时，皮肤比较容易出现“干燥”“瘙痒”等症状，因此冬季的皮肤养护建议做到以下“一勿五要”：清洁勿过度；润肤要勤快、饮食要均衡、饮食要均衡、运动要适当、心情要平和。

润肤要勤快饮食要均衡

谈及冬季的皮肤养护，许艺燕建议，首先要选择温和滋润易吸收的润肤产品，可选择“乳、霜”类，每人肤质不一样，只要涂抹完觉得滋润不粘腻就行；其次是在洗澡擦干后3分钟以内均匀涂抹润肤产品，平时如果觉得皮肤干燥，可随时涂抹，不限次数。若出现因皮肤干燥而引起瘙痒的情况，一时不能缓解，就建议及时就医。

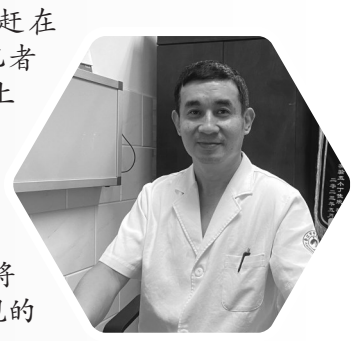
饮食方面，“冬季进补”勿太过。冬季大家喜食辛辣、好饮酒以御寒。而辛辣之品易生内热，酒易生湿热，湿热蕴久，易化热生风，内不得疏泄，外不得透达，郁于皮肤腠理而引发各种皮肤病。因此古人提出的“秋冬养阴”“冬吃萝卜”，就是很好的建议。

运动要适当。冬季运动要适量，强度不宜过大，更不可大汗淋漓，且要避开大风大寒到室外运动。

心情要平和。冬季阳气下潜，生机闭藏，此时，人体的生理功能也相对减弱，新陈代谢相对迟缓，人体阳气也潜藏于内。这种内外环境因素容易使人情绪陷入抑郁的状态，因此调理好自己的情志尤为重要。切忌大喜大悲，保持平和心态即可。

咱厝医生为你破解“骨科谣言”

又到年末，不少市民朋友都赶在2023年结束前进行了体检。然而，记者走访发现，部分市民在一体检完就患上了“焦虑症”。为啥？因为其身体有些指标出现了令其担心的变化。对此，晋江市中医院副主任医师朱震宇提醒：有些骨科问题，其实是人体年龄增长后的正常变化，无须过分担心。今天，朱震宇将与读者朋友谈谈体检后骨科较常出现的四个日常“谣言”及常见误区。



骨质增生不是病

骨质增生，是许多老友们体检报告单上的“老朋友”。不少老友们反复治疗后疑惑不已，“为什么我的骨质增生老是治不好？”

对此，朱震宇说，“单纯的骨质增生，不是病，也不用治！骨质增生是我们人生命进程中逐步伴随的一种自然现象，这种生理上的变化并不会直接带来疾病，只有当骨质增生压迫神经或者对周围软组织产生刺激的时候才会产生疼痛。”应对措施：无症状，重养护；有症状，即就医。

辨证看待椎间盘突出

很多“椎间盘突出”患者发现，贴膏药、扎针、理疗后，一检查还是显示“椎间盘突出”。

朱震宇解析说，一字之差，方法不同！应对措施：椎间盘突出，要养：椎间盘从25岁左右就开始进入自然退变的过程，颈腰椎间盘多少有点突出，只要没有不适，就可以不必采取治疗措施，而是要采取养护措施，例如少低头、少弯腰、注意好防寒保暖等；椎间盘突出症，则应注意治养结合：在椎间盘突出的同时，还伴随腰腿不舒服的情况，那就一定要及时前往专科找专业的医生进行诊治。

生理曲度变直解析

在做完颈椎X线检查后，“生理曲度变直”成为压在不少人心上的大石头。

朱震宇解析说，单纯的生理曲度变直并不是病，而是一种颈椎在长时间的不良应力下产生的一种状态，并不可怕；而且，还有约7%的人先天颈椎曲度就是直的！

应对措施：无明显不适，重养护：避免长时间低头，避免颈部受风寒，枕头高度合适，伏案工作时间久时抬头做几个伸懒腰动作；有症状，进一步诊查：而如果出现了明显的颈痛、手臂痛等症状，则建议进一步的检查和治疗。

什么是椎体血管瘤

拍片后，市民张某痕发现自己的椎体长瘤子了！对此紧张不已。经过网上搜索，他发现还有“医生”说需要手术治疗……

面对张某痕的咨询，朱震宇解析说：“不，不，不！小小的血管瘤，还不到做手术的时候，甚至不能说是一种病！”

应对措施：体积小，不必担忧：长在椎体的血管瘤，绝大多数都非常小，无症状，且其为良性肿瘤，不会癌变；体积大，需医疗干预：除非是个别血管瘤体积特别大，超过了椎体的二分之一，对椎体的刚度产生影响，可能会引起疼痛，这时候就需要采取相应的治疗措施。即便要做手术，填充一点骨水泥也就能治好了。

亲子驿站

我是“小小消防员”

本报讯 为了让小朋友了解消防员的日常工作，提高其消防安全意识，近日，晋江经济报亲子驿站组织深沪中心幼儿园驿站小朋友走进龙湖消防救援站开展小小消防员职业体验活动。

当天上午，小朋友兴高采烈地来到了龙湖消防救援站，一进门，就被红色的消防车深深吸引。

他们目不转睛地盯着消防车，不时发出感叹：“消防车好大。”“消防车太酷炫了。”与此同时，龙湖消防救援站的消防员热情地接待了小朋友，带领他们参观了各种消防器械。消防员用生动的语言讲解了各种消防器械的名称、用途和使用方法。小朋友们听得津津有味，不时提出一些问题。消防员耐心地回答了小朋友的问题，还现场演示了如何使用切割机等器械。

小朋友在参观过程中，巧遇消防员出警。随着警报声的响起，消防员迅速整装出发。消防员解释道：“警报响起，说明有地方发生了火灾，消防员要立即赶去救援。”当小朋友得知消防员要24小时待命，随时准备救火救援，不禁对消防员充满了敬意。

紧接着，消防员带领小朋友零距离接触消防车。“哇，消防车好大！消防车里还装着很多水带、水枪、干粉，就像一个巨大的灭火器。”小朋友第一次近距离接触消防车，兴奋不已。消防员用浅显易懂的语言给小朋友讲解着消防车上的小秘密，如储水罐、高压水枪、云梯等器械，每一个小朋友听得津津有味。讲解结束后，小朋友忍不住左摸摸、右看看消防车。在消防员的帮助下，每个小朋友都坐上消防车，体验一回消防员。

当天，最让小朋友开心的环节，莫过于体验高压水枪的喷射。在消防员的指导下，小朋友轮流操作高压水枪，感受水流瞬间喷射而出的快感。他们兴奋地喊着、笑着，仿佛置身于一个巨大的水上乐园。活动中，消防员还为小朋友讲解了高压水枪的使用方法和注意事项，让他们在享受快乐的同时，学会安全知识。

不少家长纷纷表示，这样的活动既能让小朋友度过一个难忘的周末，又能让他们学到实用的安全技能，非常有意义，希望以后能多举办类似的活动。

家长感言

深沪中心幼儿园小(2)班陈楚航妈妈

非常感谢晋江经济报亲子驿站开展这场“小小消防员”体验活动，让小朋友接触消防员，了解他们工作的艰辛与不易，也学习到很多消防安全知识，为消防员的辛苦付出点赞。

深沪中心幼儿园小(2)班吴若新妈妈

自从得知亲子驿站要带领大家参观消防救援站，我家孩子兴奋不已，提前了解各种消防安全知识，并在参观过程中，认真聆听消防员所讲的消防知识。活动结束后，她还鼓足勇气跟消防员说，以后她要当一名消防员，这次小小消防员体验活动非常有趣。

沉浸式体验农耕文化

本报讯 稻花香里说丰年。近日，晋江经济报亲子驿站组织驿站小朋友到洋埭中和农场体验收稻子活动，吸引了不少亲子家庭参与。

“什么时候播种？”“一粒稻穗能结几粒米？”“不同类型水稻的区别在哪里？”活动伊始，洋埭中和农场负责人为小朋友讲述稻谷的生长过程，从春种秋收讲到生长食用，大家听得津津有味，通过互动式问答，陈埭综合农场负责人带领小朋友进一步了解稻子的有趣知识。

随后，工作人员还为小朋友展示了传统的收割工具，如镰刀、稻桶等，并讲解了这些工具的使用方法。紧接着，工作人员为小朋友分发镰刀等活动工具，并详细讲解割稻流程和安全小知识。

活动现场，小朋友们手持镰刀，兴致勃勃地走进金黄的稻田，开始收割之旅。不少小朋友拿起镰刀，有模有样地开始割稻子。虽然有些小朋友刚开始不太熟练，但在家长的鼓励下，他们逐渐掌握了要领，割得越来越有劲。“妈妈，你看我割了很多稻子。”“爸爸，稻子是这样割吗？”……现场气氛热烈，小朋友七嘴八舌说道。虽说割稻子有点辛苦，但是小朋友乐在其中，享受着收割稻谷的乐趣。

当天的打谷环节，深受小朋友喜爱。小朋友兴奋地围观着工作人员操作半自动打稻谷机器。在家长的引导下，他们手持稻子，用脚踩着机器，见证着稻谷从收割到脱粒的过程。小朋友纷纷表示，原来稻谷是这样收割和脱粒的，感觉非常神奇。

本次活动备受家长称赞，不少家长纷纷表示，通过这次活动，不仅让小朋友学会了如何收割稻子，还了解到传统农耕文化，这样的活动很有意义。也有家长表示，这次体验收稻子活动，让小朋友体会到了劳动的辛苦，也感受到了丰收的喜悦，同时，也让小朋友了解到粮食的来之不易，学会珍惜和感恩。