夏季湿疹多发 如何科学应对？

本报记者 **单 瑞**

夏天到了，一不小心恼人的湿疹就容易找上门。皮肤起红斑、疹子，难看不说还奇痒无比。湿疹患者不分年龄段，从婴幼儿到老年都有可能被湿疹袭击，那么湿疹为什么会偏爱夏季？有没有预防湿疹的方法？近日，记者就相关问题采访了自治区人民医院皮肤科主治医师孙嘉昱。

湿疹为何爱夏天

据孙嘉昱介绍，湿疹是由多种因素引起的慢性复发性皮肤炎症反应，常见的症状为皮肤上出现多形性的皮损，包括红斑、丘疹、水疱、瘙痒难耐，甚至会出现肿胀、糜烂、渗液等。

“患湿疹的内部因素主要为遗传，如患者父母存在湿疹、过敏性皮炎、过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性结膜炎、荨麻疹等过敏性疾病病史。”孙嘉昱告诉记者，外部因素也多与过敏原相关，比如经过呼吸道进入体内的尘螨，屋尘以及通过消化道进入体内的异种蛋白，如鱼虾蟹，蚕蛹等。此外，某些热带水果，坚果等也会让患者出现食物性过敏从而诱发湿疹。需要注意的是，不正确的生活方式也有可能加重皮肤屏障功能的异常，如过度洗涤，皮肤烫洗，过度搔抓刺激等。

湿疹为什么偏爱夏天呢？孙嘉昱说，这是因为潮湿炎热的天气容易让皮肤屏障受损，不能很好地阻挡外界过敏原、刺激物、细菌、真菌等有害物质，而在闷热潮湿的环境下，细菌、真菌又很容易滋生，再加上夏季阳光紫外线强烈，直射下会对人体皮肤形成一定的刺激，这对于一些过敏体质、皮肤敏感的人群来说，就很容易发生湿疹。

科学治疗很重要

“虽然治疗湿疹的药物有很多，但一定要在医生的指导下使用，以免加重过敏或造成其他严重后果。”孙嘉昱说，如湿疹面积比较小，且瘙痒不剧烈时可以选用外用药物治疗，最常用的外用药为弱效糖皮质激素，如丁酸氢化可的松软膏，糠酸莫米松软膏等。

“患者不用视激素为洪水猛兽，短期小面积外用激素制剂可以迅速控制皮疹缓解不适症状。当然，激素类药物不能长期外用长期大面积外用可能会引发不良反应。”孙嘉昱提醒。

“如患者搔抓刺激，引起局部皮肤破溃合并感染，具体表现为破溃的皮疹表面出现脓性渗出和蜜黄色结痂，这时候就需要外用抗生素软膏，如莫匹罗星软膏，夫西地酸软膏等。”孙嘉昱进一步谈到，如患者皮疹面积较大，瘙痒剧烈，影响夜间睡眠时，就需要使用一些抗阻胺药，抗组胺药物即所谓的抗过敏药。

“有些小患者家属比较抗拒口服药物治疗，其实这类药物通常都会比较安全，常见的不良反应是困倦感，不会影响患儿生长发育。反而如患儿瘙痒明显影响夜间睡眠，可能影响患儿生长发育，睡眠质量不好又会反过来造成患儿抵抗力减低，免疫功能异常，从而加重湿疹。”孙嘉昱说。

日常预防别大意

湿疹患者多属于过敏体质，这就需要在日常生活中做好预防，孙嘉昱告诉记者，首先要避免接触过敏原，避免诱发加重的因素，比如过度烫洗，洗澡过多，应用碱性过强的洗涤剂，过冷过热的环境，刺激性的面料的衣物等。

要做好日常清洁工作，使用温和的沐浴产品以及合适的水温，注意控制洗澡的频率，夏季出汗较多，可以每日以温水沐浴，沐浴结束后，用纯棉浴巾裹干皮肤，之后立即外涂保湿霜。与此同时，生活上注意避免精神紧张、过度劳累，食物中勿食辣椒、鱼、虾、蟹或浓茶、咖啡、酒类，衣被不宜用丝、毛及化纤等制品，平时保持大便通畅，睡眠充足。

“饮食上多选用清热利湿的食物，如绿豆、赤小豆、苋菜、荠菜、马齿苋、冬瓜、黄瓜、莴笋等；多吃富含维生素和矿物质的食物，如胡萝卜、鲜果汁、西红柿、蔬菜、瓜果等，以调节自身的生理功能，减轻皮肤过敏反应。”孙嘉昱说。

宁夏中医医院暨中医研究院获批宁夏残疾儿童康复救助定点机构

本报讯（记者 **单 瑞**）5月31日，自治区中医医院暨中医研究院举办宁夏残疾儿童康复救助定点机构揭牌仪式，自治区残联副主席王结宣读批复文件，自治区残疾儿童救助专家组组长王益民、自治区中医医院暨中医研究院党委书记夏清、院长王龙成为宁夏残疾儿童康复救助定点机构揭牌。

经自治区中医医院暨中医研究院申请、自治区卫生健康委审核同意，由自治区残疾儿童康复救助定点服务机构评审小组近期对该院儿科场地设施、专业设备、服务能力、机构管理等方面进行审核，最终确定该院为宁夏残疾儿童康复救助定点机构。

据介绍，2017年宁夏中医医院暨中医研究院在全区率先成立儿童保健康复中心，设置一层楼1000多平方米的儿科康复作业区，采用中西医结合干预，为0岁至18岁生长发育、心理行为、神经发育水平落后等儿童提供听力筛查、生长发育评价与干预、心理行为诊断性评定、言语障碍诊断与治疗、自闭症早期识别诊断与干预等特色服务，并将捏脊、脐疗、贴敷、放血、艾灸、推拿、药浴等中医特色疗法融入治疗，建立了一整套集儿童健康管理、系统保健、早期干预、康复治疗一体化服务模式。

“按照相关合作协议，我院将进一步发挥中医药在儿童康复治疗方面的优势，与自治区残联和各县区残联协作，采用中医特色理论及方法，为全区0岁至6岁残疾儿童开展康复救治训练工作，不断提高残疾儿童运动功能、生活自理、社会适应能力，并为达到一定训练能力的适龄儿童入园、入学提供指导、支持和帮助，确保孩子们能够融入适应社会生活。”宁夏中医医院暨中医研究院院长王龙成说。

养生有术

想长寿 养好背

中医认为，“背为阳，腹为阴”，背部是人体阳气循行的最大通道，统摄一身之阳。人体背部有两条非常重要的经脉，督脉和膀胱经。督脉是人体的元气通道，与人的神志、精神状态有紧密的关联，最能体现一个人的精气神，又称阳经之海，统一身阳气；膀胱经具有调节脏腑的功能，刺激膀胱经可振奋五脏六腑的阳气。由此可见，背部是人体很重要的部位，养好背可为身体扶正固本。

那么该如何养好背？广州中医药大学第一附属医院康复中心副主任张静建议，日常生活中，除了注重背部的保暖外，还可通过推拿和艾灸等方法对背部经络进行刺激，打通背部气血，促进血液流动循环，将积累在体内的寒、湿、毒排出体外，使身体阳气生发，正气存内，最终达到扶阳祛湿邪的作用。

推背：两手叠掌由大椎穴直推至腰骶部，重复5至10分钟，以透热发汗为度。

点揉穴位：膀胱经上有五脏六腑相应穴位，如心俞、肝俞、脾俞、肺俞、肾俞等穴，每天点揉，以酸胀为度。

捏脊：两手沿着脊柱两旁，用捏法把皮捏起来，边提捏边向前推进，由尾骶部捏到枕项部，重复5至10遍，以透热为度，此法对成人、小儿皆宜，可调和脏腑、疏通气血、健脾和胃。

艾灸：取大椎、身柱、命门、腰阳关等穴，每穴行艾灸10至15分钟，灸至皮肤红晕为止。如果觉得麻烦，平时在阳光下多晒背也有不错的效果。

练虎戏：虎戏分虎举和虎扑两个动作：双手模拟虎爪的形状向上举，再向下按，此为虎举；在完成此动作的基础上，两手握成空拳，并沿着自己身体的两侧向上方提起、画弧，最后到达肩膀的前上方，形同老虎扑猎，双腿膝盖弯曲并向下蹲，两手向下方画弧形，直到膝盖的两侧，掌心朝向下方。（**据《羊城晚报》**）

吃得这么好 咋还营养不良？

“孩子吃得多长得胖，怎么可能营养不良？”“孩子虽然有点瘦，但没病就好。”说到营养不良，很多家长很难联想到自家孩子，孩子作为家中的宝，自然总把最好的留给他们吃。为何在物质生活如此丰富的当下，孩子吃得越来越好，还会出现营养不良？

微量元素缺乏隐患多

由于微量营养素缺乏通常症状不明显，不易被识别，且对健康的不良影响并不马上显现，因此往往被家长所忽视。而若孩子长期缺乏微量营养素，可能会导致认知、体格等各方面的发育迟缓，甚至带来不可逆后果。

例如，维生素D可以调节钙磷代谢，促进钙的吸收和骨化，帮助孩子的骨骼健康生长，缺乏则会导致骨骼发育迟滞，甚至发生佝偻病。缺乏维生素A，会使眼睛在暗光下视力减退，会有皮肤粗糙，使孩子抵抗力下降，易患感冒、腹泻等。孩子膳食摄入铁元素不足，会经历铁缺乏、红细胞生成缺铁期再到缺铁性贫血，然而在没有发展到贫血阶段，即使是铁缺乏也会对孩子记忆能力、学习能力等都将产生不良影响。

“多种微量元素缺乏同样也是慢性病的隐患。”黄磊强调，不要认为慢性病是大人的事儿与孩子无关，比如说骨质疏松症是一个众所周知的影响成人健康的问题，尤其是老年人。事实上，如果生活方式不良，骨质疏松的隐患在儿童青少年时期就会埋下。

“青春期是骨量发育的重要时期，至少26%的成人总骨量是在生长高峰的4年内形成，青春期末至少60%峰值骨量形成；青春期骨量积累不足会降低峰值骨量，继而增加骨质疏松的风险，故而可以说骨质疏松是一种老年时期具有病理结果的儿童青少年时期疾病。青少年时期获得最佳的骨量增加是预防骨质疏松发生的根本。”黄磊表示。

吃得好≠营养好

孩子吃得好但营养不良，最根本原因在于营养不均衡，而营养不均衡常常导致孩子过胖或过瘦。

“偏离正常的体重范围，过瘦过胖都属于营养不良。”中国营养学会教育培训中心、教育部学校规划发展中心专家黄磊表示，人体所需的营养素包括碳水化合物、蛋白质、脂肪这三种宏量营养素以及矿物质、维生素等微量营养素。

超重、肥胖主要是由于不良的饮食结构与生活习惯，造成人体能量摄入超过能量消耗，多余的能量以脂肪的形式储存在体内，但体内脂肪多并不代表其他营养素充足。如果按同等体重或同等能量需要水平来核算，儿童青少年要满足他的生长发育营养需求，营养供给应高于成人，是营养缺乏发生的高危险人群，而对于超重、肥胖的儿童来说，更易出现微量营养素的缺乏；同时一些微量营养素如B族维生素的缺乏又反过来妨碍了脂肪的代谢。

然而，孩子体型过瘦在形式上虽然与肥胖看起来相反，但产生的原因却有很多相同之处，与过去的消瘦是贫困导致的不同，现在中心城区孩子的消瘦主要是喂养不当导致的，例如膳食结构不合理、偏食挑食以及由此而导致的营养素缺乏等，体力活动不充分也是原因之一。

均衡膳食是关键

预防儿童营养不良，均衡膳食和积极运动是关键。

黄磊表示，饮食方面，需要遵循《学龄儿童膳食指南》、“中小学生健康膳食指引”，做到食物多样，谷类为主，食量鱼禽蛋和瘦肉，并特别关注乳制品、豆制品、鱼虾类以及绿叶蔬菜的摄入，也应多考虑海洋藻类食物。值得注意的是，生长发育快速阶段需要优质蛋白质，但是不能过量。此外也需讲究健康的烹饪方式，尽可能地采用炖、焖、蒸或旺火炒等烹饪方式，既可减少营养物质的损失，避免或降低有害物质的产生，又可避免摄入过多油盐糖。

足量、形式多样的运动，既有快走、跑步，也有柔韧性练习，也要去针对肌肉骨骼的锻炼，如跳格子、双杠支撑，才能够保障生长发育、增强体质，保持健康体重和适宜的体重增长。此外户外活动还能接受一定量的紫外线照射，有利于体内维生素D的合成，保证骨骼的健康成长，因此需要保证孩子每天户外活动1至2小时。

值得注意的是，面对已经超重肥胖的儿童，不能强制给孩子节食，需要在保证正常生长发育的前提下，调整饮食结构，减少高脂肪高能量食物的摄入，纠正挑食偏食、暴饮暴食的行为，合理安排三餐，正确选择零食，不喝或少喝含糖饮料，还要加强锻炼，做好体重管理。（**据《北京晚报》**）

吃粥喝牛奶就能养胃？

消化内科专家为您破解养胃几大误区

胃不舒服时，您可能听过这样的建议：多喝粥、多吃素。苏打饼干、牛奶等食物也是很多人眼中的养胃高手。可是，真的有效吗？看专家为我们破解养胃误区。

问：得了胃病，喝粥能调养？

答：轻度胃炎或胃损伤，短时间喝粥的确可以起到养胃作用。粥容易消化、吸收，对胃负担较小。但靠长期吃粥调养胃病不科学，会弱化胃部功能；其次粥的营养价值有限，蛋白质含量低，无脂肪，长期吃粥会导致全身性营养不良。

问：多吃素食可以养胃？

答：长期素食可致营养失衡。很多人认为蔬菜、水果等素食比肉类好消化，从而只吃素来养胃。殊不知肉中含有多种素食不具备的营养素，如优质蛋白、必需脂肪酸、铁、锌等。而这些营养素能够促进受损胃黏膜的修复以及正常胃黏膜更新代谢。长期吃素还可能导致胃黏膜萎缩，而慢性萎缩性胃炎是胃癌常见癌前疾病。

问：苏打饼干是“养胃佳品”？

答：苏打饼干里面含有碳酸氢钠，一定程度上可缓解胃内酸负荷，对于轻度胃炎患者有一定疗效。但是，单纯依赖苏打饼干来治疗或预防胃病，显然不科学。

问：少吃多餐对胃好？

答：通常我们建议孕妇、婴幼儿少吃多餐。孕妇初期反应比较大，增大的子宫上移压迫到胃部，容易反胃，少吃多餐可减轻胃负担。婴幼儿胃部容量小，且消化系统发育不完善，此需少吃多餐。而正常人一日三餐即可，少食多餐并没有什么显著益处，反而容易导致饮食不规律、打乱生物钟。不过，近期做了胃部手术或胃炎、胃溃疡急性期的患者，还是建议暂时少吃多餐，减轻胃负担，便于病变处愈合。

问：吃麻辣火锅，可以喝冰酸奶、豆浆缓解对胃的刺激？

答：这是不科学的。吃麻辣火锅后胃部黏膜充血水肿，严重者可出现急性出血糜烂性胃炎，再喝冰酸奶、豆浆，势必加重胃炎。牛奶有全脂牛奶和脱脂牛奶之分，前者含有较多脂肪，可抑制胃酸分泌作用，消化功能不好的人长期饮用这种牛奶可能出现程度不等的腹胀；后者脂肪含量大大减少，有基础胃病的患者长期饮用不但不能养胃，还进一步刺激胃酸分泌，不利于胃病康复，甚至加重病情。

问：生姜、胡椒能暖胃？

答：这种说法不科学，生姜、胡椒能暖胃只是一种感觉和体验，从西医的角度上看缺乏科学性。天冷偶尔吃生姜、胡椒还可以，如果长期大量摄入，会加重胃部负担，临床上经常遇到这类病人，天天喝姜汤、顿顿吃胡椒导致糜烂出血性胃炎，甚至胃溃疡。

【医生建议】

养胃的前提是要养成良好的生活、饮食习惯，尤其是早餐要吃好。要知道哪些食物吃了对胃不好，而不是一味追求哪些食物是养胃的。辛辣刺激性食物对胃部损伤较大；菠菜、红薯、山药、南瓜、胡萝卜等蔬菜适量吃，对人体有益。

以下这些常见的习惯可能对胃造成损伤：

◆吃饭时间不规律。

◆狼吞虎咽，咀嚼次数少。

◆精神压力过大，易导致反酸、烧心、腹痛腹胀等症状。

◆吸烟、酗酒，尼古丁和酒精都是胃粘膜常见攻击因素，可导致胃炎或胃溃疡。

◆经常摄入腌制、烧烤食品。腌制品含大量亚硝酸盐，肉制品烧烤后形成多环芳烃等，都是人体常见的致癌因子。

◆经常熬夜，导致胃酸分泌过多以及胃粘膜分泌黏液保护层减少，容易诱发急性出血糜烂性胃炎或胃溃疡等。（**据《厦门日报》**）

苦瓜老鸭汤利湿解毒

给大家推荐一道苦瓜老鸭汤，适宜于春夏之交一般人群食用。

取苦瓜2条（约750克），春笋、黄豆各100克，胡萝卜1根（约150克），广陈皮15克，老鸭1只。先将老鸭洗净，斩大块，放进加有陈皮的沸水中稍焯，捞出用冷水洗净血沫。苦瓜去瓤、核，洗净，切长段块。春笋剥去外壳，洗净切片，用开水煮5~10分钟，捞出放入冷水中浸泡1小时左右，以去除笋的苦涩味。胡萝卜削皮洗净，滚刀切厚块。黄豆洗净，用温水浸泡30分钟。广陈皮洗净，切宽丝。然后把所有备好的食材一齐置于砂锅内，加入3000毫升清水和少许白酒，用武火煮沸后改用文火熬2小时，放盐调此汤，汤性清凉，清热不伤气、利水不伤阴。（**据《北方新报》**）

馒头、米饭对血糖影响差异不大

部分糖友吃馒头后自测血糖比吃米饭后血糖值要高，就认为馒头升血糖的能力比米饭强，从此不吃馒头，甚至不吃所有面食。

北京大学人民医院柳鹏医生对此表示，同等重量的面粉和大米所含碳水化合物、血糖指数非常相似，对血糖的影响其实没有特别大的差异。

出现吃馒头后自测血糖比吃米饭后血糖值要高的情况，可能有两方面原因。首先，测量未在同等情况下进行。除了主食分别为米饭、馒头外，只有当其他条件不变的情况下监测血糖，结果才较为可信。其次，未搞清生重熟重。一般情况下计算食谱时的重量指生重，50克面粉与50克大米提供的热量和升糖能力相近。但50克面粉蒸成馒头重量为75克左右，而50克大米蒸成米饭重量可达130克左右，若同样吃75克馒头和米饭，显然馒头提供的热量更多、升糖能力更强。

柳鹏医生提醒，糖友不要轻易放弃一大类食物，那样会使食谱变得单调乏味，影响营养治疗的顺利进行。（**据《大河健康报》**）