眼下，夏天的气息正越来越近。在尽情享受夏季的明媚与灿烂之际，由于紫外线照射量增多、气温上升、各种昆虫大量繁殖等原因，恼人的皮肤病也在不不经意间“爬”上了身体：皮肤癣、湿疹瘙痒，疥疮疼痛……据区中医医院皮肤科资料显示，每年的6-10月都是各类皮肤疾病的高发期，前来就诊的皮肤病患者约占全年皮肤病门诊量的二分之一。为此，本版特邀部分医生指点夏季正确护肤防病的知识，以飨读者。

夏日炎炎似火烧 正确护肤烦恼少

夏季战“痘”攻略

痤疮是一种常见的皮肤炎症，好发于青春期男女。夏季油脂分泌旺盛，是痤疮的高发期，掌握正确的战“痘”方法尤为重要。中医认为，痤疮治疗应选择个性化方案。

攻略一 正确洗脸

正确的洗脸方法，既可去除多余的油脂，又可维持皮肤的光滑洁净。洗脸时选择中性温和的洗面乳，不要过度按摩皮肤，以免弄伤皮肤。如果痤疮生在前胸后背等处，洗澡时配合肥皂使用一定会改善，但水温不可太高，以免刺激油脂分泌。

攻略二 不要挤压青春痘

有些人觉得把痤疮里的脓汁或白色油脂颗粒挤出来，痘痘好像会消得比较快，但是此举却会造成一连串伤害，包括凹洞、黑斑、容易脸红、血管扩张形成红血丝等。其实只要等待二三周，让颗粒球干燥、密实，在清洁时会自然掉出，也不会留下疤痕。

攻略三 适当使用保养品及化妆品

洗过脸用些清爽型或控油型的护肤品，但是那些容易长痘的部位，最好连化妆水都不要擦，尽量保持干爽。

攻略四 避免阳光直射

痤疮严重时，即便好了也会留下色素斑。晒到太阳后，紫外线会加深色斑生成，造成肤色不一致，因此要注意防晒，但通常防晒乳液或隔离霜中含有大量油份，痤疮患者最好不用或少用，出门以伞、帽子及各种遮掩物为宜。

攻略五 睡眠充足、心情放松

紧张、烦燥或睡得不好，都会使油脂会分泌得更多，引发青春痘，所以不要熬夜，保持充足睡眠和愉悦的心情。

攻略六 均衡饮食

要保持皮肤光亮、洁净、健康，就需要各种不同的营养素来帮忙，但是要避免食用吃了会让脸发热、发红的食物，如辣椒、热汤等。

攻略七 使用药物帮忙

目前治疗痤疮的外用药很多，大部份比较安全，但一定要掌握正确的使用方法，并坚持使用，不可能一蹴而就。有的外用药品，使用初期反而会使症状变得严重，如维他命A酸的外用药膏，但只要持续使用，症状会慢慢消失。如果使用后皮肤发红、发痒，就应先停止用药，并拿着药去请教医师。另外，中药倒膜面膜、针灸、中药外用疗法也均有不错的效果。

攻略八 请教医师

如果痤疮久治不愈或症状较严重，最好的方法还是去正规医院就诊。

柴维汉（区中医医院皮肤科主治医师）

预防皮肤病有妙招

■晒斑 因紫外线直射皮肤，导致全身出现红斑、水疱，严重者还会发低烧、皮肤肿痛。长期在室内工作的人，猛然在强烈日光下暴晒易出现晒斑；肤色越淡的人，越容易引发晒斑。

支招：经常参加室外活动，不断增强皮肤的耐光性，是最简单的捷径。淡肤色或未被晒黑的人，不妨尝试着逐渐到日光下晒一晒、享受日光浴，提高皮肤耐光性。但为防止晒过头引发皮肤癌，不宜在上午10时至下午2时外出。若到海边游泳、参加野外活动，别忘涂些防晒霜。

■皮肤癣 癣与人体活动量密切相关，青壮年男性是典型的发病人群，老人孩子较少。花斑癣、手癣、足癣、股癣等因真菌引起的癣类，碰到潮湿闷热气候，格外活跃。

支招：保持皮肤清洁与干燥，癣就会无处可藏。夏日里，轻薄透气的棉质衣物是首选，袜子等衣物要勤换洗。洗完澡后，要擦干净脚趾缝、手指缝等“旮旯”，不给癣留下可乘之机。家里有生癣的人，脚盆、拖鞋、毛巾等个人生活用具要严格分开。

■蚊虫叮伤 蚊子可传播疟疾、脑炎、登革热、黄热病等。皮肤遭蚊子叮刺后，会有明显刺痛感并出现针尖到针头大小的红色淤点。蚊虫叮伤因人而异，轻者无明显症状，重者可显著红肿，并发生淤斑。

支招：灭蚊是减少蚊虫叮伤的重点。可喷洒杀虫药水消灭害虫，在农村，也可在室内点燃艾叶、蒿子，产生的特殊香味以驱散蚊子。在树木草地、田间作业时要穿戴防护衣帽。其次，保持皮肤清洁，衣服被褥常洗晒，压箱底衣服要洗过再穿。家中有宠物者要注意保持宠物清洁。

■皮肤感染 毛囊炎、疖等夏季皮肤病防治不当，会引发皮肤感染，如，毛囊口化脓性感染等。因糖尿病、结核病而致使肌体抵抗力下降者，是皮肤感染的高发人群。

支招：加强体育锻炼，增进肌体抵抗力，可减少皮肤感染的患病几率。内衣、手帕等个人卫生用品要勤洗勤换。多服些维生素制剂，酒类、辛辣类刺激性食物忌食。需要注意的是，久患疖病者易引发肾炎，最好经常化脸小便。

王国江（南翔医院皮肤科副主任医师）

让孩子远离痱子

痱子是小儿夏季常见的皮肤病，常见于头面部、颈部、前胸及背部，肥胖的婴儿尤为好发。长了痱子后，痒、刺痛、灼热等症状常使孩子烦躁不安，遇热症状更是加重，影响小儿睡眠、进食。

■注意室内通风，保持环境凉爽。

■夏天要把孩子头发理短，必要时剃光。衣服要清洁、柔软、宽松，最好用吸水性强的棉织品，并且要勤换。

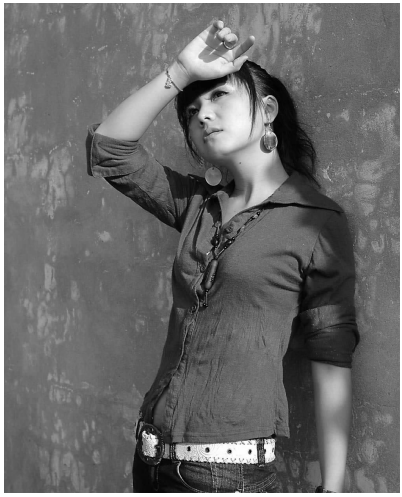
■勤洗温水澡。洗澡不但能清洁皮肤，还有利于汗液排出。洗完澡后要立即揩干身体，并扑上痱子粉，以吸去汗液，保持皮肤干燥。但是，天热大汗之后不宜马上用洗冷水澡，因为突然的冷刺激，可使汗腺孔收缩，汗液不能排出，反而容易发生痱子。

■勤帮婴儿翻身，并且不要长时间把婴儿抱在怀里，因为这样易使孩子受热出汗，且汗液不易蒸发，诱发痱子。

■已长了痱子的孩子，注意不要搔抓，洗澡忌用碱性肥皂，可以使用含薄荷、冰片的痱子粉，有清凉、止痒作用。在洗澡水中加入花露水，对痱子也有一定防治作用。

■如果孩子长了脓痱子，应根据病情选用适当的抗菌药物，局部可以用黄连扑粉。

董蔚（南翔医院儿科副主任医师）



噢，好晒！ ■姚笛 摄

男性也要护肤

男性肤质多为油性或偏油性，夏季尤其应注意护肤。

不少男性喜欢用碱性皂洗面，以致面部皮肤粗糙、干燥，过度老化；经常剃须，面部皮肤也会留下肉眼看不到的无数细伤痕。因此，男性日常使用护肤品的数量及质量不应少于或低于女性。据《金峨山房医治》中记载：“浴面能令冠玉美，掌心搓热气氤氲。”因此不妨每天抽出时间做几次面部皮肤按摩。具体做法是：双手掌心对搓发热后，由下而上、从里向外，在额部、双目周围、太阳穴、面颊两侧、鼻梁两侧、下巴等处揉搓多次，每次数分钟，可使面部皮肤滋润、细腻，达到护肤效果。定期使用面膜，以促进血液循环、帮助吸收营养、加速皮肤新陈代谢，使肌肤富有弹性、滋润光泽，减少或减轻皱纹。

外用护肤品应根据皮肤性状使用：中性干性皮肤擦营养霜，偏油性皮肤擦营养蜜。擦抹时应用“五滴法”：在额部、面颊两侧、鼻尖及下巴处，由下而上均匀薄施一层。尤其是在剃须后，皮肤表皮总更受到刀片刮伤，擦抹一点水果型蜜，即能保护皮肤，又能使人有舒适之感。有些男性唇色呈苍白或紫色，让人感觉不健康或没有精神，也可抹一点唇膏，使唇部显出血色，体现唇红齿白、健康神旺之美。**李燕**（区中心医院皮肤科副主任医师）

治疗皮炎草药有方

夏季皮炎是一种因汗液太多且长时间停留皮肤上形成的季节性皮肤病，好发于四肢，主要表现为局部皮肤潮红，继而发生成片细小丘疹，瘙痒，抓破无水，可形成血痂。此病反复发作，至秋凉消失。

要预防夏季皮炎，首先要注意环境通风，同时注意个人卫生，及时擦去汗液，保持皮肤干爽，并避免穿化纤衣裤。若已发病，忌用肥皂和热水烫洗以及搔抓。由于多数人对瘙痒缺乏自控能力，经常用手去抓或用毛巾重擦皮肤，结果不但不能止痒，反而会加剧瘙痒，形成恶性循环。

治疗夏季皮炎，可用“三黄洗剂”（中医医院自制）外搽，每日3-4次，也可用蛇床子、地肤子、苦参、花椒、白矾各20克，煎汁后每日熏洗患处2-3次，每次20分钟，10天为一个疗程。症状较重者，可酌情服用清热解毒止痒的中药：银花20克、黄芩10克、生地10克、丹皮10克、白鲜皮15克、地骨皮10克、徐长卿10克、生甘草6克，湿重可加藿香、佩兰、苡仁，热重可加石膏、知母、连翘，每日一剂，水煎服。

杨伟苓（区中医医院皮肤科主治医师）

养生之道

我得了带状疱疹之后

带状疱疹是因病毒侵犯人体而引起的局部皮肤红肿、疼痛，并出现一对对疱疹。天气冷暖无常，人体抵抗力下降，病毒就会乘虚而入，导致发病。

不久前，我也不幸患上此病，额头右侧皮肤阵阵疼痛。病发初期，自己服用了些止疼片后，病症便有所缓解，因此我不以为然。3天后，我在镜前一照，顿时吓了一跳——疱疹已从右额蔓延至整个额头，连眉眼间也有它的踪迹，眼皮上下红肿一片，眼睛只剩一条缝……此时，我感觉患病处皮肤被火烧似的，疼痛难忍。

此后的一星期里，病痛折磨得我整日坐立不安。为了减轻疼痛，除了打针、吃药，我还不停将冷毛巾敷于患处，生活、工作也受到了影响。亲朋好友见状，便劝我去看“巫医”，他们列举数例，说那医生如何医术高明，再严重的病，只需一贴药，便可药到病除。我有些心动了：反正只需花几十元钱，试试又何妨？但稍稍冷静后，我想到：“巫医”看病无任何科学依据，纯属迷信。

于是，我坚定信心，去正规医院继续诊治。又过了4天，病症已有所改善，一周之后便痊愈了。这次的患病过程，也让我从中悟出了一个道理：治病来不得半点虚假，只有相信科学、破除迷信，才能真正药到病除。 **吴杰**