

五招预防黄褐斑

□李清峰

黄褐斑是发生于面部的对称性色素沉着性皮肤病，以其大小不一、形态不定的黄褐斑片为特点。其皮损局限于皮肤暴露部位，常分布于面部，以颧部、颊部及鼻、前额、颈部为主，无痒痒感，因其形如蝴蝶，中医将其称为蝴蝶斑。该病多见于已婚中青年女性。

日光照射是黄褐斑的重要发病因素之一，夏季紫外线强烈，紫外线能够激活酪氨酸酶活性，使被照射部位的皮肤黑色素细胞增殖，活性更大，黑色素生长更快，黄褐斑明显加重。紫外线对皮肤的影响很大，即使很好的皮肤，经过强烈的阳光照射也会变黑，原本有色斑的皮肤对紫外线更加敏感，皮肤的屏障被破坏，黄褐斑也就大行其道。

- 在预防方面，日常生活中要注意以下5点：
- 一、尽量避免在盛夏时节晒太阳，出门打伞或戴太阳帽，皮肤不过敏的患者可涂适合自己的防晒霜。
 - 二、保持心情舒畅，思想要安闲清静，豁达开朗，不生气、不抑郁、不着急、宽以待人。
 - 三、不滥用药物、化妆品、祛斑增白产品和外用激素药膏，不长期使用避孕药物。
 - 四、多食蔬菜和水果，补充维生素C和维生素E，忌食辛辣刺激性食物，少食油腻食物。
 - 五、生活要保持规律，保证充足的睡眠时间，保持大便通畅。

（作者供职于商丘市第四人民医院）

三伏话养生

□王道永

三伏天里气温高，雷电交加雨常浇。

健康受损染暑气，影响睡眠体质消。

多种疾病常侵入，皆因暑湿燥热耗。

水果多食强肝肾，维生素E抗衰老。

W 未病先防

警惕夏季高发传染病

□王吉柱

进入夏季，手足口病、细菌性痢疾、霍乱等肠道传染病进入高发季节，这些疾病有哪些症状？又该如何防治呢？

手足口病 手足口病是由柯萨奇病毒、肠道病毒71型等引起的，以手、足皮肤疱疹和口腔黏膜溃疡为主的常见传染病，临床主要表现为手、足、皮肤出现斑、丘疹，并转为疱疹，可伴有低热等症状。该病感染对象主要是婴幼儿。预防切记“勤洗手、食熟食、喝开水、勤通风、晒太阳”。

细菌性痢疾 细菌性痢疾是由痢疾杆菌引起的一种急性肠道传染病，主要表现为腹痛、腹泻、脓血样大便，部分患者会出现发热等症状，严重者可出现高热并伴有感染性休克，甚至会出现脑水肿和呼吸衰竭。该病夏秋多见，主要通过水源、食物和日常生活接触传播。人群对本病有普遍易感性，幼儿及青壮年发病率较高。随着气温升高，细菌性痢疾的发病率会逐步上升。预防应注意饮食、饮水卫生，做到饭前便后洗手，养成良好的个人卫生习惯。医疗机构要加强晨检，一旦发现患儿，及时进行隔离治疗。

霍乱 霍乱是一种由霍乱弧菌引起的急性肠胃病，经过几小时至5天的潜伏期后，患者突然严重腹泻，液体大量从肠胃涌出，但通常没有腹痛或绞痛。肠内的粪便被完全排泄出后，就会有典型的类似洗米水的物质排出。患者会严重脱水甚至死亡，症状可由轻微至严重。预防该病应避免食用受污染的食物，所有鱼、肉、蔬菜必需煮熟，不吃凉拌生菜，不光顾街边无证经营食品摊贩，注意个人卫生。

流行性腮腺炎 流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒引起的，以腮腺肿大为特征的急性呼吸道传染病，民间俗称炸腮、蛤蟆瘟等。该病常在幼儿园、学校流行，特征为一侧或两侧腮腺非化脓性肿胀、疼痛，伴有发热或轻度不适，可并发脑膜炎、睾丸炎及卵巢炎等。腮腺肿大以耳垂为中心，向前、后、下肿大，边缘不清，触之有弹性感，患者有轻度疼痛，张口咀嚼及吃酸性食物时肿痛更加严重。该病病毒通过直接接触、飞沫、唾液污染食具和玩具等途径传播。因此，建议加强个人卫生，无流行性腮腺炎免疫史的儿童应及时接种疫苗。

夏季宝贝计划

D 当季提醒

□潘黎黎



图为妈妈带孩子夏季出行。
李亚威/摄

护肤

★强烈阳光下孩子最多能停留 15 分钟

天气好的时候，家长经常带着孩子晒太阳，认为这样可以让孩子呼吸新鲜空气，还可以促进钙质吸收，可谓一举两得。殊不知灿烂的阳光可能正是伤害孩子皮肤的罪魁祸首！

郑州人民医院皮肤科主治医师黄玉成表示，紫外线对皮肤的伤害是会积累的，防晒习惯要从小培养。黄玉成还提醒家长，孩子在较强烈的阳光下最好不要停留太长时间。

★不要给孩子使用成人防晒霜

黄玉成表示，孩子在户外运动时注意防晒是应该的，但是给孩子用成人防晒霜是不可取的，

因为孩子的皮肤比成人薄，成人所使用的防晒霜会刺激孩子的皮肤。一般情形下，家长可以给

★纯植物性配方爽身粉更安全

“我家孩子有点儿胖，皮肤褶皱的地方经常比较红。我平时给她洗完澡后，经常在她皮肤褶皱的地方扑上爽身粉，感觉效果还挺好的。一般扑完爽身粉后第

二天，红就消了。”家住郑州市二七区的郑女士说。

夏季孩子易出汗，不少家长在给孩子洗澡后为他们扑上一层爽身粉，意在保护皮肤，但很

多爽身粉中含有的滑石粉容易伤害孩子。纯植物性玉米配方的爽身粉对孩子更好。最好不要将爽身粉扑在女孩儿的大腿内侧、外阴部、下腹部等处。

防蚊

▲蚊帐、纱窗最适宜

据郑州人民医院呼吸科副主任王金亮介绍，蚊香特别是劣质蚊香中，多数掺有敌敌畏等有机磷农药，燃烧时农药散

布在烟雾中，孩子吸入后易中毒。

王金亮建议家长采取挂蚊帐、安纱门纱窗、使用电蚊拍或

灭蚊灯等物理方法避蚊，有效且无副作用。蚊虫喜欢颜色艳丽的衣服，所以家长在为孩子选择衣物时，以浅色衣服为宜。

▲止痒不可用手抓

孩子的皮肤比较敏感，蚊虫叮咬常会引发皮炎。孩子被蚊虫叮咬后，常会感到奇痒、烧灼或痛；严重时眼睑、耳廓及口唇等

处红肿，甚至局部淋巴结肿大。黄玉成说，孩子被蚊虫叮咬后不能抓挠，抓挠不仅会加重皮肤损害，抓破还可能会继发感染。

据黄玉成介绍，用浓肥皂涂抹叮咬处可迅速止痒，用盐水涂抹或冲泡痒处能使肿块软化，还可以有效止痒。

▲花露水使用不当成“祸水”

对于一些皮肤敏感的孩子来说，花露水里的薄荷、樟脑等成分非但不能改善局部炎症，反而会让孩子产生过敏反应，导致接触性皮炎。

黄玉成建议，家长在为孩子

选用驱蚊水、花露水时，应选择浓度较小的产品，而且涂抹的量不要太多，1岁以下的孩子尽量避免使用，但是家长可以把花露水洒在衣服、床铺上，既能驱蚊，又不用直接涂抹在皮肤上。花露

水中含有一种名叫伊默宁的成分，它可使蚊虫丧失对人叮咬的意识，但如果在患皮炎后涂抹花露水，不但不能治疗皮炎，伊默宁还可导致皮肤出现过敏反应，加重皮炎症状。

防病

●孩子发烧不能捂

据郑州人民医院儿科主任庄探月介绍，孩子发烧时，本来体温就高，捂得太厚反而不利于散热，而且越捂体温越高。孩子发烧时，家长要实时测量孩子体温，体温在38.5摄氏度以下时

可采用物理降温：用20~30摄氏度的冷水浸湿软毛巾后稍挤压致不滴水，折好置于孩子前额，每3~5分钟更换一次；用温湿毛巾擦拭孩子的手心、脚心或给孩子洗个温水澡，促进散热。

●孩子腹泻需多补水、勤洗手

据庄探月介绍，夏季腹泻是孩子的高发病之一，而且一半以上是通过手传播感染的。因此，家长白天应多给孩子洗手，

保持手的干燥与卫生。同时需及时让孩子补充补液盐，否则孩子会因水分大量流失，进而脱水。

“孩子体温超过38.5摄氏度时要让孩子服用一些儿童用的退烧药，同时观察孩子的精神状况，如果精神不好，要及时送往正规的医院进行治疗。”庄探月说。

混合喂养的孩子在腹泻时家长最好不添加或少添加新的辅助食品(包括更换奶粉)，以免加重其腹泻。

食疗防治日光过敏

□路 洋

日光过敏者，多会出现皮肤发红、发痒等一系列过敏反应的临床症状。日光过敏者应多吃富含维生素B的食物，避免强日光照射，不要用刺激性强的化妆品及强效激素类软膏；对日光反应明显且感觉不适的，可以用蒲公英30克、野菊花20克、黄芩20克、黄连15克、黄柏20克、金银花20克，水煎后冷敷日光照射处。

（作者供职于原阳县人民医院）

S 生活指南

食

夏季美食——冷面

□温长路

夏食冷面，是炎热季节消暑的需要。同是面食，与西方面包类食品的高温烹食方法截然不同，中国人创造的低温烹食方法，被公认为人类饮食史上的高明之举，也许这正是中国人常吃面食而不发胖的奥妙所在。面条是低温状态下加工成的食品，除保存了丰富的蛋白质、糖、脂肪、维生素B族和多种微量元素，为人体提供充足的热量外，其所含的碳水化合物在人体中的消化较慢，可连续不断地向机体释放能量。

面条，源于我国汉代，原称汤饼。魏晋时期出现了擀面杖，自此才有了面条的名称。隋唐之际，冷淘非常吃香，皇帝设朝时，经常于中午招待文武官员一餐冷面。宋元以后，不仅有了挂面，而且出现了三鲜面、炒鸡面等。明清时期，面条的品种更加丰富，北京、苏州、济南等城市还相继有五香面、八珍面、卷鱼面、虾蝶面等特色品种问世。人们还巧妙地吧各种营养丰富，具有防病、治病作用的树叶、野菜、家蔬的汁液和入面中，做成具有各种功能的“绿面条”，让人们在享受美味的同时收获健康。

冷面在唐代就有，杜甫《槐叶冷淘》一诗中说的槐叶冷淘，就是这种绿色面条。其他常食的还有菠菜面条、苋菜面条、柳絮面条、西红柿面条等，可以根据不同的需要配入寒、热、温、凉不同性质的植物叶片，使其发挥不同的营养保健和治病疗效作用。中医的“辨证施治”思想，在吃面条中也有体现，不过在这里叫“辨证施吃”可能更为合适。

（作者供职于中华中医药学会）

住

别让凉席成为“细菌之家”

□彭永强

炎炎夏日，睡觉时如何保持凉爽是很多人都要面对的问题。很多人晚上喜欢躺在凉席上睡觉，因为凉席能给人带来凉爽和舒适。不过，凉席如果不注意清洗，不讲究使用方法，就很容易对人的身体健康造成危害。

目前，人们在选购凉席时，缺乏一个可以参照的标准。不少价低的凉席，譬如用苇、草编制的凉席，很容易有病菌隐患。因为用苇、草编制的凉席，不利于洗刷，上面经常会沾染、滋生细菌和螨虫等，人睡在上面很容易生病。同时，有一些过敏体质的人，睡在苇、草编制的凉席上，还会产生过敏反应，例如皮肤出现红肿、瘙痒等，严重者还可能皮肤溃烂。

另外，还有一些人喜欢赤裸裸地睡在凉席上，这样一来，人身上的汗液很容易渗透到凉席的缝隙中，久而久之，这里就会成为细菌的一个“大家庭”，大量的细菌、真菌、寄生虫等聚集在这里。如果人赤裸裸地睡在上面，很容易使有害病菌直接侵入人体的毛囊组织，引发皮肤病等。赤裸裸地睡在凉席上，还很容易感冒，并引起腿腿酸痛等。

因此，我们在夏日享受凉席的凉爽时，应该养成良好的使用习惯，保护自己的健康。首先，购买时，应选择以竹子、藤条等为材质制作的凉席，这样的凉席既不易造成人体过敏，又便于清洗；其次，要注意保持凉席的清洁，做到一天一擦，一星期一洗一晾晒；最后，在凉席上睡觉时，最好身穿棉质睡衣，不仅吸汗，还可以防止腹部受凉。

（作者供职于郑州大学第二附属医院）

打造杰出团队

助您事业腾飞

医院管理系列高级培训班开课了！

● “景惠”医院管理咨询培训

培训课程

文化管理 《健康心态，成功人生》《医院凝聚力建设》

运营管理 《医院专科建设与打造》《医院高效团队建设》

系统营销 《医院一对一营销实战》《健康体检服务营销》

质量院控管理 《医疗质量与医疗安全》《医疗质量管理创新》

医院优质服务 《危机管理与媒体应对》《医院人性化服务》

人力资源管理 《医院目标与绩效管理》《用人之道》

● 医护礼仪培训

培训课程

《护士的礼仪》《护士职业形象》《护士仪容要求》《护士的职责》

《护理心理学》《沟通能力提升》《自身形象提升》《领导力提升》

《执行力提升》《医患沟通技巧》《把握个人风格》

《医护人员与患者之间的礼仪》《医护人员接待患者的礼仪与技巧》

《门诊部护士文明用语规范》

● 户外拓展培训

培训课程

《新人融入拓展》《团队建设拓展》《团队凝聚力拓展》

《专案定制拓展》《营销团队激励》《真人CS拓展训练》

《客户驱动拓展》《野外经营拓展》《公务员专项拓展》

培训项目

《众志成城》《信任背摔》《生死电网》《坎坷人生路》

《孤岛求生》《步步高升》《沉船逃生》

培训团队由清华大学教授、清华大学现代医院管理高级研修班教授、北京大学医学部教授、中国人民大学教授、美国职业培训师协会注册职业培训师、国家高级人力资源管理师等组成。

详询咨询：河南医药卫生文化传播有限公司

网站地址：www.yywscm.com

总部地址：郑州市纬五路47号

分部地址：郑州经济技术开发区第一大街1266号

联系人： 甘宏军 高芳芳 吴延立

联系电话：（0371）65589070 65589213 65589375（传真）