



# 三招让你的皮肤 安度“多事之秋”

进入深秋,天气转凉,气候干燥。此时,人体的皮肤也进入“多事之秋”,容易出现干燥、过敏等问题。

秋高气爽的天气正是出游好时节,然而,很多市民陷入了没有炎炎烈日就不需要防晒的误区,从而引发皮肤问题、加速皮肤老化。皮肤专家提醒,秋季护肤补水保湿、防敏是关键,防晒也不能忽视。



## A 补水保湿,应“内外兼修”

入秋后,梁女士经常感觉皮肤紧绷、出现血丝,并有刺痛感,有时还会脱皮,在医院皮肤科咨询时,医生告诉她,这是皮肤发出的缺水信号。

医生提醒,秋季气候干燥,人体皮脂腺的油脂分泌减少,水分蒸发较快,皮肤长时间处于缺水状态会影响皮肤对护肤品的吸收,表层皮肤长时间处于缺水状态容易使眼部、嘴角等皮肤较薄的部位长出细纹;导致皮肤表层的皮脂膜对皮肤的保护作用减弱,使皮肤变得干、痒,对于外界刺激的抵抗能力变弱,皮肤容易过敏。

另外,给皮肤补水首先要避免过度清洁皮肤。由于皮脂腺会分泌皮脂,对皮肤有保护和滋润作用,是完美的天然润肤品,过度清洁会造成皮肤屏障受损。洁面产品应选择氨基酸类温和洁面乳。

“给肌肤补水保湿应根据不同的肤质选择合适的保湿产品。”皮肤专家建议,中干性肌肤首选含油脂较高的霜剂产品护肤;油性肌肤应选择油脂少、清爽的产品,但这些产品保湿作用时间短,一天之内可以补擦一两次,以弥补保湿时间短的不足。一些人群认为油性皮肤不需要特意补水,对此,该专家表示,油性皮肤缺水时,会不停地分泌油脂进行“锁水”,若油脂分泌过多又会导致水分流失,因此油性皮肤也应当适当补水。

皮肤补水保湿还应“内外兼修”。除了在皮肤表面补水,每天应饮用1800毫升的水以满足肌肤对水分的需求,维持体内的水分,才能使皮肤的含水量增加。袁虎特别提醒,在给肌肤补水的同时,也应当注重保湿,防止肌肤水分流失,让肌肤达到最佳状态。

## B 抗过敏,提高免疫力是关键

35岁的程女士每到秋季容易长红斑和丘疹,最近,四肢、颈部再次出现红斑、丘疹,瘙痒不止并反复发作,被医院皮肤科确诊为丘疹性荨麻疹。

据医生介绍,最近天气冷热交替,易引发丘疹性荨麻疹。这是一种高发的过敏性皮肤

疾病,主要由蚊虫叮咬引起。患有这类过敏性疾病的人群应尽量避免去花草树木繁茂、蚊虫多的地方。饮食方面,避免食用狗肉、羊肉、海鲜等发物。由于宠物身上易携带跳蚤、螨虫、虱子等,最好不要饲养猫狗等宠物。

“干燥的秋季容易加重特应性皮炎,特应性皮炎表现为皮肤干燥易痒,抓挠过后会出现红斑、湿疹,好发于老年人和孩子。”医生提醒,特应性皮炎与患者的过敏体质有关,要注意避免接触过敏原,避免搔抓,不吃辛辣刺激食物,否则,治愈后极易复发。过敏体质者外出游玩时,尽量穿长袖衣、长裤,避免去蚊虫较多的地方,不与他人共用毛巾,随身携带氯雷他定、炉甘石洗剂等抗过敏的常用药,过敏严重时应及时就医。另外,丘疹性荨麻疹、特应性皮炎等都属于皮肤过敏疾病。过敏是一种和身体免疫功能有关的疾病,提高身体免疫力很关键。

## C 阴天户外活动,也应做好防晒

最近,50岁的邹女士从海南旅游回家后,四肢和面部出现大量黑褐色斑,医院皮肤科医生检查发现,邹女士皮肤上的黑褐色斑为老年斑,皮肤状态比实际年龄苍老得多。原来,邹女士很喜欢旅游,全国跑了不少地方,皮肤长期暴露在阳光下,从不防晒也不进行晒后修复,所以加速了老化。

“90%的皮肤老化,是阳光中的紫外线造成的。”医生介绍,防晒最重要的是阻挡紫外线,因为紫外线会对皮肤产生损伤,长时间暴露在户外,且不作任何防晒措施,轻则出现晒黑、晒红、松弛、干燥、皱纹等老化现象,重则引起各种光线性皮肤病、皮肤癌等。

一年四季无论是晴天还是阴天,不论男女老少户外活动时都需做好防晒。“防晒最好‘软硬结合’,才能取得良好的效果。”医生介绍,硬防晒主要是指利用防晒伞、防晒帽、防晒衣、墨镜等防护用品隔离皮肤与紫外线的接触;软防晒是指使用防晒霜、防晒喷雾等来进行皮肤防晒工作。日常生活中可以选用SPF30防晒霜,如果到阳光较强烈的地方旅行,尤其是到海边、高原旅行时,应选用SPF50的防晒霜。

(据《长沙晚报》)

## 共商儿童康复事业发展 全面保障儿童健康

本报讯(通讯员 王礼保 余丹)10月15日,湖南省妇幼保健与优生优育协会儿童康复专业委员会第一次全体会议在南湖宾馆召开,儿童康复专业委员会挂靠岳阳市妇幼保健院,并举行儿童康复学术交流会。

会上,经民主投票,选举产生了第一届儿童康复专业委员会名誉主委、主任委员、副主任委员、委员和青年委员。

华东师范大学言语听觉康复科学专业博士生导师、中国言语听觉康复科学与ICF应用研究院院长黄昭鸣教授和湖南省儿童医院儿童保健所所长钟燕教授当选为湖南省妇幼保健与优生优育协会第一届儿童康复专业委员会名誉主任委员,岳阳市妇幼保健院党委书记陈卓当选为主任委员,岳阳市妇幼保健院儿童保健科主任罗滔、华东师范大学教育康复系主任刘巧云、湖南省妇幼保健院儿童保健科主任黄广文、湖南省儿童医院康复科主任王跑球、中南大学湘雅附三医院儿科副主任江杰、常德市妇幼保健院副院长姚宏智当选为副主任委员,南华大学附一医院儿童保健康复科主任刘红英等26人当选为委员,岳阳楼区妇幼保健院副院长殷敬勋等12人当选为青年委员。

新当选的主任委员陈卓作表态发言,他表示将带领专业委员会全体同仁,在遵守《湖南省妇幼保健与优生优育协会章程》,服从省妇幼保健与优生优育协会领导的前提下,开展继续医学教育,积极协助卫生行政部门建立起我省儿童康复专业的教育、培训、考核、审查和认证体系;举办学术会议,组织国内外相关学科的学术交流与合作,密切学科间、学术团体、医疗卫生机构和相关企业之间的联系与协作;大力开展科学研究,组织重点学术课题探讨,大力推动医学科研成果的转化和应用;多渠道、多形式对广大群众开展科普宣传、健康教育活动;认真完成协会、政府及有关部门委托的工作任务。

会上,来自国内儿童康复领域的大咖云集,学术氛围浓厚,交流儿童综合康复与健康发展促进体系建设及儿童听力障碍、语言障碍和认知能力评估、干预、训练等议题。