

春暖花开季

做好这些事 不被“伤面子”

阳春三月,莺飞草长,正是户外踏春好时节,然而有的人开始备受“面子问题”煎熬。“春天,与季节相关的面部皮肤病慢慢增多,到了夏天会到达一个高峰。”医学博士、副主任医师雪彦锋表示。预防胜于治疗,有针对性地预防,可最大程度地减少季节交替带来的面部皮肤问题。



A 注意防晒远离粉尘

“每年一到春季脸上就开始发红、瘙痒,弄得心情很烦躁。”近日,28岁的琳琳到皮肤科就诊。“春天万物复苏,花草生长,空气中会有飘浮的花粉颗粒,再加上春天空气比较干燥且多风,所以门诊上季节性面部皮炎患者也多起来。主要表现为面部皮肤潮红肿胀,出小红疹子,或者干燥、紧绷、瘙痒。”雪彦锋介绍。

季节性面部皮炎如何预防?建议皮肤较敏感人群尽量

不去花粉多的地方,外出时要注意用纱巾、口罩等遮挡,避免风吹,注意防晒。外出回家后,要用温水洗脸。避免辛辣刺激饮食,多吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果。

春天面部一旦过敏,可口服氯雷他定等抗过敏类药物控制病情,外涂地奈德乳膏等弱效激素类药膏,不要超过一周。五天后如果疗效不佳,就要去医院接受进一步诊疗。

C 晒太阳面部黄褐斑易加重

春天万物复苏,不仅花草草在肆意生长,色斑也在蠢蠢欲动。“一到春天,稍不注意防晒,脸上的黄褐斑就特别明显,每天涂上厚厚的粉底也遮挡不住。”42岁的赵女士苦恼地说。

春季的阳光虽然温暖,紫外线却不可小觑,如果不及时做好防晒,很容易导致面部黄褐斑加重。“中医认为,春天是生发的时节,如果肝气郁结,会导致气滞血瘀、脏腑功能失调,也容易引起黄褐斑加重。”雪彦锋解释。

由于黄褐斑病因复杂,容易复发,治疗上需要外用药物加内部调理,内外结合,综合治疗;对于严重的黄褐斑,需要配合激光治疗;对于单纯黄褐斑,还可使用中医面针和刮痧等方法。

雪彦锋提醒,预防或治疗长斑,日常积极防晒十分重要。想要淡斑,日常生活中,还要注意多吃些富含维生素的食物,如西红柿、黄瓜、胡萝卜、薏米、牛奶、豆类、柑橘等。作息要保持规律,不吸烟、不酗酒,保持身心愉悦。

B 吃野菜+晒太阳小心皮炎

春天正是踏青挖野菜的好时机,但有些野菜和蔬菜是春天光感性皮肤病的“幕后黑手”。比如灰灰菜、马齿苋、荠菜、水芹菜、马兰头、苋菜、香菜、芹菜、茴香、木耳、香菇等,它们体内藏着不少光敏性物质,可提高皮肤对紫外线的敏感性。一些过敏体质人群食用光敏性植物之后,如果再晒太阳,更容易出现植物日光性皮炎,主要表现为面部和手背等暴露部位的皮肤出现红肿、丘疹、水疱

等。另外,有些水果也属于光感性的,比如无花果、柑橘、柠檬等。

如果患上了日光性皮炎,对于反应轻者,只要避开日光,一周左右症状可消退。对已发病者,切忌搔抓,要对症下药,可口服维生素B、维生素C和烟酰胺等药物,瘙痒严重者可口服抗组胺药。预防植物日光性皮炎,春季最好不要多吃野菜,特别是光敏性野菜尽量不要食用,同时尽可能防晒避光。

D 春季皮肤防护有妙招

皮肤过敏后会变得非常脆弱,外界轻微的变化都有可能引起肌肤敏感,容易反复发作。雪彦锋建议平时做好以下防护:

春天不要随意更换护肤品。因为季节交替时皮肤需要适应新的气候,正处于一种抵御、适应外界环境能力较为薄弱的时候,若随意更换护肤品的话,容易出现

过敏反应。

注意皮肤的保湿,修复皮肤屏障功能,可选用一些医学品牌的抗敏感的润肤霜。

皮肤较敏感人群尽量不去花草繁茂的地方,外出时要注意用纱巾、口罩等遮挡,避免风吹,注意防晒。

(刘威)

吃剩的果核 赠你一桌春天

生活达人

万物皆可水培。无论春天的花,还是吃剩的果核,经水培后,又可以新的姿态陪在身边,送你一桌绿意。

近期,网上流行将吃剩的果核水培出叶片的玩法,生活达人、“90后”教师陈伟和朋友小邱乐此不疲,挑战起水培各种果核,一颗小小的种子,总能带给他们大大的惊喜。

陈伟和小邱都是“植物控”,喜欢养各种花草。“水培牛油果最好玩。”陈伟称最早看同事在办公室玩过,勾起他的兴趣,特意买了牛油果将吃剩的果核水培起来。他说,果核得是完整的,先用水浸泡三四天,让外面那层薄

膜软化,方便去除。等薄膜有裂缝时,从裂口撕下去掉,然后将纸巾弄湿,包裹住果核,用保鲜膜密封,等待20天左右,果核裂开发芽并长出根来,找个漏斗式的瓶子,将果核下半部分浸在水中。“不能整颗泡到水,不然容易腐烂,每隔一周更换一次水。”长出叶子的牛油果果核外形很“小清新”,高高的枝干,叶片长在上端,非常喜人。

小邱则把水培目标锁定为龙眼,将龙眼核洗干净,先泡水两天,等果核开始裂开后取出放在湿润的纸巾上面催芽,再每天喷水保湿,待到发出新芽,转为水培。与牛油果

果核一样,发芽的果核不能整颗泡在水里,保证芽点能接触到水即可。

时间会见证一颗种子的力量。约15天龙眼核就能长出大根须和长芽,随着时间的推移,粉嫩的叶片渐渐变得翠绿油亮,放在桌面或窗台上,仿若一片小树林。

陈伟表示,他和小邱会陆续尝试对当下的一些时令水果果核进行水培,说不定能收到不同的惊艳,“我们都很期待这种生活的‘小确幸’”。(肖晨)



水培牛油果

LE HUO

