

## 炎夏巧护肤 远离皮肤病

■王一飞

入夏以后，紫外线强烈，人体出汗较多，加之空气湿度较高，细菌、真菌活跃、蚊虫孳生，是各种皮肤病的高发期。如何使我们的皮肤在炎炎夏季能保持健康、清爽，远离皮肤瘙痒等烦恼呢？跟大家谈谈夏季常见皮肤疾病的防治小常识。

### 热出来的夏季皮炎

典型症状为发生于四肢，尤其是两小腿的前方，对称分布红斑、小丘疹，瘙痒明显，并伴有灼热感。病情轻重与气温和湿度密切相关，气温高，湿度大，持续天数就越长，皮损严重且瘙痒明显。

#### 【防治小窍门】

注意穿透气性能好、吸水性能强的衣裤。室内注意通风、降温，保持皮肤清洁干燥，减少室外活动。治疗上可以口服一些抗过敏药物，外用炉甘石洗剂或三黄洗剂等。

### 晒出来的日光性皮炎

这是阳光中的紫外线所引发的急性光毒反应，又称“日晒伤”，多见于皮肤白皙的人，表现为手背、胸前、面部等暴露在外部的皮肤发红、肿胀，或出现红斑及米粒大小的红色丘疹，甚会发生水疱。

#### 【防治小窍门】

夏日外出要避免阳光强烈的中午、下午，不得不外出时，最好穿长袖上衣、长裤，戴帽、打伞或戴墨镜、擦防晒霜等，以避免阳光对皮肤的直接照射。已有症状者可用冷毛巾或绿茶水湿敷进行简易治疗，症状较重，最好还是到医院请医生诊治。

### 小虫咬的丘疹性荨麻疹

这是儿童及青少年常见的风团样丘疹性皮肤病，多为某些昆虫如臭虫、跳蚤、蚊虫、螨等叮咬。皮损为绿豆或稍大淡红色丘疹，性质坚硬，顶端常有小疱，搔破后结痂，周围有纺锤形红晕。常分批发生于腰背、腹、臀、小腿等。一般一周左右可以消退，但新的皮损又可陆续出现，因而新旧皮损同时存在。

#### 【防治小窍门】

注意室内清洁卫生，开窗通风时不要忘记关闭纱窗，防止蚊虫飞入。郊游时尽量穿长袖衣裤。不要在河边、湖边、溪边等靠近水源的地方扎营。治疗上一般可服抗过敏药物，外用炉甘石洗剂或地塞米松乳膏等。

### 出汗惹出的痱子

痱子是皮肤上汗腺开口部位的轻度炎症。夏季人体出汗较多，使表皮长时间浸渍在汗液中，加上皮肤上累积的污垢，堵塞了汗腺开口，从而导致了痱子的发生。由于小儿皮肤娇嫩，汗腺发育不成熟，汗液不易排出和蒸发，此病在小儿更为常见，通常表现为在头皮、前额、颈部、胸部、腋窝、大腿根部等容易出汗处出现红斑，继之出现针尖大小的丘疹或水疱，患者通常感到刺痒。

#### 【防治小窍门】

注意室内通风、降温，衣服要宽大、柔软、吸水性强。常常洗澡，出汗后要及时擦干。一旦出现痱子，可先用温水（勿用凉水）洗净，擦干后再扑上痱子粉或药水。平时可多喝绿豆汤、金银花水，忌食辛辣刺激性食物及浓茶、咖啡。

### 癣病罪魁是真菌

癣病是由浅部真菌感染所引起的一类皮肤、毛发或指（趾）甲的疾病，如头癣、体癣、股癣、手足癣、花斑癣、甲癣等。这类病主要通过直接接触患者、患癣家畜，如狗、猫，或间接接触被患者污染的衣物而引起。也可由自身感染（先患有手、足、甲癣等）而发生。长期应用糖皮质激素，或发生糖尿病、慢性消耗性疾病的人也易发生癣病。当然，气候温暖、环境潮湿、经常接触碱性洗涤剂则更利于本病的发生。一般来说，病情在夏季发作或加重。

#### 【防治小窍门】

注意个人卫生，避免去卫生不达标的公共场所，不要和患有癣病的人共用生活用品。对于较轻的病情，仅用外用药物就可以达到目的，如特比萘芬乳膏、咪康唑乳膏或者酮康乳膏等。皮损严重的患者可在医生指导下，内服一些副作用小的抗真菌药物。

夏季是各类皮肤疾病的高发期，还要提醒读者注意几点：一是饮食以清淡为宜，适当增加维生素和蛋白质的摄入量。二要注意及时补水、盐分，保持皮肤的滋润和体内电解质的平衡。三要保证充分的睡眠，保持心态积极、精神舒畅。最后，还应坚持适度锻炼，加强抵抗力。做到这些，保持一身健康的肌肤，安然度夏，肯定不是什么问题了。

（作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科副主任医师）

睡觉抱个大冬瓜能降温、吃蔬果代替正餐可消暑？

# 消暑养生孰对孰错

■肖姝雲 许秋琳



## 起居正解：安神定志，睡不贪风

《黄帝内经》里说：“夏三月……夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”酷暑伤津耗气，人易疲乏，情绪易躁。此时应顺应夏天阳气旺盛的特点，振作精神，勿生厌倦之心。要注意调整情绪，莫因事繁而生急躁之情，免助阳起暴冲而伤正气。炎炎夏日，记得“心静自然凉”，凉从心生，可健康防病。

夏日作息一般随太阳升降而晚睡早起，午间可睡眠1-2小时，要避免晚间闷热而不睡，晨间贪眠而懒起。在白昼阳气隆盛之时从事日常活动，到夜晚阳气衰微时，就要安卧休息，即古人所说的“日出而作，日落而息”，这样可以起到保持阴阳运动平

衡协调的作用。

夏日晚间睡觉切勿贪凉受风、当风卧或睡在地上，不可在室外露宿。睡眠时不要直吹电扇，因为夏季人体阳气趋向体表，毛孔、腠理开疏，如果不注意夏季防寒，晨起会感到虚无力、头昏脑胀、精神不振、腹痛泄泻，重者会造成手足麻木不遂的中风或面瘫等病。故有“夏不露宿，坐不当风”之说。

### 【传言】抱着冬瓜睡睡觉，一小时能降3℃体温

抱冬瓜降温是过去民间降暑热的土方法。当时有儿歌这样唱：“心头热，抱冬瓜”。抱冬瓜降温如果靠谱，岂不是一个环保、无污染，还不耗电

的好办法？

其实，“抱冬瓜睡觉可降温”说的是物理降温的原理。冬瓜所含水分较高，可能超过90%，相当于一个凉水袋，人们接触冬瓜时，由于两者温差较大，会感觉很凉爽。而且冬瓜耐保存，不易腐烂，外壳坚硬，如不破坏它的表面，抱上十几天，一点问题也没有。

但是，如果冬瓜与身体的温差很大，直接把冰冷的冬瓜贴在肚子上，会对体弱的人造成不良影响，肚子骤然受冷，可能导致胃收缩、拉肚子等情况。此外，冬瓜表面有细毛，直接零距离接触冬瓜，容易导致皮肤过敏。建议：避免身体受温度刺激，采用其他温和的降温方式。

## 饮食正解：吃喝有节，清补为主



煮饮用，以消暑解毒、保健养生或疗疾防病。药茶始于茶，又称“代茶”，即借茶的冲泡形式，发挥中药之功效。

药茶原料简单易得，配制方便。但要强调的是，不同的药茶配方有不同的功效，自制药茶时，应根据自身体质及疾病症状，科学饮用。不要存在“将中草药泡茶当补品饮用，并无副作用”的认知误区，长期服用仍有可能发生毒副作用。

建议：中药泡茶要掌握泡茶技巧，也要遵医嘱使用，不可信手拈来，否则用药不当损害健康。中药泡茶，应间断性饮用，不能过量饮食。

### 经典药茶知多少

#### ◆麦冬茶

配方：取麦冬、党参、北沙参、玉竹各9克，知母、乌梅、甘草各6克。制法：研成粗末，加绿茶末50克，煎茶水1000毫升，冷却后当茶喝。

中医提醒：此保健茶适用于糖尿病患者夏季防暑饮用。

#### ◆藿香饮

配伍：藿香叶20克，白糖或砂糖适量。

制法：藿香叶煎取汁，加糖调匀。服法：当茶饮。每日2-3次。

方义：藿香性微温，味辛，功能芳香化湿、清暑秽邪。

中医提醒：此保健茶有清热解暑除烦之功效，适用于中暑发热、口渴烦躁、小便利等。

#### ◆苦瓜茶

配伍：鲜苦瓜1个，茶叶适量。

制法：苦瓜截断去瓤，纳入茶叶后结合，悬挂通风处阴干。将外部洗净擦干后连同茶叶切碎混匀即可。

服法：每次取10克，沸水冲泡当茶饮。

方义：苦瓜性寒，味苦，清暑涤热；茶叶性微苦，味苦，除烦利尿。二者合之，共奏清暑利湿之功。

中医提醒：此保健茶有清热解暑除烦之功效，适用于中暑发热、口渴烦躁、小便利等。

#### ◆清暑益气汤

配伍：西洋参3克，石斛10克，麦冬10克，竹叶6克，生甘草3克，粳米30克，鲜西瓜翠衣500克，白糖少许。

制法：西瓜翠衣挤碎挤汁。麦冬、石斛、竹叶、生甘草水煎去渣留汁后入粳米，将熟时兑入西洋参及西瓜翠衣汁，加入白糖调味。

服法：当茶饮。

方义：西洋参性凉、味微苦，可养阴益气；石斛性微寒、味甘，可滋阴清热、养胃生津；麦冬性寒、味甘，可养阴清热生津；竹叶性寒、味辛甘淡，可清热生津止渴；西瓜翠衣性平、味淡微苦，可清暑解热。诸药合用，补中有清，轻重有益，共奏清暑益气、生津止渴之功。

中医提醒：此保健茶有清热解暑益气之功效，适用于心烦口渴、胸闷气短、四肢困倦、神疲乏力、大便溏薄、小便短赤等。

（作者肖姝雲为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年科副主任医师）

### 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

## 问 腰疼就是肾虚吗？

### 答 张小鹿

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肾内科副主任医师

腰疼是临床上比较常见的症状，一年四季均可发生。一听说腰疼，许多患者常常把它与肾虚联系在一起，认为腰疼即是肾虚，根本无须去看医生，自己胡乱施用一些壮阳之品，如鹿角胶、鹿茸、鹿角、海马、杜仲、动物鞭类等，以为用些补肾药补肾即可达到治愈腰疼目的。结果使得患者出现“上火”现象：性情急躁，烦闷易怒，甚或两目充血，虚性兴奋。

大量的临床实践告诉我们，诊治腰疼并非就是这么简单的事。

因为腰疼不仅有虚证，还有不少是由中医所谓的实证所引起。例如：居处潮湿、坐卧冷湿之地、涉水冒雨或劳作汗出当风或暑夏贪凉，腰部失护使风、寒、湿等外邪侵袭人体，均可引起腰疼，这些都是外邪引起的实证，这时用补虚方法治疗实证腰疼就不会有什么效果，一定要用祛风、祛湿、驱寒的方子治疗才可能有好的疗效。

更何况就算是肾虚，也还有肾阳虚、肾阴虚之区分，怎可统统给予壮阳补肾之药方呢？

## 问 O 型血女性“孕气”差？

### 答 高宗帅

上海交通大学附属第六人民医院东院输血科初级检验师

O 型血被称为“万能血”，在临床上可以救助很多人，不过对于打算怀孕的 O 型血女性，事情恐怕有点不妙，因为已经有研究证明，O 型血女性要比其它血型的女性怀孕难，而且还要当心发生新生儿溶血病。由此，怀孕妈妈圈里流传着一种说法：O 型血女性“孕气”差。

这到底是怎么回事呢？

O 型血女性确实受孕几率低。美国的一项医学研究发现，560 名受孕女性中，受孕几率最高的是 A 型女性，O 型孕妈成为最不易受孕的女性。在激素方面，通过血型的对比分析发现，O 型血女性分泌出更多的卵泡刺激素，它會抑制卵巢排卵，从而导致受孕的几率下降。

## 问 降压药能否在夜间服用？

### 答 曹国良

上海交通大学医学院附属第九人医院老年科副主任医师

经常有病人问医生，降压药物应该什么时候服用最好？这个问题很重要，也不简单。我们有个病人老李，患高血压多年，因而他格外关注有关高血压的一些常识。他从一些医学科普文章中了解到，高血压患者夜间不宜服用降压药，睡前服用降压药容易诱发脑血栓和心肌梗死。于是他就按照这个原则来办，到了晚饭后就不再服药。一天晚饭后，他因一些家庭琐事与家人怏气，发生争吵后情绪有些激动，之后有些头晕和恶心，于女们都劝他吃点降压药，他说晚上不能用降压药，谁知躺下后不到两小时，他就出现喷射状呕吐，被家人紧急送往医院，诊断为高血压引起的脑中风。

有关高血压病人什么时候服药最好这个问题，不能一概而论，要因人、因药而异。

首先，根据不同的药物，合理服药。短效降压药通常应该是每日3次，第一次服药时间应在清晨醒后立即服用，不等到早餐后或更晚，最后一次应在下午7时前。不可在睡前或更晚时服用降压药。长效药物每日只服用一次，应清晨醒后即服用。

其次，服药时间应考虑到人体血压的昼夜生物节律。一般来说，由于人体生物钟的作用，正常人群和绝大部分高血压病人，在一天24小时当中血压的波动很大。人在入睡后，机体大部分组织器官处于休息状态，新陈代谢减慢，血压也相应降低，入睡后两小时血压可比白天降低20%左右，夜间2-3时的血压降到一天中的最低点，至凌晨血压又呈现上升趋势，上午8-9时达到高峰，以后又逐渐下降，至下午4-6时达到另一峰值。在一天24小时中，血压的曲线波动呈“双峰一谷”的长柄勺形状，这种现象与中老年人夜间脑血栓和上午心肌梗死发病率高有关。

在夜间（晚22时至次日6时）血压较白天下降大于10%的高血压变化类型，称为勺型。这种类型的高血压病人在夜间的确不宜服用降压药物。如果这种病人在睡前服用降压药，那么两小时后又正是药物的高效期，这样就可能导导致血压更大幅度的下降，影响心、脑、肾等重要脏器的供血，使血流缓慢，脑组织供血不足，血液中的某些凝血物质如血小板、纤维蛋白等也极易黏附在血管内膜上，聚积成凝块，阻塞脑血管而发生缺血性脑中风。而血压大幅度下降，也常引起心脑供血不足，易诱发心绞痛和心肌梗死。对于这类病人，每天的末次降压药应安排在睡前3-4小时服用。

多数程度高血压病人具有上述昼夜

一般来讲，肾虚腰疼大多为酸痛，特点为劳累后隐隐作痛。肾虚除腰疼外还常常伴有头晕、失眠、记忆力下降、尿频、夜尿多、性欲减退，女性还会引起月经不调或闭经等。检验自己是肾阴虚还是肾阳虚，可以简单地区分是怕冷还是怕热来辨别。例如，肾阳虚患者往往怕冷、四肢凉、夜尿色清且量多、男性阳痿，女性则白带清稀，宫寒不孕。肾阴虚患者则是手足心热、潮热盗汗、口干咽燥、皮肤瘙痒、便秘等症。

肾阳虚的治疗大法是温补肾阳，以金匮肾气丸为基础方，根据腰疼所伴随的症状不同而随症加减。肾阴虚的治疗大法是滋补肾阴，以六味地黄丸为基础方，同样根据腰疼所伴随的症状不同而随症加减。

因此，患有腰疼还是应该前往医院找专科医生辨证辨证施治，在明确诊断的基础上才能有针对性的治疗，才能取得良好治疗效果。切不可自行购买所谓“补肾”之品，有的补肾药物热性较大，药不对症反而会导致临床症状加重，腰疼加剧。

其次，O 型血容易发生 ABO 血型系统的新生儿溶血病。所谓新生儿溶血病，就是因为母婴血型不合，可使胎儿红细胞凝集破坏，引起胎儿或新生儿溶血症。严重者可导致患儿死亡，即使幸存，患儿智力发育也受影响。

母婴血型不合的溶血病以 ABO 和 RH 这两个系统血型不合为主，并且 ABO 血型不合最为常见。一般孕妇为 O 型，丈夫为 A 型、B 型或 AB 型，可以发生胎儿或新生儿溶血症。血型为 O 型的女性，丈夫为 O 型时，不会发生 ABO 血型系统的新生儿溶血病。ABO 溶血病在第一胎即可能发生，所以 O 型血的孕妈妈妈们更要重视新生儿溶血病的检查。

## 问 降压药能否在夜间服用？

### 答 曹国良

上海交通大学医学院附属第九人医院老年科副主任医师

节律变化的特点，夜间血压均值与白昼均值相比下降10%，称“勺型高血压”。有些人这一比值可高达20%，称“深勺型或过度勺型高血压”，应避免晚间服药。如果夜间血压不降、夜间收缩压均值大于125mmHg 和（或）舒张压均值大于75mmHg，称夜间高血压或“反勺型高血压”。这些病人在夜间血压持续升高，使心、脑血管长期处于过度负荷状态，如果在夜间不服用降压药物，高血压不能得到有效控制，就容易引起恶性损害，甚至导致心脏病发作和中风的发生。像这类夜间血压过高的患者，当然应该在晚上服用降压药物。为此，我们必须改变不论具体病人“睡前不宜服用降压药”的传统观点。

有医学研究人员采用24小时血压监测和磁共振检查，发现夜间血压不下降或仅有轻微下降的病人，发生中风的危险性明显增高，而如果发生中风，其脑损害会更为严重。反之，脑损害严重的病人，其夜间血压下降很少，仅比白天血压降低了0.5%—3.3%。

绝大多数高血压病人都是在白天测量血压，很少有人夜间测量血压，有的病人甚至从未在夜间量过血压。为了检出中风的高危患者，高血压病人测一测夜间血压是很有必要的，如果测得的夜间血压居高不下，应当咨询专科医生，在他们的指导下，夜间坚持服用降压药。

总的说来，为了更好地控制高血压，应尽量结合诊所血压、家庭血压及动态血压监测，争取达到三个目的：1、平稳控制昼夜整体血压水平；2、有效抑制清晨时段血压的快速上升；3、维持夜间血压的适度下降。

（作者长期从事老年医学研究，擅长老年高血压病的临床诊治和并发症防治，门诊时间为周一上午，上海交通大学医学院附属第九人民医院北部）

