

夏季皮肤易受伤

夏日炎炎，人们裸露在外的皮肤面积增多，更容易受到各种真菌、细菌感染。日晒伤、热痱、湿疹、各种癣病等皮肤病十分常见。如何预防和处理？

高温防晒伤

武汉市中医医院皮肤科邱百怡：过量紫外线照射皮肤后会导致皮肤出现日晒伤，表现为红斑、肿胀、水疱等，伴有疼痛或瘙痒症状。严重的日晒伤患者还可伴有全身症状，如头痛、发热等，甚至中暑及休克。严重日晒伤症状通常不会即刻出现，而是发生在日

晒后的12~24小时内，出现严重不适应考虑就医。

建议夏季外出做好防护，特别是在海边或准备参加水上活动时，应涂抹防晒霜，做好遮蔽，如穿长袖泳衣或防晒衣；晒后可涂抹晒后修护凝胶，但不建议使用含有酒精成分的修护凝胶。

暑湿防热痱

河南省中医院杨志杰、马瑞：热痱多由在高温、闷热环境下，出汗过多，汗液蒸发不畅所致。主要表现为小丘疹、小水泡。常见于脾胃功能较差、排汗调节功能较差的儿童。其中红痱最常见，任何年龄均可发生，为圆而尖形的针头大小密集的丘疹或丘疱疹，有轻度红晕。白痱常见于高温环境中大量出

汗、长期卧床、过度衰弱的患者。在颈、躯干部发生多数针尖至针头大浅表性小水泡，无红晕。

容易生痱子的人，洗完澡要擦干，涂一点爽身粉或痱子粉。少吃糖和高脂肪的食物可以预防。可进食清凉解暑药膳，如绿豆糖水、绿豆粥、清凉糖水等。避免搔抓，勿用肥皂洗擦。

湿热防湿疹

广东省中医院陈达灿、李红毅、莫秀梅：湿疹是一种瘙痒性炎症性皮肤病，主要表现包括皮肤出现剧烈瘙痒，皮肤发红、出现小疙瘩、小水泡，以及脱皮等，病程往往较长，容易反复发作。发病主要原因是外界环境，当外界湿气较重时，风湿邪毒侵袭肌肤郁滞不散易形成湿疹。

夏日闷热潮湿的天气更容易导致皮

肤湿疹的发作。

推荐中医养生操八段锦第三式：调理脾胃须单举。站直，双臂屈于胸前，掌心向上，指尖相对。举右手翻掌上托，左手翻掌向下压，上托下压吸气而还原时呼气。左右上下换做八次。手上升时吸气，上撑下按停顿时屏息，下落回收时呼气；意守中脘穴，默念并体会“健运脾胃，升降正常”。

夏癣早防范

山东青岛市市立医院皮肤病诊疗中心邵玉玲：夏季皮肤癣菌发病率高，常见的有足癣、手癣等。手足癣表现为指趾间脱皮、浸渍糜烂，或侧缘出现多数水泡，皮疹可逐渐向外扩大。股癣表现为大腿内侧、臀部的环状红斑脱屑，呈离心性扩大，周围常可见小丘疹，如同小孩尿床后干燥后形成的痕迹图案。

有人自行买药把脚气当湿疹、把湿疹当脚气，结果越来越重。若感染应及时就医，避免搔抓，不穿过紧不透气鞋袜，棉袜勤换洗。近些年还发现不少面部感染的皮肤癣菌，由于化妆品刺激或当成过敏外用激素类药膏，导致出现难辨认癣，因此面部皮肤病一定早就诊，避免乱用药物。

四类人慎吃小龙虾

浙江省立同德医院肾病风湿科 陈钦

健康提示

小龙虾虽美味，但不要贪多。小龙虾食用后有发生横纹肌溶解综合征的风险，主要表现为肌肉疼

痛、肌无力等，病情严重时会引起急性肾损伤。四类人慎吃小龙虾：原先患有横纹肌溶解综合征的患者尽量不要吃；过敏体质人群；高尿酸血症或者痛

风患者，小龙虾嘌呤高，过量食用易诱发痛风；孕妇、老人、儿童、体弱者。若小龙虾没有洗刷干净或者没有煮熟，易引起急性胃肠炎及寄生虫感染。



复旦大学附属儿科医院厦门医院院长黄国英深耕于先天性心脏病等儿童疾病的病因学、流行病学和早期干预研究。他创建的国际领先的新生儿先心病双指标筛查方案和筛查干预体系，显著降低了婴幼儿死亡率，为无数家庭带来了希望和重生。他对围孕期红细胞叶酸水平与子代先心病发病关系的发现，为先心病的一级预防提供了重要的参考方法。图为黄国英（中）查房。 医院供图

声音

健全机制推动医疗资源“沉下去”。

——日前，国家卫生健康委会同国家中医药局、国家疾控局，联合印发《关于进一步健全机制推动城市医疗资源向县级医院和城乡基层下沉的通知》，要求努力推动优质医疗资源“沉下去”。人民日报评论说。

风险清单守护食品安全。

——市场监管总局发布首批33个食品安全风险管控清单，涵盖食品生产、食品销售等重点食品类别。清单的发布，标志着食品安全监管进入更加精细化、系统化的阶段。经济日报评论说。

不以学历论英雄，愿更多的“姜萍”散发光彩。

——江苏17岁的中专生姜萍引发关注。在2024阿里巴巴全球数学竞赛决赛名单中，她以第十二名的成绩晋级。不拘一格育人才，只凭能力较短长，更多的“千里马”必将踊跃奔腾。光明网评论说。

医学教师因救人上课迟到被处分，公众为何不买账？

——6月16日，“南方医科大教师因救人上课迟到被罚”引发热议。期待最后处理结果是对医者仁心者予以褒奖，而非处罚。新京报评论说。

户籍室里设“衣帽间”，打动人的是温暖和细心。

——浙江杭州公安局钱塘区分局白杨派出所户籍室里的“衣帽间”火了，这里准备了40多件不同款式的衣服、无镜片眼镜框、梳子等供前来拍摄证件照的市民取用。期待各地类似的暖心举措和设计安排越来越多。中工网评论说。

连续高温预警，要把“天热”当回事。

——近日，我国北方高温天气持续发展。据中国气象局介绍，此次高温过程综合强度为近5年来全国历次高温天气过程第5强，影响京津冀鲁豫皖苏晋陕九省市面积约85万平方公里。面对高温天气，要提高警惕，重视并防范高温导致的中暑、热痉挛、热射病等等。光明网评论说。