

生活中的“皮”肉苦

湖南省长沙市中医医院 丁宏洁 胡银瑶 周溪琳

头发很油，掉头发怎么办？嘴巴干燥脱皮，喝水为什么没用？脖子上长了小肉丁，要处理吗？……藏在我们身边的“皮”肉之苦并不少，如何应对？

头油不一定脱发 脱发的原因很多，最常见的雄激素性脱发。但并非因头皮出油导致，而是跟体内的雄性激素、遗传因素、生活习惯等有关。头皮很油跟皮脂腺分泌有关。皮脂的过度分泌会堆积于毛囊的周围引发炎症，从而影响到毛囊的正常生长。除了每天清洗头发，可以每周使用2~3次二硫化硒来清洗头发。若效果不好，可以在医生的指导下短期口服小剂量的异维A酸来控油。

嘴干先加强保湿 多喝水和多补水不一样。喝水

补充的水分在进入血液循环后大部分通过尿液排出体外，补水则是增加角质层皮肤的含水量，通过保湿，把皮肤水分锁住。嘴巴干燥脱皮，可以通过少吃辛辣刺激食物、少量多次涂抹含甘油成分的唇膏来进行保湿。日常要纠正舔嘴唇、咬嘴唇、撕嘴皮的坏习惯，注意局部的清洁，避免使用纸巾反复摩擦。若嘴唇反复出现干燥脱皮、瘙痒，要尽快就诊，排除唇炎。

颈部肉球别硬抠 有些人的脖子上有像小钉子似的、不痛不痒的小肉丁，它们是丝状疣，用手去抠、头发丝勒紧祛除这两种方法都不可取，抠破皮肤、勒紧皮肤后会引局部肿胀反应，导致皮肤感染。建议去医院进行液氮冷冻治疗或激光祛除。

腿内红斑要辨清 大腿内侧长红斑，如果红斑是边界很清楚、环状的，可能是真菌感染引起的股癣。如果红斑边界不清晰，可能是间擦性湿疹。不能随使用药，应就诊辨清。股癣在夏季复发或者加重，多见男性患者，有传染性。建议平时出汗后应尽快擦干，保持大腿内侧干燥。

烫脚治脚气不行 脚气是真菌感染引起的，真菌不耐高温，50°~60°左右可以被杀灭。但真菌的繁殖能力很强，用热水或者毛巾烫脚不但不能治脚气，还有可能把皮肤烫伤引起皮肤感染。如果有脚气，穿透气的鞋袜，保持脚部干燥。严重、经常复发或者外用药膏效果不好，建议在医生的指导下口服抗真菌药治疗。

晨起按摩消眼肿

陕西咸阳市第一人民医院 朱金玲

眼皮肿是医学上说的“眼睑水肿”。眼睑皮肤是全身皮肤中最薄的部位，由于皮下组织疏松，更容易积聚液体而导致水肿。

晨起眼肿，不妨试试眼部按摩：对眼部进行按压，用食指指腹分四点，按压眼部四周，每个点按压2~4秒，可促进眼部血液循环流通，消除浮肿，

还可以缓解眼部疲劳；也可使用冷敷或冷水洗脸，刺激眼部血液循环，达到消肿的作用。

此外，还可以通过调整睡眠姿势来改善：避免睡觉时头部过低，枕头高度保持在自己拳头的一拳半高度。饮食宜清淡，晚餐要低盐少糖，忌辛辣，入睡前过多的盐分会令身

体吸取大量的水分，若未能及时把水分排出体外，便会积存在体内，早上醒来眼睛就会浮肿。睡前尽量不要大量饮水。

如果经常性眼皮浮肿，迟迟不消退，要提高警惕。表现为眼睛水肿的全身性疾病较多，如肾炎、肾病综合征等，建议尽早就医。



胰腺癌患者5年生存率12.5%，最长生存时间超过15年……重庆市人民医院肝胆胰外科研究所所长王槐志教授带领团队，建立并完善了胰腺疾病临床样本库及随访数据库，发明针对慢性胰腺炎的创新手术，有效促进胰腺外科发展，形成对胰腺癌患者术前、术中、术后完整的管理体系，改变胰腺良性或低度恶性疾病的治疗现状。图为王槐志（前排左一）为患者查房。 医院供图

声音

擦亮中医药文化瑰宝。

——浙江省中医院研制“乌梅荷叶饮”，上线24小时售出115万单；河南一中医馆开设食养厨房引众人排队品尝……越来越多中医药产品和服务收获青睐与支持。随着中医药文化日益融入大众，“老中医”焕发出新活力。人民日报评论说。

“出生即参保”无缝保障新生儿权益。

——以往，新生儿办理居民医保参保登记需待落户后凭户口本等有效身份证件在户籍地或常住地办理。江苏淮安市医保部门出台“出生即参保”政策，无缝保障新生儿权益，值得点赞。红网评论说。

AED成为大型赛事标配应有共识。

——17岁中国羽毛球小将张志杰在印度尼西亚比赛中不幸离世，让AED这样的“救命神器”成为赛事标配，并不是多么难的事，主要还是意识和观念应该跟上。新京报评论说。

开救护车时直播？流动医院不是流量道具。

——近日，深圳一名救护车司机一边直播、一边飙车的视频引发关注。救护车是生命救援的摆渡车，再大的流量都不能凌驾于规则和生命之上。北京晚报评论说。

清除违法“隐秘角落”，保障百姓医药安全。

——据法治日报报道，一些电商平台医药专区及社交平台上频现“神药”广告。清除违法“隐秘角落”，要从责任前置的视角，建立健全能追溯责任的约束机制，完善互联网生态，让不法行为在网络环境中失去生存空间。工人日报评论说。

推荐患者来碎石奖励300元？针对质疑要尽快查清。

——据读特新闻报道，“推荐病人到医院碎石就能领取300元奖励”的帖子引发关注。当地卫健局最新回复称，已对此事进行调查核实。希望相关职能部门能尽快查清真相，让当地老百姓就医时更舒心、踏实。极目新闻评论说。

喝啤酒升糖快

郑州人民医院 董丽琪

郑州人民医院内分泌代谢科副主任田勇提醒，啤酒是用麦芽发酵而成，麦芽糖的升血糖能力与葡萄糖相当，是血糖升高的主要推手。除了升血糖能力强以外，啤酒中的酒精还会抑制肝脏释放葡萄糖，导致血糖下降，但下降是暂时的，酒精代谢后血糖会迅速反弹，这对糖尿病患者尤为不利，导致血糖控制不稳定，引发一系列并发症。喝酒前吃粗杂粮类主食、喝酒时小口慢饮、期间多喝水，可降低喝酒对身体的伤害。

空调屋里放盆水

广东省中医院特应性皮炎团队 王艳沛

夏天长时间待在空调环境下，肌肤的水分容易被空调吸干，尤其是特应性皮炎患者本身存在皮肤屏障受损的情况，此时更容易造成肌肤的角质层水分严重不足、皮肤循环紊乱，轻者出现面部干燥脱屑、红血丝，甚则会加重病情。建议可以在有空调的房间内放置一盆水，以增加室内空气湿度（湿度一般不超过40%），或者开加湿器也可以，同时保证每日充足的饮水量，可以增强皮肤代谢能力从而减少过敏反应。