

知名皮肤科专家刘晓雁提醒

# 春季是湿疹高发期

从首都儿科研究所附属儿童医院皮肤科历年门诊量来看,每年春季,也就是3—5月,就诊人数与其他月份相比增加15%—20%,其中一半孩子患湿疹。湿疹发病奇痒无比,孩子通常会不停地用手抓挠,影响皮肤健康甚至影响睡眠。

**皮肤嫩和气候干是主因**  
湿疹是由多种内外因素引起的、瘙痒剧烈的一种皮肤炎症反应。典型表现为皮肤发红、丘疹,表面粗糙、脱屑,伴渗出结痂、异常瘙痒。湿疹发病机制尚不明确,目前多认为是由内外因素综合作用的结果。但小兒皮肤科医生认为婴幼儿期主要是皮肤屏障功能障碍,进而引发免疫异常所致。

婴幼儿更容易得湿疹的原因,首先是皮肤屏障功能尚未成熟,多数宝宝随着年龄增长,皮肤发育完善,湿疹就会明显减轻或彻底好转;其次是一部分患有过敏性疾病(如湿疹、过敏性鼻炎、哮喘等)家族史,这些宝宝的湿

疹病情会变得慢性反复,病程长,但大多数仍会随着年龄增长逐渐好转。

北方的春季寒冷干燥,导致皮肤水分流失过多,皮肤干燥皴裂,屏障功能下降,湿疹在北方春季尤其高发。

**六成靠润肤,四成靠用药**  
春季最常见的是乏脂性湿疹,也叫干性湿疹,表现为皮肤干燥、粗糙、瘙痒。我们认为对付湿疹,60%要靠润肤,40%才需要药物。润肤就是大量使用润肤霜,把皮肤裂隙堵上,修复皮肤屏障,保持光滑滋润,即可达到治疗效果。临床上,我们使用的润肤霜是二甲硅油乳膏,也叫硅霜一号(俗称硅霜),是首儿所自制的医学润肤霜。对湿疹治疗期的孩子,建议硅霜用量达到每周250克左右。

如果皮肤还出现轻度发红和小疹子,就要增加外用药物治疗。我们推荐使用首儿所研制的纯中药院内制剂——肤乐霜(药制字Z20091001),它内含荆芥穗、连翘、白芷等8味中药材,有清热燥湿、祛风解毒的功效,临床上应用治

疗儿童湿疹20余年,广受患者好评,2010年还入选北京市首批“小膏药重现工程”。既往的临床观察证实,肤乐霜对轻度婴幼儿湿疹有效。

**不必谈激素色变**  
治疗严重皮疹,将肤乐霜和糖皮质激素膏混合搭配使用,可有效减少糖皮质激素的用量和浓度;湿疹得到控制后,采用糖皮质激素药物“降阶梯”的方法,逐渐减少激素比例,增加肤乐霜的比例,最后停药。

上面提到的糖皮质激素,是治疗湿疹的一线用药,也是保证疗效的关键。很多家长谈“激素”色变,对其安全性非常恐惧,其实大可不必。因为儿童用药大多选用的是弱、中效糖皮质激素制剂,而且用量及用药时间是在皮肤科医生的指导下严格使用的,避免长期、大量使用,因此非常安全。

最后要提醒的是,针对湿疹宝宝的敏感皮肤,正确护理非常重要。除了加强润肤,还要注意洗浴习惯,洗澡水温不超过39℃,每1—2日洗浴1次,每次控制在5—10分钟,选择低敏、无刺激的沐浴露。沐浴结束后,用柔软、吸水性好的纱布或纯棉浴巾擦干身体,然后即刻全身涂抹润肤剂。宝宝的衣物要选纯棉的、宽松的,不要穿得过多,室内温度控制在20℃—24℃,湿度以40%—60%为宜。(高佳)



健康提醒

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载(二)

## 中国公民健康素养——基本知识 & 技能

3. 环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。  
人类所患的许多疾病都与环境污染有很大的关系。无节制地消耗资源和污染环境是造成环境恶化的根源。每个人都有爱护环境卫生,保护环境不受污染的责任。  
要遵守保护环境的法律法规,遵守讲求卫生的社会公德,自觉养成节约资源、不污染环境的良好习惯,努力营造清洁、舒适、安静、优美的环境,为保护和促进人类健康做贡献。  
4. 无偿献血,助人利己。  
献血救人,是人类文明的表现。无偿献血利国、利民、利己、利家人。  
适量献血是安全、无害的。健康的成年人,每次

采集的血液量一般为200—400毫升,两次采集间隔期不少于6个月。  
《中华人民共和国献血法》规定,“国家提倡18周岁至55周岁的健康公民自愿献血”;“对献血者,发给国务院卫生行政部门制作的无偿献血证书,有关单位可以给予适当补贴。”  
血站是采集、提供临床用血的机构,一定要到国家批准采血的血站献血。(待续)

白城市卫生计生委  
白城日报社 主办



**妈妈怀孕时多吃蔬菜** 有研究显示,孩子对食物的偏好,在子宫内就已形成。出生后,看着妈妈吃蔬菜,孩子的食物偏好会被不断强化,很可能由此爱上蔬菜。  
**每餐都有蔬菜** 通常,父母们会在孩子几次拒绝蔬菜后就丧失了信心,觉得“孩子就是不爱吃蔬菜”。此时,一部分父母会采用强迫的方法,而这会让孩子更厌恶蔬菜;还有

## 七招让孩子爱吃蔬菜

一部分父母彻底放弃,开始投其所好,挑孩子爱吃的做。事实上,幼儿可能要尝试15次,才能接受某种味道。所以,父母们不妨坚持每一餐都提供多样的蔬菜,或许再试几次,孩子就会转变态度。  
**满足感官** 或许把蔬菜剁成馅儿,能一时哄孩子吃下去,但可能导致两个结果:一旦他得知自己被骗了,今后再也不碰同类食物了;他还可能长期拒绝没有“精加工”的蔬菜。因此,哄骗不是长久之计。要让孩子爱上蔬菜,首先要满足其感官的需求,比如形、色、香、味。孩子看到、摸过、闻到、尝尝,才可能喜欢上。  
**父母要纠正自己偏食的习惯** 有的父母很挑食,孩子们自然有样学样。父母更不要因为自己不喜欢,就让这种蔬菜

“消失”在孩子的餐桌上。  
**巧妙鼓励** “同伴影响”不可低估,可以经常邀请爱吃蔬菜的小伙伴来家里用餐,或者在聚餐时表扬其他爱吃蔬菜的小朋友。另外,在食物方面,孩子最关心的是味道。因此,鼓励孩子多吃蔬菜时,要说“这个味道不错”“这个口感很好”,光说“有营养”“对你有好处”基本没用。  
**让孩子参与做饭** 经过择菜、洗菜、切菜、炒菜的过程,或许孩子会珍惜自己的劳动成果,开心地吃下去。有机会的话,还可以让孩子尝试种菜、采摘。  
**少下馆子** 有调查发现,孩子在家吃饭,摄入的蔬菜量远远大于在外就餐。全家经常一起吃饭,也有助于孩子养成良好的饮食习惯。(张越)

## 三类人最要防心理问题

心理健康问题越来越受到国家、社会的重视。然而,大多数人始终不把精神心理问题当成严重的事,尤其是以下三类人,平时不注意加强对心理问题的关注,很可能深受其害。

**青少年** 青少年时期是一个人从幼稚走向成熟、从家庭迈向社会过渡期。在身体、自我意识和人格迅速发展的同时,青少年面临多种危机,容易出现各种心理、情绪和行为问题。这一阶段的心理问题没有解决好,很可能影响今后的发展。我国3.67亿18岁以下的儿童、青少年中,至少有3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。中、小学生心理障碍患病率为21.6%—30%,突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题。成年早期的犯罪、酒瘾、吸毒、反社会人格障碍发生率是普通人的5—10倍。

**女性** 因为拥有细腻的心思,女性比男性想得更多,她们的烦恼也更多,尤其是感情用事、过度迁就、顾虑重重和过分依赖的女性。与男性相比,她们更容易出现抑郁症、神经衰弱、癔病、更年期综合征及焦虑症。

**老年人** 到了老年期,人的器官开始老化,功能出现衰退,各种躯体疾病陆续出现,导致老年人容易发生各种精神心理障碍,最常见的是老年期抑郁障碍,其他的还有老年期谵妄、痴呆、老年期创伤后应激障碍、睡眠障碍等。在社区居住的65岁以上老年人中,重型抑郁症患病率为1%—5%,70—85岁及以上的高龄老年人患病率增加一倍。老年人的抑郁症状常出现于慢性躯体疾病、认知损害和功能障碍之后,存在高自杀风险,给患者、家庭带来巨大痛苦。

这三类高危人群,一旦发现心理问题,不能“无为而治”,一味忍着,需要积极应对。一般说来,出现心理不适,首先可以通过以下方法自我调节。

**正确面对压力** 遇到挫折时,转移注意力,暂时抛开烦恼,先做喜欢做的事。等心情平静后,再重新考虑如何解决烦恼。

**以独特的方式适应社会** 每个人都有自己的活法,你有你的精彩,我有我的自豪。立足点不一样,闪光点也不一样。要敢于以自己独特的方式适应社会,走自己的路,做自己的事。

**学会宣泄** 不顺心、不如意时,可以通过运动、娱乐、找朋友倾诉等方式来宣泄不愉快情绪,切忌压抑负面情绪。

**用积极的方式与人沟通** 改变对待他人的态度,善意待人,不要处处与人争,更不要随意猜测别人,必要时学会妥协,对他人的期望不要过高。

一旦觉得自己心理压力过大,自我调适无效,就应积极求助于专业人员。(王礼)



## 德国人长寿了,咋吃的

德国人越来越长寿了!世界卫生组织发布的《2016年世界卫生统计》报告显示,全球人均寿命71.4岁,德国人均寿命达81岁,虽不是全球最长寿命国家,但增速十分明显。在130年前,德国的男性平均寿命仅为35岁,女性也不过38岁。是什么使德国在短短百余年间就成为著名的长寿国度?这与他们的饮食有着密切关系。

**钟爱健康油,每天不超一茶匙**  
德国人日常会严格控制油脂的摄入量,一般每天不超过一茶匙,而且钟爱植物油。冷榨的橄榄油和菜籽油是他们的最爱,亚麻籽油、南瓜籽油、核桃油和葡萄籽油也受到德国人的青睐。

德国营养协会专家托特贝格解释说,亚麻籽油、南瓜籽油等是高质量的植物油,脂肪酸比例合适,经常食用对心脏健康有益。

**对各类浆果情有独钟**  
德国是典型的水果消费大国,人均年消费各类水果约50千克。苹果(人均年

消费量约20千克)和香蕉(人均年消费量约10千克)是德国人的最爱,其次是葡萄、猕猴桃、柑橘和梨等。值得一提的是,德国人对草莓、覆盆子、桑葚、蓝莓等浆果情有独钟。除了新鲜水果,德国人的果汁消费量也非常大,因此在国际贸易中,德国不仅每年要大量进口新鲜水果,还要进口各类果汁。近两年,德国人还开始兴起喝中国的绿茶,并进行了改良,做成水果绿茶。

托特贝格指出,多吃颜色鲜艳的新鲜水果,能让人更快乐,而且水果含有多种营养素,特别是浆果富含花青素、膳食纤维,能改善胰岛素敏感性,增加胰岛素分泌,可在一定程度上延缓血糖升高。

**一日三餐有大蒜**  
大蒜既可调味还能防病,被誉为“天然抗生素”。数据显示,德国人吃大蒜的年消耗量在8000吨以上。

德国几乎人人都爱吃大蒜,柏林克劳迪娅一家四口吃大蒜的习惯就很典型:早餐会享用加热的大蒜面包,再根据个人喜好在面包上涂一层大蒜蜂蜜、大蒜果酱等;午餐经常吃蒜头通心粉等;晚餐主食常是用大蒜油烹调蒜头牛排、蒜头炸鱼等。

托特贝格指出,大蒜中含有200多种有益健康的物质。其中,大蒜素能抑制人体内的炎症反应,并作为一

种抗氧化剂,可减少自由基对人体细胞的损伤。大蒜被粉碎或切碎后,大蒜素就会释放出来,生吃保留得更多。

**每年人均喝85公斤牛奶**  
在德国随便去到一家,你都能在冰箱中看到大桶装的牛奶,德国人平均每人每年要喝掉约85公斤牛奶,不仅如此,奶油、奶酪等乳制品也非常受他们的青睐。德国营养协会建议,德国人每天应吃两次奶制品,包括200—250克鲜牛奶、酸奶等,以及50—60克奶酪。德国人不仅爱喝奶,就连做菜也爱放一些,类似中国的勾芡,不仅可以调味,还能让菜的营养更丰富。

**吃鱼越来越多**  
烤猪肘、醋焖牛肉、肉卷等德国美食无一不与畜肉有关,但如今越来越多德国人开始爱上吃鱼,而且每周五定为“吃鱼日”。鱼的品种也不少,有三文鱼、鲑鱼、剑鱼等,吃法多种多样,最简单的是用黄油两面煎熟,撒上盐、胡椒粉和柠檬汁等。

德国政府部门还把“吃鱼日”写入报告,要求民众每周吃1—2次鱼。托特贝格介绍,目前德国人均每年吃鱼近20公斤,比12年前多了7公斤,而且仍在上升。鱼肉富含欧米伽3脂肪酸、B族维生素,还有少量维生素A和维生素E,经常吃有助降低心脏病发病风险、预防类风湿性关节炎、提升脑力。

“简单的几个饮食习惯,大大改善了德国人的健康状况。”托特贝格指出,尤其是德国重视从小养成健康的饮食习惯,不仅个人终身受益,国家也可以省下庞大的医疗支出。(青木)



健康人生

多科专家为苹果点赞

苹果,这种四季都能吃到的平凡果实,默默无闻地成了全世界最受欢迎的水果。“一日一苹果,疾病远离我”这句话到底有没有道理,科学家们给出了极有说服力的证据。

**多科专家为苹果“代言”** 尽管苹果的维生素含量并不算高,但它的优势在于价廉物美,而且含有钾、果胶、槲皮素、原花青素、儿茶酚、表儿茶酚、根皮苷等保健成分。减肥专家说,苹果有利瘦身、消除浮肿;牙科专家说,嚼苹果有助清洁口腔、保护牙齿,虽然含糖,但不会增加患龋齿的危险;妇产科专家研究发现,孕妈妈每周吃4个以上苹果,婴儿将来患呼吸困和哮喘的风险可降低五成;呼吸专家研究发现,吃苹果有利于改善支气管功能,预防慢阻肺;糖尿病专家研究表明,苹果升糖指数相对较低,常吃能降低糖尿病发病风险,糖尿病患者也适合吃;骨科专家认为,每天吃苹果能有效降低尿酸浓度,减少尿酸钙流失。

**苹果,延年“长寿果”** 长期吃苹果有利于平衡胆固醇水平,降低冠心病发作风险。澳大利亚研究人员历时15年跟踪调查发现,和平均每天吃苹果少于5克的女性相比,每天吃53克苹果就能降低11%的死亡风险,每天食用100克以上,死亡风险可降低35%。

**预防多种癌症的“利器”** 研究证实,经常吃苹果有助预防肺癌、结肠癌、口腔癌、咽喉癌、食管癌、肝癌等,而且只需每天吃一个就能得到这些好处。

一项综合了41项有关苹果和癌症关系的荟萃研究发现,与吃苹果最少的人相比,吃苹果最多的人患肺癌的风险降低11%,结肠癌风险降低34%,乳腺癌风险降低21%。研究证明,苹果中含有丰富的酚类物质,尤其是果皮部分具有很强的抗氧化活性,可有效抑制肝癌细胞及结肠癌细胞生长。

因此,从现在开始,把苹果纳入你的日常饮食中吧,用它替代那些损害健康的甜食、饼干、膨化食品和甜饮料。(范红)

## 春季预防感冒方

**【处方】** 紫苏叶10g,板蓝根15g,金莲花10g,甘草7.5g。  
**【制用】** 上方药加凉水1500毫升,浸泡30分钟,煎开25分钟,将药液滤出,装杯备用。可当茶频饮,一日内用完。  
**【功能】** 清热、解毒、利咽。  
**【主治】** 此方可用于春季,预防流行性感冒。(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方