台风暴雨后当心皮肤病找上门

专家：避免接触污水保持皮肤干燥

羊城晚报记者 张华 通讯员 刘琪莎

近日受多个台风影响，全省连续降雨甚至暴雨，很多地势低洼的地区容易积水，这些积水中混合着有害物质和污物，加上环境潮湿和蚊虫叮咬等多种因素可能会造成胃肠道、呼吸道疾病以及皮肤病等流行，其中尤其需要关注皮肤病。皮肤科专家提醒，暴雨洪涝后，要重视皮肤病的预防和治疗，增强自我保护意识。避免外伤、避免污物接触、保持皮肤干燥、积极灭虫是通用预防原则。

图/视觉中国

A 长时间浸泡，手足浸渍

由于暴雨导致水浸街，而居民如果长时间浸泡在水中，手足部位容易发生糜烂、脱屑和渗出。皮肤和黏膜为免疫第一道防线：皮肤有致密的角质层和弱酸性分泌物，能抑制寄生菌繁殖，防止大分子物质进入体内。一旦皮肤受损，则可能导致局部感染和溃疡。

广州医科大学附属市八医院（以下简称“广州八院”）皮肤科主任医师卢斯汉指出，当出现水浸街或者积水进入家里时，涉水时最好穿防水长筒靴。减少手足在水中浸泡的时间，保持清洁干燥。

如果不得不涉水，可提前使用油剂保护，离开水后及时清洗，手足擦干后可扑粉保持干燥。如果已经出现轻度糜烂或渗出，可用3%的硼酸溶液湿敷，待干燥后用抗生素软膏（如红霉素、莫匹罗星软膏）涂擦以预防感染。

B 接触坑渠水，谨防皮肤真菌感染

高温潮湿的气候使得真菌繁殖旺盛，如果接触到了含真菌的污水和污泥，尤其是接触下暴雨后来不及排入下水道的坑渠水，人体就特别容易引发真菌感染，导致手癣、股癣、足癣等发生，男性尤其常见。

广州八院药学部药师郑昕昕指出，对不同类型的皮肤真菌感染，使用盐酸特比萘芬乳膏、克霉唑乳膏等抗真菌药进行外用治疗，严重感染可口服抗真菌药物，如伊曲康唑等药物。

“预防真菌感染，就要注意双脚褶皱部位的局部清洁，保持干燥，没有潮湿温热的环境，真菌便不会繁殖成病。”卢斯汉建议，洗完手脚要擦干手指缝和脚趾缝里的水，有汗及时擦干，尽量避免穿化纤、不透气的衣鞋。

C 暴雨后蚊虫滋生，小心登革热

暴雨过后，庭院或小沟小渠容易产生积水，而蚊虫就可在这些地方产卵，导致短时间内蚊虫大量滋生。这些蚊虫叮咬皮肤可引起虫咬皮炎或丘疹性荨麻疹，尤其是过敏性体质的人群，叮咬后局部红肿、瘙痒症状相对严重。虫咬皮炎多发生在四肢等暴露部位，皮疹表现为红色小丘疹、丘疱疹，严重者出现水肿性红斑、水疱、大疱，伴剧烈瘙痒。症状较轻者可外用炉甘石洗剂、糖皮质激素如糠酸莫米松等药物，考虑内服抗组胺药物；皮损广泛，过敏症状严重者可选择短期服用糖皮质激素治疗。

另外，在广东每年6月-10月是登革热流行季。白纹伊蚊（俗名花斑蚊）和埃及伊蚊吸了登革热患者的血液后，在体内复制病毒，下次咬人时把病毒传染出去。登革热的典型症状是高热、三痛、三红和皮疹。如出现高热，请及时到正规医院就诊，根据医嘱服药治疗，请勿随意服用退烧药，尤其是需要注意慎用阿司匹林、布洛芬和其他非甾体抗炎药物，避免加重出血。

图/视觉中国

专家提醒，身体裸露部位涂驱蚊剂，并及时按说明补涂。蚊虫出没频繁时，避免在树荫、草丛、凉亭等地逗留。尽量待在有纱窗、纱门的环境中，睡眠时使用蚊帐、蚊香。同时，清理居住地室内外积水，避免滋生蚊虫。

D 当心蹚水后下肢红斑

有些人在蹚过水后会出现下肢红斑，随后迅速蔓延成片，甚至全身高热寒战的症状，这种症状通常就是“丹毒”，中医称为“流火”。卢斯汉解释，这主要是由溶血性链球菌或金黄色葡萄球菌感染引起的急性感染性皮肤病，又称网状淋巴管炎。

郑昕昕介绍：“对于症状较轻的患者，首选青霉素类抗菌药物，若青霉素过敏，可选择阿奇霉素、克拉霉素等；对于症状较重的患者，可静脉注射头孢呋辛、头孢唑啉、克林霉素等。在局部治疗时，皮损表面可以选择外用抗依沙吖啶或硫酸镁湿敷，50%硫酸镁属于高渗溶液，敷于肿胀部位，通过浓度差吸收组织中的水分，可以促进局部组织渗出液吸收和消肿。”

在雨水天，注意个人卫生，保持手脚的皮肤清洁干燥，避免皮肤损伤，一旦出现破损应立即处理，预防感染。

九月答问

德叔医古系列 380

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

“阳康”之后低热扰，益气除湿自可安

你问，专家答！今年《德叔医古》栏目将增加读者互动环节，加强服务性。若有问题想问德叔团队，欢迎扫码入读者群提问。本栏目将每月集中收集问题，由德叔医古团队（张忠德全国名中医工作室）筛选问题进行回答。

医案 刘女士，45岁，“阳康”后夜间低热两月余

刘女士今年45岁，平时很怕热，一动就出汗，因此也很少运动。然而她怕热的同时也怕冷，一旦被风吹或遭遇天气降温就容易咳嗽，平时稍微吃一点就腹胀，胃口不是特别好。今年年初，刘女士感染了新冠病毒，熬过了“水泥鼻”“刀片嗓”的日子，以为终于“阳康”了，可是她却经常在夜里发热，体温波动在37.3℃左右，虽说晨起活动后就可恢复正常，但是夜间的发热让刘女士睡不安稳，难以入睡，还时常被热醒。刘女士多处求诊，症状都没有明显改善，想起德叔的抗疫事迹，并且知道德叔擅长治疗各类疑难杂症，便前来门诊寻求帮助。

德叔解谜 病后正气未复，气虚湿阻于内

德叔表示，人体正气就好比士兵，而感染新冠病毒后就像士兵打仗，常会有所耗伤。刘女士平素体质较差，正气的库存不足以及恢复相对较慢，常会出现一些“卧底”邪气没有被完全祛除的情况。《广瘟疫论》中有言：“时疫愈后，有发骨蒸如劳瘵者，乃余热留于阴分也。”刘女士的症状正是正气未复、余邪未清所致。余邪与正在恢复的正气交争，就出现了夜间潮热的症状。治疗上，德叔以益气扶正、清退虚热为法。治疗两周后，刘女士不仅夜间低热的症状彻底消失，还觉得精神了许多，出汗也没那么多了。

预防保健 运动升阳，刮痧逐邪

正所谓“流水不腐，户枢不蠹”，德叔提醒，像刘女士这类人群应注意适度运动以升发阳气，扶助正气，增强体质。孙思邈曾言：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。”对于病后康复、正气尚虚的人群，可以选择八段锦、太极拳等舒缓运动。另外，还可选择大椎、风池、风府穴进行刮痧，以祛除余邪。可在大椎穴周围、风池穴到风府穴连线周围涂适量刮痧油，将刮痧板紧贴于皮肤呈45°进行刮痧，手腕放松，力度均匀，由上到下，力度由轻到重，以患者耐受为度，刮10-15分钟，每周2-3次。刮痧期间及刮痧后注意防风保暖。

德叔养生药膳房

太子参老鸭汤

材料：老鸭半只（约800克），太子参20克，北沙参10克，生姜3-4片，精盐适量。

功效：补气养阴，清虚热。

烹制方法：老鸭切块、焯水；诸物洗净后一起放入瓦煲中，加清水1500毫升（约6碗水量），武火煮沸后改为文火煲1小时，加入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

有问题想问德叔团队？扫码可入读者群提问，二维码9月10日前有效

秋季皮肤“抗干痒攻略”请收好！

羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王葳

暑气逐渐褪去，空气中的湿度开始下降，天气逐渐变干，人体为了保存热量维持体温，皮肤的毛细血管就会收缩，血流量减少，导致汗液、皮脂的分泌随之减少，就容易处于比较干燥、发痒的状态。广州医科大学附属第五医院皮肤科主任雷水生给大家送上一份“抗干痒攻略”，助您在干燥的秋季，也能让肌肤保持水嫩。

对策一：好好喝水

首先，及时补水，别渴了再喝。因为当我们感到口渴的时候，其实细胞已经处于缺水状态了。但饮水并非多多益善，建议少量多次地饮水，每人每天饮水量应与失水量达到平衡，并随活动量、环境和饮食的变化而变化。

其次，要尽量避免喝多次沸腾的开水、未煮开的水，因为它们都含有不利于机体健康的物质。也不要用饮料或果汁来代替饮水，尽量饮用白开水。

最后，尽量做到每天晨起喝一杯温开水，因为它既可以帮助排除身体代谢产物，也可补充身体水分。

对策二：学会正确洗脸

洗脸时应使用温水，不仅可以使毛孔充分打开，还不会使肌肤的天然保湿油分过分丢失。若是油性皮肤者，建议可早晚各洗一次。

还要注意洗脸的方式。洗脸时一定要先将洁面乳在手心充分打起泡沫，否则不但达不到清洁效果，还可能会残留在毛孔内引起粉刺。揉搓后就可以将洁面乳泡沫涂在脸上了，涂抹均匀后要用中指及无名指指腹对脸部进行轻柔打圈按摩，对于T区等油脂分泌较多部位，可多按摩几下。面颊部是从下向上打圈，鼻部从上至下，逆着毛孔的方向。

完成按摩后就可以清洗了，在清洗的时候可以先将湿润的毛巾轻轻地按在脸上，然后再用清水清洗几次就可以了。有些人担心太轻柔会洗不干净，就用毛巾拼命地擦洗。其实这样反而会让皮肤受到伤害。

清洗后，还有一个重要的步骤——要通过镜子来检查一下发际周围有没有残留的洁面乳并去除。有些人的发际周围总是喜欢长痘痘，很多时候就是因为忽略了这一步。

对策三：科学护肤注意防晒

进入秋季，很多人觉得太阳并没有夏天那般强烈，所以不需要防晒。但其实，在护肤流程中，防晒一直是较为关键的一步，特别是在炎热夏季被晒黑的人，在秋季更需要认真防晒，做好补救措施。

因此，应做好防晒措施，包括物理防晒，如穿防晒衣、打遮阳伞、戴墨镜遮阳帽等，以及化学防晒，如涂抹适合自己肤质的防晒霜。同时还需要注意皮肤的保湿锁水工作，才能减少各种肌肤问题的出现。

众享科普，让健康触手可及 2023大湾区健康科普大赛启动，等你来参与！

文/陈静诗 图/郭思

众享科普，让健康触手可及！想让健康知识惠及大众？想让你的科普作品被更多人看到？快来报名2023大湾区健康科普大赛！

新使命呼唤新作为，为认真学习贯彻落实党的二十大精神，推进健康中国建设，助力大湾区卫生健康高质量发展，进一步提升居民健康素养，“2023大湾区健康科普大赛”于2023年9月1日正式启动！

本次活动由羊城晚报报业集团（羊城晚报社）、广东省新闻学会、广东省粤港澳大湾区文化创意产业促进会、广东省基层医药学会、广东省护士协会联合主办，广东省网络文化协会、广州健康城市促进会协办，羊城晚报教育健康部、羊城晚报大健康研究院承办，旨在给医疗健康行业机构和从业者打造一个权威、专业、利民的科普发声平台，同时发掘一批优秀科普作者和作品，营造良好的健康科普社会氛围。

本次大赛面向粤港澳大湾区医疗健康行业机构和从业者公开征集，即日起，登录金羊网进入赛事官方网站即可报名参赛。征集时间为9月1日—9月30日，欢迎报名参加！

扫码了解大赛详情

大赛详情

一、大赛主题

众享科普，让健康触手可及

二、组织机构

主办单位：羊城晚报报业集团（羊城晚报社）、广东省新闻学会、广东省粤港澳大湾区文化创意产业促进会、广东省基层医药学会、广东省护士协会

协办单位：广东省网络文化协会、广州健康城市促进会

承办单位：羊城晚报教育健康部、羊城晚报大健康研究院

三、参赛作品

（一）作品要求

参赛作品要求遵守国家法律法规，内容积极向上，专业科学，贴近生活，普及健康知识、理念、技能、生活方式等。

（二）作品类型

1. 图片类：以图为主，文字为辅，设计感强，信息清晰，画面和谐无水印，图片格式为JPG，文件大小在80MB以内。

2. 视频类：画面清晰无水印，音质清晰无噪音，时长建议不超过5分钟，视频格式为MP4，文件大小在200MB以内。

注：若为系列作品请合并为一个作品提交，并在标题中注明《×××系列》。

四、参赛方式

扫描二维码，进入大赛官网，点击“我要参赛”，注册登录后提交作品。更多大赛详情，可进入官网了解。

注意：作品提交后，组委会将在7天内完成初审，参赛者可登录官网查看初审状态，审核通过即报名成功。通过初审的作品将在大赛官网“网络投票”页面显示。

大赛组委会联系人：

蒋梦娜 18826461471

聂俗琴 17620139761

初秋，身体又燥又湿怎么办？

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘苡婷 刘庆钧

祛湿是广东人养生保健永恒的主题。进入秋季后，早晚明显有了凉意，空气中那种濡热感也消散了不少。“湿人”小伙伴心里暗暗欢喜，身体里的湿气该退去了吧。然而，让人没想到的是，口干舌燥、上火等秋燥症状却渐渐出现。干、湿应该是势不两立，为何同时在体内共存？广州中医药大学第一附属医院康复中心主任中医师贾超为读者答疑并支招。

身体又燥又湿是怎么回事？

贾超解答，街坊们感到口干舌燥等不适其实是“津液亏损”的表现，即体内的阴液不足，不能滋润，不能含抱阳气，而引起一串的问题，比如皮肤干皱、眼睛干涩、口渴多饮、咽干口燥、便秘，严重者有失眠多梦、潮热、五心烦热、盗汗等。

贾超说：“阴虚与湿邪共存是完全有可能的。‘阴虚’既指组成人体的有形的机体的亏损，如老年人的肌肉萎缩、脑萎缩等，也指构成人体的精气津液的不足，如唾液、泪液、消化液、精液的产生减少，属于正虚的范畴，而湿邪则是或由外界入侵的湿气，或由内生的水湿，而形成的邪气，属于邪实的范畴；两者可以互为因果。”

时下秋季，虽然天气凉爽，自然界之湿气减少，然而由于生活的不良习惯如熬夜、缺乏运动等，内生的湿邪仍然不断产生，因此才有又燥又湿的感觉。

如何改善这种“怪怪”的体质？

“规律作息、按时吃饭”，看似老生常谈，但却是改善体质、提高脾胃功能的王道。贾超指出，古人云“饮食自倍，肠胃乃伤”，暴饮暴食，伤脾害胃，脾胃的运化和消化功能减弱，痰湿自生。按时吃饭，定时定量最好，或者饮食上少吃多餐，利于脾胃功能调理，脾胃好了代谢自然加快，身体内多余的水分能顺利代谢出去，而不会久置后产生湿气。

秋季是“养收”的季节，应该早睡早起，情绪安宁。作息不规律，熬夜伤阴，日久及阳，阴阳俱损，湿热内生，容易出现情绪烦躁、口舌生疮等症状，因此早睡早起、规律作息十分重要。

贾超表示，晨起先做半个或一个小时的微量运动，使身体稍微出汗，在祛湿的同时可以调理脏腑功能。经过一夜的睡眠，阴气内生濡养人体，晨起阳气恢复运行，应进行适量的运动，使夜间内生阴气充养四肢。在傍晚时分，也可以进行慢跑、锻炼八段锦、五禽戏等运动。

适当运动，活动周身的肌肉，使阳气运行的速度增加，推动人体的气血津液的运行，微量汗出，不但可以推动脏腑功能的协调配合，还可以通畅三焦，推动人体对饮食的消化吸收，祛除内生的湿气。五脏六腑运行正常，阴津得生，水湿得除，脏腑得润，自然就没有又燥又湿的问题了。

图/视觉中国

Tips：药膳食疗方推荐

土茯苓煲龟

材料：土茯苓100g，草龟1只500g左右，猪骨250g，生姜3片，桂圆肉8粒，蜜枣2-3个。(4-5个人量)

做法步骤：

龟、猪骨洗净斩件，两种材料放进开水里焯水后备用。土茯苓洗净浸泡片刻，砂煲里放适量清水煲开，全部材料放进砂煲内，水沸后转小火煲2.5小时即可。根据个人口味加盐调味。

方解：草龟滋阴补虚、养血补肾、软坚散结，含有丰富的蛋白质、动物胶、钙、磷、铁等多种营养，容易被人体吸收。土茯苓祛湿、解毒、通利关节，更增加温胃散寒的生姜，养心安神的桂圆，相得益彰。本汤对于阴虚潮热、头晕目眩、筋肉疼痛、心虚健忘等情况皆适合饮用。

科普新知

为肝脏“减脂”

文/房惠敏（广东省人民医院老年消化科主管护师）

脂肪性肝病(fatty liver disease，FLD)现已取代慢性乙型肝炎成为我国最常见的慢性肝病。由于大部分FLD在早期没有症状，因此建议健康成年人每年做肝脏B超检查，尤其是40岁以上男性。

一般来说，正常人的肝组织中会含有少量脂肪，其重量约为肝重量的3%-5%。如果肝内脂肪蓄积太多或肝细胞50%以上有脂肪变性时，就可称为脂肪性肝病。脂肪含量超过肝重量的5%为轻度FLD，超过肝重量的10%为中度FLD，超过肝重量的15%为重度FLD。

为什么会发生脂肪性肝病？当体重超重、过量饮酒、快速减肥、营养不良、糖尿病、滥用药物或长期服用四环素及肾上腺皮质激素等药物均会诱发FLD发生。通常，在抽血报告单上“谷丙转氨酶”“谷草转氨酶”是最重要的两个指标，任意一个指标升高都提示发生了肝损害。

FLD在初期是可逆的，患者在经过3-6个月严格的生活方式干预后，复查B超结果观察FLD改善情况。如果不及时干预，则会增加肝癌的风险。因为FLD患者并发肝硬化、肝癌的概率是正常人的150倍。所谓的“FLD癌变五步曲”为：单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎、肝纤维化、肝硬化、肝癌。部分脂肪型肝炎也可能跳过“肝硬化”阶段，直接转化为肝癌。

如何给肝脏“减脂”？目前没有特效药，最有效的方法就是积极调整和干预生活方式。

1. 饮食：宜低糖低脂、平衡定量膳食，减少饱和脂肪酸（动物脂肪及棕榈油等）和反式脂肪（油炸食品）的摄入，增加膳食纤维（豆类、全谷物类、蔬菜水果等）含量。新鲜蔬菜、水果填满餐盘的1/2，鱼类、牛肉等优质蛋白填满餐盘的1/4，用五谷杂粮填满剩下的1/4。

2. 体重：对FLD合并超重/肥胖者，需减轻体质量（BMI指数）及腰围，并防止体质量反弹。同时控制膳食热卡能量，建议每日减少摄入500-1000kcal能量。脂肪肝缓解情况和减重效果成正比，非肥胖患者减重3%-5%时，一半脂肪肝可缓解；肥胖患者减重7%-10%可达到同样疗效。

3. 运动：采用中等量有氧运动，如快步走、骑自行车、跳舞、游泳等，每周4次以上，累计锻炼时间至少150-250分钟，运动靶心率>170-年龄。每周最好进行2-3次轻中度阻力肌肉运动，如举哑铃、俯卧撑、弹力带等。

4. 药物：如果血清转氨酶持续增高，应遵医嘱对症服药。3-6个月严格生活方式控制不理想者，可在医生的指导下，选择适当的护肝降酶降脂药物，不推荐用保肝类保健品和保健茶。

5. 自我监测：FLD患者加强自我监督，可使用市面常见手机软件记录饮食、运动、体质量、腰围等情况，完善个体化的饮食及锻炼计划，从而达到减脂目的。