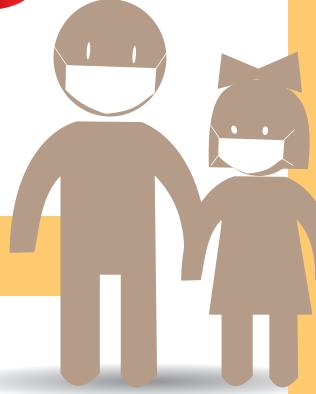


闷痘、过敏、刺痛……拿什么拯救你？我的口罩脸？！



拿什么拯救你？我的口罩脸？！

受访专家 / 广东省中医院大学城医院皮肤科主任林颖主任医师
文 / 图 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 宋莉萍



△ 知多 D

戴口罩后面部皮肤不用防晒

林主任同时指出，医用口罩在一定程度上可以起到防护紫外线的作用，一些比较厚实的口罩如N95甚至比防晒霜隔阻紫外线的力度更大，所以，口罩下的面部皮肤只要做好保湿护肤就可以了，除非太阳底下暴晒，其他时间可以不用涂防晒，以免加重皮肤负担。

此外，这段时间也是调理皮肤、偷偷变美的好时机。像面部色素沉着、瘢痕、痘坑、细纹等都可以通过二氧化碳点阵激光得到很好的改善，面部色素痣也可以通过激光或者手术治疗，做完局部一般需要几天不能湿水，趁工作不太忙的时间做起来；光子激光嫩肤、祛斑美白、祛黑祛红等面部美容治疗，治疗后戴上口罩遮挡正好防晒保湿，不知不觉让人变美。

第一类：接触性皮炎

症状：面部红斑、丘疹，瘙痒，甚至是肿胀、渗水。皮疹红斑边界比较清楚，戴上口罩后感觉特别瘙痒。

原因：高发人群：过敏体质，本人或家族里有过敏性鼻炎、哮喘、过敏性结膜炎、荨麻疹、湿疹等过敏性疾病，干性皮肤及既往有面部敏感肌肤的人群。

诱发因素：不符合卫生要求的劣质口罩或对口罩中的某种材质不能耐受。

应对：立即更换正规的医用口罩，减少接触口罩的时间，在口罩内侧垫两层纱布隔开。平时以及戴口罩前进行医学护肤品的保湿润肤治疗。避免热水烫洗和洗面奶清洁面部。据面部皮肤的过敏反应程度，在医生的指导下进行抗过敏治疗，如冷敷、口服组织胺药物。

小TIPS：如何辨别真假口罩：静电吸附测试（合格的口罩可吸附小碎纸屑，三无口罩不会吸附纸屑）

第二类：痤疮(青春痘)和脂溢性皮炎

症状：面部丘疹、脓疱、结节、囊肿，以口周、面颊部比较严重；面部油脂增多，眉弓、鼻旁等油脂分泌区出现红斑、鳞屑和瘙痒。

原因：高发人群：油性皮肤，喜好吃甜食油腻辛辣食物，熬夜；化妆和涂防晒霜比较厚重。

诱发因素：长时间佩戴口罩对皮肤的摩擦，或使用比较密闭的N95口罩导致皮肤微循环障碍，局部潮湿闷热环境容易使菌群增多。

应对：减少口罩长时间的密闭，保持局部通风透气，如果脱下口罩后感觉面部湿润，可以配合一些清热利湿的食疗方如绿豆汤、木棉花汤、生地汤等。

可能致敏：可能导致皮肤屏障功能受损。选用清透的化妆和护肤品，口罩覆盖皮肤尽量不涂抹防晒霜。管住嘴，减少甜食、油腻、辛辣等容易引起油脂分泌增多的食物，避免熬夜（同样适用于其他部位痤疮的预防）。

如果出现皮疹：可以在医生的指导下以三黄洗剂（广东省中医院院内制剂）外用，辨证使用口服中药消痤口服液（广东省中医院院内制剂）调理和治疗。做完局部一般需要几天不能湿水，趁工作不太忙的时间做起来；光子激光嫩肤、祛斑美白、祛黑祛红等面部美容治疗，治疗后戴上口罩遮挡正好防晒保湿，不知不觉让人变美。

本版制图/范英兰

在疫情防控的要求下，不知不觉中，口罩已经成为我们生活中的一部分。早九晚五，上班下班，不少人佩戴口罩的时间每天平均八小时，近来广州天气日渐炎热，又潮又湿，面部皮肤正遭受到前所未有的巨大考验。广东省中医院大学城医院皮肤科主任林颖主任医师指出，长时间戴口罩易引起两类脸部皮肤病——接触性皮炎\痤疮（青春痘）和脂溢性皮炎，并给出预防应对的具体方法。

肝气旺 多吃甘鲜少吃酸 以养脾气

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

中医认为，“春日宜省酸增甘，以养脾气”。广州市第一人民医院南沙医院主任中医师邓晓说，因为春应于肝，为肝气时令，肝气旺则会影响到脾，所以春季容易出现脾胃虚弱病症，而多吃酸味的食物，会使肝功能偏亢。所以，春季饮食调养，宜选辛温、甘鲜、清淡的食物，少酸涩。同时，在饮食上还忌油膩、生冷及刺激性食物。

在春季的时令蔬菜，顺应自然规律生长，这样的蔬菜营养更全面，时下如春韭、莴苣、春笋、豆苗、菠菜、荠菜、香菜、红白萝卜、芹菜、豌豆、甜豆、白菜、茼蒿、蒜苗、菜苔、香椿等，这个季节常吃这些食物，会令人充满活力。

荠菜

荠菜又称“报春菜”。古代将其称为“护生草”，更把荠菜被誉为“百岁粥”。荠菜不但营养丰富，且药用价值很高，中医认为，荠菜性味甘平，具有和脾、利水、止血、明目的功效。

荠菜柔嫩清香，味道鲜美，可清炒、煮汤、凉拌或以馅料包馄饨、饺子、春卷等，所以民谚有“宁吃荠菜鲜，不吃白菜馅”之说。

荠菜豆腐羹

材料：荠菜 150g，豆腐 1 块，蘑菇 30g，肉末适量，盐、姜少许。
做法：荠菜洗净切碎备用；豆腐切小块备用；热锅冷油把蘑菇煎至两面金黄备用；另起锅热油放姜片爆香，倒肉末翻炒均匀，加开水煮 4 分钟左右。依次放入豆腐、蘑菇、荠菜，煮沸后加盐，即可食用。

春笋

“好竹连山觉笋香”，正是春笋尝鲜的好时节。竹笋不仅是佳蔬还是良药，其味甘性寒，具有滋阴益血、清热化痰、止渴利尿等功效。

竹笋被誉为素食第一品，其味清淡而肉质鲜嫩，营养丰富。邓晓提醒，春笋虽然鲜美但不宜多食，食用时，最好将竹笋在开水中煮几分钟，捞出后再配以其它食品烹饪。这样既可高温分解大部分草酸，又能使菜肴无涩感。

鸡丝炒笋丝

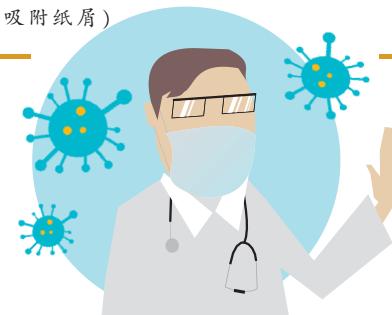
材料：春笋 150g、鸡胸肉 100g、青椒 1 个、红椒 1 个、葱姜少许。
做法：春笋切丝汆烫，沥干水分备用；鸡胸肉顺纹路切片；起锅热油，加入葱、姜、青红椒丝炒出香味后，倒入鸡丝、笋丝一起滑炒，出锅前加入少许盐，即可食用。

春韭

韭菜有“春香、秋苦、冬甜”之说，春季尝鲜，首推春韭。韭菜亦称起阳草，性温、味辛，邓晓认为，春天适量吃些性温的韭菜，具有补阳气、增强肝和脾胃功能的作用。但因韭菜不易消化，所以一次不应吃得太多。胃虚有热者，不宜食用。

菌菇鲜韭

材料：春韭 200g，白玉菇 100g，盐、姜少许。
做法：韭菜洗净切成寸段备用；白玉菇切去根部一根根掰开备用；起锅热油，加入姜片爆香，先下白玉菇加盐翻炒，再下韭菜炒至稍微变软立刻关火，即可食用。



牙痛非小事， 疫情期间牙医教你应对方法

文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德 梁译尹

疫情期间，由于口腔专科诊疗的特殊性——在诊疗过程中会产生飞沫、水雾、气溶胶等，弥漫在空气当中，容易发生交叉感染，因此一般建议非口腔急症的患者待疫情过后再去医院就诊。但是碰到牙痛、牙肉肿疼等口腔问题该怎么应对呢？广州医科大学附属中医医院五羊门诊部牙科医师杨咏嘉来支招。

A 牙痛怎么办？

● 在进食时疼痛

我们常说的“烂牙”，即龋齿，常表现为进食时冷热刺激痛，或者食物嵌塞痛。

建议：保持口腔卫生，饮食尽量清淡，饭后使用牙线、牙间刷或者冲牙器清理嵌塞食物，待医院开诊后及时预约治疗。

● 非进食时自发痛

牙髓炎

常见表现：①阵发性的自发性疼痛；②温度刺激加重；③疼痛不能定位，伴有放射性痛。④疼痛常在夜间发作或加重。

建议：及时到附近医院口腔

科急诊就诊，待疫情结束后再行完善的后续治疗。若无法外出就诊，建议在网上咨询口腔科医生，在排除药物过敏、全身系统性疾病禁忌症的前提下口服止痛药及抗生素以暂时缓解症状。

根尖周炎

常见表现：当牙髓炎进展为急性根尖周炎时，会出现牙龈肿痛和咬合疼痛的情况，甚至伴随颌面部肿胀。

建议：同牙髓炎处理原则。

急性冠周炎

常见表现：多表现为张口受限、患侧面部肿胀，伴有淋巴结肿痛，甚至有全身发热症状。

建议：及时到口腔急诊就诊。

若无法外出就诊，保持口腔卫生，饮食尽量清淡，饭后使用牙线、牙间刷或者冲牙器清理嵌塞食物，在排除药物过敏、全身系统性疾病禁忌症的前提下口服止痛药及抗生素以暂时缓解症状。

牙周炎

常见表现：多表现为牙龈出血和牙龈肿痛。

建议：正确刷牙，保持口腔卫生，饮食清淡，配合使用漱口水、牙线、牙间刷或者冲牙器清理嵌塞食物，积极控制全身系统性疾病（例如糖尿病），肿痛严重时建议在排除药物过敏、全身系统性疾病禁忌症的前提下口服止痛药及抗生素以暂时缓解症状。

牙周炎

常见表现：多表现为牙龈出血和牙龈肿痛。

建议：正确刷牙，保持口腔卫生，饮食清淡，配合使用漱口水、牙线、牙间刷或者冲牙器清理嵌塞的食物残渣。积极控制全身系统性疾病（例如糖尿病），肿痛严重时建议在排除药物过敏、全身系统性疾病禁忌症的前提下口服止痛药及抗生素以暂时缓解症状。

C 已做治疗，到了复诊时间怎么办？

● 做根管治疗，牙齿里已经封了药，怎么处理？

如无自觉症状或者无明显不适：建议避免患牙侧咬物，注意口腔卫生，做好牙齿

清洁工作，待医院开诊时及

时预约后续治疗。

如患牙出现剧烈疼痛：

避免患牙侧咬物，症状严重伴随肿痛、发热，应及时到附

近医院口腔科急诊就诊。

如牙齿充填材料脱落：避

免患牙侧咬物，注意口腔卫

生，做好牙齿清洁工作，待疫

情解除后预约医院重新充填。

● 镶活动假牙疼痛怎么办？

如牙齿充填材料脱落：避

免患牙侧咬物，注意口腔卫

生，做好牙齿清洁工作，待疫

情解除后预约医院重新充填。

建议：首先妥善收好假

牙，非吃饭时间尽量不要佩

戴，同时保持口腔卫生，清淡

饮食，配合漱口水、牙线、冲

牙器清洁，尽量改用另外一

侧咀嚼食物。疫情解

除后再来医院

检查调整。

建议：首先妥善收好假

牙，非吃饭