

健康大数据

黄梅天，湿疹皮炎患者增加三成

止痒试试煎汤外洗、“豆豆”压耳

健康魔方

梅雨季节，潮湿、闷热，到处湿嗒嗒，让人觉得很不舒服，身上到处痒。据上海中医药大学附属市中医医院、上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科门诊统计显示，入梅以来，皮肤科的接诊量增长了约三成，湿疹、皮炎、癣病成了最近的“主打病”。

专家表示，入梅后，气候潮湿、炎热，细菌、真菌活跃、蚊虫孳生，因此是各种皮肤病的高发期。专家提醒，皮肤过敏瘙痒不提倡用热水烫洗皮损处，或擅自使用某些偏方，如花椒煮水熏洗等。这些手段虽可解一时之痒，但随后会使症状加重。



黄梅天睡凉席 小心尘螨“咬人”

近日，市民王女士发现自己的背上、手臂、大腿等部位泛起了一片粉红疙瘩，有时甚至奇痒难耐，越挠越痒，擦了一些消炎止痒的软膏，也完全没有效果。无奈之下，王女士前往医院检查，这才知道自己患上了“凉席皮炎”。王女士说，入梅后，天气越来越热，她把榻榻米的凉席拿出来，发现并未受潮发霉，于是简单擦拭后就直接用了。“早知道就等天气好些晒一晒再用了，也就不会自找罪受了！”

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科王一飞副主任医师表示，每到夏天总会遇到像王女士这样的病例。这是因为夏季人体容易出汗，皮屑和灰尘等往往遗留在凉席的缝隙中，加之潮湿的环境，极易滋生螨虫，儿童、老人及过敏体质人群也更易受到螨

虫的“叮咬攻击”。王一飞提醒，隔年凉席再次使用时，最好用开水烫洗一遍，并在阳光下进行暴晒、拍打，因此并不建议黄梅天里睡凉席。他强调，一旦发生“凉席皮炎”，不可随意搔抓，更不能随意使用止痒软膏，建议及时前往医院，让医生诊断究竟是过敏还是“螨害”。

皮肤瘙痒忌抓挠 热水烫反而加重病情

皮肤过敏瘙痒的人经常会用手反复地抓挠，可得到的结果却是越抓越痒。上海中医药大学附属市中医医院皮肤科主任蔡希主任医师解释说，这是因为挠抓时局部皮肤温度升高，血液中就会释放出更多的过敏原，这些过敏原会使瘙痒加重。此外，很多人发现，洗热水澡可以暂时止痒，于是洗澡时就用热水烫，虽然短时间内能止痒，但是烫过后瘙痒更加严重。“热水烫洗之后，皮肤局部由于高温，末

梢神经被麻醉，感觉迟钝，瘙痒暂时减轻，但此后由于受到热水刺激，皮肤末梢神经敏感度上升，瘙痒也就越发加重。”

蔡主任表示，皮肤瘙痒可用常温水冷敷来减轻痒感，不可自行使用偏方、土办法，若瘙痒情况并未改善，应及时去医院明确瘙痒原因。蔡希介绍，在止痒方面，中医除了可以选择凉血、清风的口服中药外，还有中药制剂的药膏，中草药煎汤外洗，耳穴压豆等方法。

据了解，耳廓与十二条经络有着密切的关系，刺激耳穴可调整人体阴阳平衡，沟通表里上下，调整脏腑功能，营养全身，平衡人体的生理、病理状态。蔡希主任表示，针对皮肤瘙痒人群，可取肾上腺、内分泌、心、肝等穴治疗，效果明显。蔡希建议，黄梅期间，皮肤病患者应饮食清淡，避免吃辛辣刺激性的食物。过敏体质的人，最好少吃芒果、桂圆、榴莲等热性水果。 吴瑞莲

夏季食品安全知多少

公民健康素养知识竞赛第五期 教你守护“舌尖安全”

进入夏季，气温持续升高，食品安全事故也随之频发，如何确定食物是否新鲜？如何正确储藏食物？哪些食物处理不当容易食物中毒？公民健康素养知识竞赛第五期帮您用食品安全知识武装自己，教您守护全家人的“舌尖安全”！

(一)活动须知

- 1.活动参与者可通过拨打新民健康会员热线 021-33190919 参与答题；
2. 活动答案将在下一期的内容中公布，本期参与者在7月26日前打进热线电话答题准确就有机会获得健康礼品；
- 3.参赛者需提供正确报名信息，弄虚作假将取消获奖资格。

(二)奖项设置

- 一等奖 5名，奖品为经络养生油一瓶；
- 二等奖 20名，奖品为家庭急救包一套；
- 三等奖 50名，奖品为足浴泡腾片一瓶；

本次活动最终解释权归新民健康会员服务所有。

有奖问答题

1. 在购买食品的时候要注意哪些方面？
A.食品保质期和生产日期 B.色、香、味、形状是否发生改变 C.食品生产厂家和地址 D.以上都是
2. 以下哪个食物需烧熟煮透，否则极易发生食物中毒？
A.四季豆 B.蘑菇 C.山药
3. 下列哪些措施可能会引起食物细菌污染？
A.餐具、刀具生熟分开 B.蔬菜和鱼肉分开存放 C.生、熟食品在同一个砧板上切割
4. 人们饮用未经消毒处理的水，就有可能患上哪些疾病？
A.腹泻 B.痢疾 C.甲肝 D.以上都有可能
5. 以下哪种食品可以食用？
A.发霉的茶叶 B.发芽的土豆 C.变绿的豆芽 D.变红的汤圆
6. 用冰箱贮藏食品以下哪个做法是错误的？
A.冰箱内的生、熟食品分开放置 B.存放在冰箱内的熟食在食用前要再次加热 C.因冰箱内温度低，不必担心食物变质

现将第四期公民健康素养知识竞赛答案公布如下：1.D 2.C 3.C 4.A 5.C 6.D 洪俊睿

玩转健康圈

黄梅天一来，皮肤也容易“发霉”，怎么应对接踵而来的痒痒问题？7月9日14时-15时，会员服务部热线33190919将为你电话连线上海中医药大学附属市中医医院皮肤科主任蔡希主任医师，教你怎么应对皮肤痒痒。

梅雨季节期间，如何对潜伏在身边的螨虫“赶尽杀绝”？怎样区分被螨虫咬伤和湿疹、皮炎等其他常见皮肤病？7月10日16时-17时，会员服务部热线33190919将为你电话连线上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科王一飞副主任医师，为你支招夏季皮肤病怎么治。

黄梅天了总是腹泻怎么办？腹泻后应该怎么做？平时如何预防？7月9日16时-17时，会员服务部热线33190919将为你电话连线普陀区中心医院肠道门诊主治医师陆颖，为你解答黄梅天遇上腹泻后该怎么办。

健康跟我走

暑期逃离空调“牢笼” 去大树王国 享“空气维生素”

夏至已过，申城的气温节节攀高，许多人已经开启了空调房“蜗居”模式，殊不知长期身处空调房，虽然享受到了凉爽，但却危害到了健康。在空调超净房间里，负离子几乎等于零。空气负离子是带负电荷的空气分子，可使人精神振奋，提高人体机能，被称为“空气维生素”。若缺乏负离子会使人感到空气“不新鲜”，出现胸闷、心慌、头晕、无力、工作效率和健康状况明显下降的现象。据测定，普通居室内每平方厘米负离子数为五十个，而使用空调装置后可减少至十个以下。此外，不流通、干燥的环境长时间得不到改善，会引起呼吸道、关节及胃肠、大脑神经失衡等疾病。

不想忍受高温折磨，不想天天生活在环境质量低下的空调房里，那就跟着我们出发吧！到“晨起如春，夜眠如秋”，“白天不用扇子，晚上不离被子”的大树王国天目山来一次避暑之旅。在这里，负氧离子含量达13.6万个/立方米，让你在森林氧吧里与大自然来一场美丽的邂逅。树龄两千余年仍傲立不倒的大树王在这里静候你的到来，千年古寺——禅源寺带你走过禅林古道，为家人祈福养生。新民健康会员中心大树王国天目山避暑养生游于7月中旬开启，新民健康会员报名拨打33190919热线可享受立减优惠，还有天目山土鸡蛋送你带回家哦！ 叶雪菲

健康+

梅雨季小心腹泻病

隔夜菜、生冷食物易致病

梅雨季节天气潮湿、闷热，不仅适宜肠道致病菌生长繁殖，而且也适合霉菌生长，老人、幼儿、肥胖患者或有慢性消化性疾病的人，最容易患上“梅雨病”。据上海浦东新区公利医院肠道门诊统计，6月腹泻病人数比5月略增多，但门诊量比5月增加近三成。专家指出，老年患者多源于隔夜菜，青年则多因吃生冷食物导致。

腹泻后只喝热水“不顶用”

50岁的老王家里习惯一次多烧点菜，放进冰箱能吃好多天，既省了买菜时间，又勤俭节约。不料，中午吃了冰箱里的隔夜菜后就出现了腹泻现象，老王自认身体健康状况尚可，喝喝热水就能好。第二天，老伙计们聚会又一起吃了顿烧烤，谁知回家后就腹泻不止，症状更加严重。老王仍然认为多喝热水就能好，但老伴见情况不对，连忙把老王送到了附近医院就医。对此，浦东新区公利医院感染科主任余会元表示，喝热水的方法一般对轻症腹泻较为有用，对于中度，乃至严重的腹泻并没有太大作用。

余会元主任解释，腹泻后，多喝些热水是有好处的，虽不能完全解决腹泻，但可以减少因腹泻导致的体液丢失，稀释吸收的毒素，减少毒素对于肠壁的作用。然而，严重的腹泻仍然需要就医诊治。此外，梅雨季节高温高湿的特点利于各种细菌、霉菌的

生长，食物很容易变质腐败，一些菌类即使煮熟、煮透也很难分解，继而造成食物中毒。余会元提醒，食物放在冰箱里虽可减少食物的霉变，但是冰箱里的食物最多只可保存1天。

“小青年”吃冰镇西瓜须适量

眼下正是西瓜上市，今年的西瓜又特别甜，26岁的小江忍不住一天半个西瓜，一连吃了好几天。一开始小江的腹泻症状并不明显，吃了几天发现腹泻越来越严重，不得已只能就医诊治。普陀区中心医院肠道门诊主治医师陆颖表示，许多青年人仗着自己身体健康，常常不加节制地食用生冷食物，再加上空调的频繁使用、天气高温高温的特点，腹泻就成为了黄梅天的高发病。

陆颖建议，中青年即使身体健康，也不应毫无顾忌地食用生冷食品，否则身体一时的凉爽最后却换回腹泻的折磨。她还提醒，腹泻后不能随便吃止泻药。腹泻的过程也是肠道内细菌、毒素排出体内的过程，随意吃止泻药反而影响毒素排出。陆颖指出，腹泻后首先要卧床休息，保暖，可禁食12小时以后逐渐进少量流食，如米汤、藕粉，或稀粥、面汤等，慢慢恢复正常饮食。多喝水，病情轻者可选择杨梅酒、熟苹果等方法来缓解症状。腹泻严重伴脱水者，应及时送医治疗。 叶雪菲