

身上起红包 辨清再对付

痒、痒、痒，挠、挠、挠。夏季皮肤长红包，痒得不行。不少人认为这是夏季天气湿热导致的湿疹，于是拼命喝祛湿汤。但实际上，夏季皮肤上的红包包，很可能是不同原因形成的不同皮肤问题，一概祛湿解决不了问题。

湿疹还是虫咬？

夏天须防虫咬皮炎和过敏

伶伶上臂外侧最近冒出了很多红包包，一颗一颗的，集中在一起连成了一片。想到最近雨下不断，一会下雨一会出太阳，她便想到自己是湿热了。于是，她跑到超市买了薏米、赤小豆煮汤喝，喝了几天，红包包都没消，有时候一痒起来怎么抓也止不住。一筹莫展的她只好到皮肤病医院就诊，医生告诉她这是虫咬皮炎，估计是新铺的席子上的螨虫咬出

来的，当湿热处理当然无效。

广东省皮肤病医院中西医结合皮肤科主任罗光浦副主任医师告诉笔者，像伶伶这种情况，应该马上用开水烫或户外暴晒凉席，并可开药水治疗螨虫皮炎。他称，夏天红包包常见的原因有虫咬皮炎、过敏两大类，需要多提防。

常用药“痒子水” 可处理简单问题

一旦发现皮肤起红包包，较轻的可以选择涂抹炉甘石洗剂等，如螨虫皮炎，同时烫晒凉席等可能隐藏螨虫的物件。若红包包严重，如大面积的湿疹、接触性皮炎、隐翅虫皮炎等，则应尽早就医。另外，红包包太痒，很多人忍不住挠抓，还有的人用热水烫洗，这些都是错误的，不但会加重问题，还容易造成破溃、感染。

罗光浦介绍，皮肤科常用炉甘石洗剂解决简单的皮肤问题。它俗称“痒子水”，主要是由炉甘石、氯化锌、甘油及纯化水制成的淡红色混悬液体。除了能治疗痒子外，具有抗炎、收缩血管、皮肤刺激性小等特点，消肿止痒、收敛水疱，作用于红斑，可使其逐渐变淡、减轻瘙痒、缩短病程。当皮损渗出较多、破溃时，或使用中局部出现皮肤干燥脱屑较明显、有破损或渗液时，涂后有明显疼痛，就不建议使用了。

长短腿、高低肩 青少年脊柱侧弯不要拖

家长应多留意孩子有无高低肩、长短腿

一项涉及21.5万名中学生的筛查发现，广州百名中学生就有五个脊柱侧弯！脊柱侧弯，导致患者身体歪歪斜斜，肩膀一高一低，严重的站立时从背后都看得出来。轻则影响美观，导致心理障碍；重则可能影响胸廓发育，心肺衰竭而危及生命。专家建议，暑假家长不妨多观察孩子脊柱状况，越早干预才能降低不良后果的发生几率。

病因不明，大多数与坐姿无关

小白12岁时就被发现脊柱侧弯35°，但小白爸妈听说可能要做手术，接受不了。过了3年，小白的脊柱侧弯大大加重，无奈之下，又来到脊柱外科就诊，此时只能做手术了，但角度大了手术难度大。要是孩子12岁时骨骼未闭合时做手术，手术难度更小、效果更好。

“正常的脊柱从背后看上去是笔直的，如果向侧方弯曲超过10°，就是脊柱侧弯了。”广东省人民医院骨科主任医师昌耘冰表示，脊柱弯了，很多人首先想到是走路、坐姿不当造成，实际上，这种由姿势导致的侧弯仅为少数，称为“姿势性脊柱侧弯”，纠正坐姿即可消除，但大多数脊柱侧弯是病因不明的，也不是纠正坐姿能改变的。该科肖丹副主任医师指出，X光片下，姿势性脊柱侧弯和结构性脊柱侧弯，前者没有两肩不平的表现，后者可看到椎体结构性不平衡、椎体旋转等异常。结构性脊柱侧弯中，八成病因不明，称为“青少年特发性脊柱侧弯”。

医师指出，脊柱侧弯这种病，从婴儿到成人可以发生，11-18岁的青少年多见，且女孩

和男孩患者人数比是7:1。女孩月经初潮后2-3年，发病率特别高；女孩超过18岁，男孩超过20岁，发育基本结束，此时发生脊柱侧弯的比例较低，原本有脊柱侧弯的也基本定形不再进展。

侧弯>40° 或年进展>6° 应尽早手术

脊柱侧弯要怎么治？不同阶段适合不同的治疗方法。医师表示，总的来说，侧弯程度轻的适合更保守的治疗，侧弯程度高的或进展快的，则还是以手术治疗为主。显而易见，早发现、早治疗，孩子能少受罪，治疗副作用会更少。

床上，六七成的患者是处于侧弯程度轻、进展慢的，他们不需要做手术。据介绍，如果侧弯度在20°以内，通常不需要特殊治疗，通过柔韧操练习肌肉柔韧性，如果3-6个月的随

触部位如背后、手臂，或是与草地、猫狗等接近的脚部。虫咬皮炎的红包多数是纺锤形、梭形，花生粒大小，质地稍坚硬，中间有虫咬的米粒大小的小创口，形成小水疱，抓破了会结痂。而接触性皮炎一般都有接触史，在皮肤暴露部位，表现为像湿疹一样的红色小疹子、红斑，连成一片、融合在一起。湿疹其实也是过敏的表现，它可全身起红包包，界限不清晰，巨痒，甚至会流黄水。

虫咬皮炎和过敏不难分辨

虫咬皮炎就是丘疹性荨麻疹，与昆虫叮咬有关，可以认为是昆虫的分泌物或唾液引起的皮肤过敏。罗光浦指出，常见的引起虫咬皮炎的虫包括螨虫和隐翅虫。螨虫常藏匿于凉席、地毯、沙发、毛绒玩具等，夏季突然发生的虫咬皮炎多是睡了存放过久没彻底消毒的凉席所致。“螨虫最喜欢叮咬皮肤嫩的小孩子，因此婴幼儿常见虫咬皮炎。”而隐翅虫昼伏夜出，有的人喜欢晚上开窗睡

觉，皮肤被潜入的隐翅虫喷射强酸性毒液，就会在形成红斑的基础上出现连串的绿色、花生大小的水疱，又痒又刺痛。隐翅虫一旦被拍死，拍在哪毒液就喷在哪。

另一种常见的红包包是由于过敏形成的接触性皮炎。粉尘、花粉、挥发性化学气味如天那水、甲醛等，可引起过敏，皮肤出现红包包。

虫咬皮炎、过敏怎么区别呢？罗光浦认为区别并不难。虫咬皮炎的红包包是孤立、散在的，出现在与席子接

链接▶▶

过分呵护及忽视过敏都是不对的。过多的产品及太繁复的护肤程序，更不是改善过敏的有效办法。但什么也不涂同样是不行，因为缺乏滋润，可能会出现更严重的脱皮现象，缺乏防晒呵护，可能令肌肤变得粗糙及引致不均匀色素出现。

皮肤过敏后，不要用太热的水洗脸，以避免刺激皮肤，更不能用香皂，其中的碱会加重皮肤过敏的症状。用温和的洗面奶洗脸，不涂任何护肤品，可用手指在脸上作一些轻柔的按摩，（以手指敲击为好，不要用力过度，以免引起皮炎），使面部肌肉放松，促进血液正常流通，也会加速皮肤过敏的痊愈。你也可尝试以下一些急救小贴士，如用冰敷发红发热的部位，从冰箱中取出牛奶，加入水混和再以清洁的布敷于患处，可降低发炎的危险。

6类人不宜吃花生

没有人不认识花生，也没有从来没有吃过花生。但是花生并不是所有人都适合吃它，7类人群吃花生可能会给生命带来危害。那么，哪些人不宜吃花生呢？

●痛风患者

痛风是嘌呤代谢紊乱所致的疾病，患者均有高尿酸血症。由于高脂饮食会减少尿酸排出，加重病情，所以痛风急性发作期应禁食花生，痛风缓解期也只能适量进食。

●胆囊切除者

胆汁对于脂肪的消化和吸收有重要意义。人吃饭后，胆囊收缩，将胆汁排入十二指肠以利消化吸收。高蛋白和高脂肪的食物对胆囊刺激最强，使胆汁大量排放。胆囊切除后，胆汁无法储存，影响对花生等油料作物中脂肪的消化。

●减肥的人

花生的热量和脂肪含量都很高，吃二两炒花生仁，就吃进了581千卡的能量，相当于吃了五两半的馒头，所以想减肥的人应远离花生。

●糖尿病患者

糖尿病人需控制每日摄入的总能量，因此，每天使用炒菜油不能超过三汤匙(30g)。但18粒花生就相当于一勺油(10g)，能够产生90千卡的热量。

●高脂蛋白血症患者

饮食结构不合理是导致高脂蛋白血症的重要原因，因此饮食治疗的原则是限制热量、减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入。花生是高脂肪、高热量的食物，多吃只能加重病情，导致冠心病等心脑血管疾病的发生，危及生命。

●跌打淤肿者

花生含有一种凝血因子。跌打损伤、血脉淤滞者食用花生后，可能会使血淤不散，加重肿痛症状。

酒后3种睡姿危险

男性朋友们经常由于各种原因喜欢和聚会喝酒，经常性的会喝多，那么对于喝多之后的事情你又知道多少呢，喝酒会导致中枢神经系统先兴奋后抑制的一种失常状态，如果这个时候睡姿不正确有可能会要了你的命，所以大家赶快来看一下，一定要注意酒后睡姿。

平卧位▶▶

这是醉酒者通常采取的姿势。喝醉的人往往会呕吐，但是喝醉后人的咽反射及吞咽动作比较迟缓，这时醉酒者如果是仰卧平躺，那么呕吐物很可能会返流入气管，发生误吸。轻者造成吸入性肺炎，严重者可导致气管堵塞而窒息死亡。

俯卧位▶▶

醉酒者多处于昏迷状态，全身肌肉松弛瘫软，变换体位的支撑力量大为减弱。俯卧位时口鼻朝下，常常会埋入被褥或软枕中，导致口、鼻呼吸通道不畅。加之深度醉酒者呼吸中枢受到不同程度的抑制，呼吸动作大为减弱，躯体重力又使胸腹部受压，使呼吸进一步受到限制。以上诸多因素，可能导致吸入空气不足，使机体缺氧，进一步加重醉酒后的昏迷。

坐位▶▶

深度醉酒者由于体内循环受到抑制，心血管反射调节能力减弱，加之呕吐、出汗等可使机体丢失大量水分，血管内血容量相对不足，容易导致低血压、休克发生。血压低时，坐位会不利于脑部的血液供应，也不利于下半身的血液回流，因而造成血容量更加不足，使心、脑、肾等重要生命器官的血液供应进一步减少。

两种菜有助防肠癌



胡萝卜和芹菜是百姓餐桌最常见的两种蔬菜。近日，英国医学委员会杂志《BMC胃肠病学》刊登一项新研究发现，胡萝卜和芹菜在预防肠癌方面都具有关键作用。

韩国翰林大学科学家发现，胡萝卜和芹菜中的抗氧化剂毛地黄黄酮可遏制肠道肿瘤细胞分裂，并导致癌细胞死亡。专家表示，除了胡萝卜和芹菜之外，含毛地黄黄酮的食物还有橄榄油、青椒、百里香叶、甘菊茶、薄荷等。

(本报综合)