

# 连阴天气 皮肤病从何而来

□ 记者 王凤娇

连日来,许多市民朋友反映最近遇到了皮肤方面的问题,专家介绍夏季到来后皮肤裸露在外面,是皮肤病的高发期,除了本身患有皮肤病史的人在夏季容易疾病复发外,还有很多因素也是造成皮肤病发作的原因,以下的几个方面,你注意到了吗?

免皮肤病的发生。此外,潮湿天气蚊子容易滋生,蚊虫叮咬也容易引发皮肤病,因此要做好防蚊虫工作,适当的防护。

## 清爽凉席也可能“坑”你

入伏后天气闷热,人们纷纷铺上了凉席,虽然凉席能给夜间带来凉爽,但是它本身也会给人体皮肤带来一定的威胁。长时间存放或者存放不当的竹席、皮席容易滋生虫类。原因是首先制造凉席的原材料消毒处理可能会不合格,其次是夏季人体易出汗,皮屑和灰尘容易侵入到凉席缝隙中,加上天气潮湿,使席螨容易滋生和繁殖,致使凉席容易产生霉变。

虫类的叮咬或由于虫类滋生繁衍而导致的凉席霉变都会给人体皮肤带来危害,但虫类比较微小,不易发现,表面上看去干干净净的凉席其实可能潜藏着危险。

专家提醒市民朋友,在每次使用凉席之前,应用热开水反复擦洗凉席,再放到阳光下暴晒数小时,这样能将肉眼不易见到的螨虫、细菌及其虫卵杀死。秋季存放凉席时也以此法进行,并放置防蛀、防霉用品以抑制螨虫的生长。此外要每周清除一次皮屑,在地上铺设清洁报纸一张,卷起凉席用棒轻轻拍打,并轻轻往地上按几下,将凉席上的头发、

皮屑拍下,随后再用水擦洗。一旦发现虫类,可将樟脑丸碎末均匀地撒在凉席面上,随后卷起凉席放在床上捂上1小时。除去樟脑丸碎末,再用清水用抹布擦拭凉席,去处樟脑丸气味。

## 泳池游泳一定要警惕

游泳是夏日市民朋友喜欢的消暑事宜,虽然泳池内通常会用消毒液进行消毒,但在安全卫生方面仍要注意,要提防患上感染性皮肤病。

专家建议说,皮肤存在伤口时不要进行游泳,因为大多数皮肤病都是接触性传染,如果健康人身上皮肤有破溃,泡在水里一段时间后皮肤角质层软化,极易吸收外部物质,此时游泳会增大被游泳池中他人携带的病菌或者水池中本身带有的细菌感染的危险。而且,游泳后要及清洗身体,因为游泳池中含有大量物质包括病菌、细菌及他人的分泌物等,游完泳后必须马上洗澡,将身体上残留的细菌、病菌以及消毒剂等清洗干净,以降低皮肤病的感染风险。再就是清洁时不要使用强碱性洗涤剂,应尽量选温和一些的洗剂或者沐浴产品,因为在游泳过程中,水和泳池中含氯的消毒剂会对皮肤造成干燥效果,此时若使用强碱性洗剂产品会对皮肤造成伤害。

## 健康「无影灯」



平日里看病拿药的时候,您遇到过什么坑人的事情吗?您对此是不是深感无奈呢?通过「健康「无影灯」」栏目,您可以通过来电或者网络向我们反映相关的问题,我们将会酌情选登,并尽可能帮助您维护正当权益,让无影灯照射到滨州市内的每一个角落。

如果您在看病过程中,遇到了什么感人的事迹,或者让人致敬的医疗工作者,也可以告诉我们,让我们一起走进这些最可爱可敬的白衣天使,走进这些无影灯下最闪亮的明星。

此外,您遇到了一些和健康有关的问题或者是疾病方面的问题都可以来电咨询或者加入到我们的Q医小站群内讨论,我们将联系滨州市内相关知名医师就您现实存在的一些健康问题进行解答解惑,为类似患者提供就医参考信息,为市民朋友带来更多帮助!

电话:18766491065  
QQ群:227552667  
邮箱:QLWBJK@126.com

小妙招 >>

## 教你几招,让你放松吃大蒜

大蒜有着杀菌的功效,夏季到来后,很多人喜欢吃上几口蒜,但吃完大蒜后,口中会久留有蒜味,这往往让人很困扰,有什么方法可以在吃完大蒜后轻松祛除蒜味呢?

一、在口中放几粒花生米或是核桃仁嚼碎,使大蒜中的辛辣素和蛋白质结合,达到祛除蒜味的作用。

二、在开水中加入薄荷,

加新鲜的柠檬汁同饮,也可达到祛除蒜味的功效。

三、吃过蒜后吃点柚子果肉,慢慢嚼可以去除蒜味。

四、口含温牛奶几分钟,可使蛋白质与大蒜辛辣素结合,达到祛除蒜味的目的。

五、新鲜金橘、喝蜂蜜水、咀嚼茶叶和口香糖都可达到祛除蒜味的作用,试用时要在口中停留几分钟。

## 水中“漫步”小心病菌来袭

最近滨州一直是阴雨天气,对于很多以电动车或者步行出行的人来说,难免要接触路上的积水,虽然夏季“淌水”能带来些许的乐趣,但积水中也存在着很多的细菌,不注意的话很容易会引发皮肤疾病。如果双脚长时间处于污浊的水中,皮肤容易受各种微生物的侵袭,在皮肤上出现红斑、丘疹,进而变得严重。其中湿疹长期得不到治疗或处理不当会出现继发性化脓感染,一旦感染则处理比较棘手。

专家提醒市民朋友,如果没法避免接触积水的话可以在下水前外涂防水油膏来预防保护。并且要及时更换衣服,进行擦拭,避免脚癣、股癣、体癣的发生。此外在出行前,要观察天气变化,做好防雨准备,避

# 阴雨天气 家具受潮怎么办



近几日来以的阴雨天气给市民朋友的出行带来了很大困难,同时潮湿天气对家具来说也是很大的考验,如何在阴雨天对家中的家具进行保护呢?以下是几类不同家具的保护方法,一起学习一下吧。

木质家具:常用干布擦拭。进入雨季,木质家具容易受潮,可以在柜子类家具内部放置竹炭等干燥剂做吸湿处理。另外,可以经常用干毛巾进行擦拭清洁。在日常使用中也要注意家具保养,最好能用专业的清洁剂,实木家具可以用保护蜡来维护,既保持了家具的光泽又可起到防潮作用。

布艺家具:及时晾干或烘干。布艺家具较容易受潮,可以在晴天时,将小件布艺家具搬到通风的地方自然晾干,必要时,可以用吹风机和烘干机来做除湿处理。做工较好的布艺沙发,最好使用专门的吸尘器及设备来清理,既除尘又能除湿。质量稍差的布艺家具受潮后可能会出现大面积变色、脱色等现象,此时就需要请专业的家具清洁公司来处理。

墙面:发霉、起皮要做防水。墙体出现渗水、水印、发霉,甚至墙漆起皮等问题时,要及时找到原因。一般来讲,可能是外墙防水失去作

用了,彻底的解决办法就是在晴天针对外墙重新做防水处理。有的防水需要拆除墙体,此时需要请正规的装修公司来操作。

地板:铺贴之初就要做防潮。地板受潮后会出现拱起、翘翘等问题,一方面在装修初期就要防微杜渐,选择合格的地板产品,并且在铺贴之前要做好防潮处理,如铺贴防潮膜。另外,在日常生活中,滴落在地板上的汤汁、水迹要及时处理。清洁地板时要注意别用太湿的工具,有条件的要定期打蜡来保养地板。

(综合)

## “食”分靠“谱”

# 冬瓜鲤鱼汤



所需材料  
主料:鲤鱼500克  
辅料:冬瓜1000克  
调料:料酒10克、白砂糖5克、大葱5克、姜5克、植物油10克、盐3克、胡椒粉1克

冬瓜鲤鱼汤的做法  
1.将冬瓜去皮、去瓢,洗净,切成片  
2.将葱、姜洗净,葱切段,姜切片  
3.将鲤鱼去鳞、去鳃、去鳍、去内脏,洗净  
4.将洗净的鲤鱼下油锅煎至金黄色  
5.锅中注入适量清水,加

入冬瓜、料酒、精盐、白糖、葱、姜,同鱼一起煮  
煮至鱼熟烂,拣去葱、姜,用胡椒粉调味即成

食谱营养  
冬瓜鲤鱼汤是鲤鱼汤中加入冬瓜而成。鲤鱼含丰富优质蛋白,人体消化吸收率可达96%,并能供给人体必需的氨基酸、矿物质、维生素a和维生素d。冬瓜含有多种维生素和人体必需的微量元素,可调节人体的代谢平衡,性味甘、淡、凉,与利尿轻身的鲤鱼相合,共具利尿减肥、清热补虚之效。

共青团滨州市委、齐鲁晚报·今日滨州

渤海城邦  
Zhong hai Bohai City  
有海,有欧洲

# 浪漫七夕 “情定中海城渤海城邦”

—大型相亲会

此次相亲会由共青团滨州市委与齐鲁晚报·今日滨州主办、中海城·渤海城邦承办,相亲会时间为8月18、19日两天,相亲会地点在黄河十三路北、渤海十八-1路西渤海城邦项目中心。

相亲会13处报名点:

- 1、政通社区:黄河九路渤海四路往东北镇大集拐角处
- 2、清怡社区:黄河十路渤海七路往南200米路西清怡小区内北端
- 3、泰山社区:长江一路新立河东路往东路南泰山名都院内
- 4、兴民社区:黄河四路渤海十路往南路西市西街道办事处院内
- 5、新光社区:黄河二路渤海十二路和渤海十三路之间路南新光小区内
- 6、裕民社区:长江一路渤海九路交叉路口往北50米路东
- 7、利民社区:黄河二路渤海十路路口西北角
- 8、安民社区:黄河六路渤海十二路
- 9、春晓社区:黄河六路渤海四路往北二百米路西得汽配城内
- 10、中海城·渤海城邦:滨州市黄河十三路与会展路交汇处(国际会展中心北500米)
- 报名咨询电话:3808666 3296777
- 11、邹平县黄山中学西邻(原高速公路管理处办公楼一楼)新闻邹平编辑部
- 12、齐鲁晚报附信资讯(阳信县光彩城内)
- 13、齐鲁晚报·今日滨州编辑部:黄河十路渤海九路锦城大厦八楼

细节成就品质 专业引领时尚 ——金都庆典

时间: 2012年8月18-19日

地点: 中海城·渤海城邦

爱情热线: 0543-3210012 3210018