



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2021年1月24日 星期日

□ 策划：陈华  
□ 编辑：于梅君  
□ 组版：颜莉

支个招

## 冬天常见皮肤病防护

**瘙痒：**不要出现瘙痒就想抓挠，平时接触水或清洁剂时要戴手套，不用热水烫洗，洗澡时水温不超过37摄氏度，屋内空气要尽量湿润；沐浴时不宜用肥皂等脱脂作用强烈的洗涤剂，避免搓擦；避免辛辣刺激性食物，必要时可用药物止痒，尽量减少情绪激动。

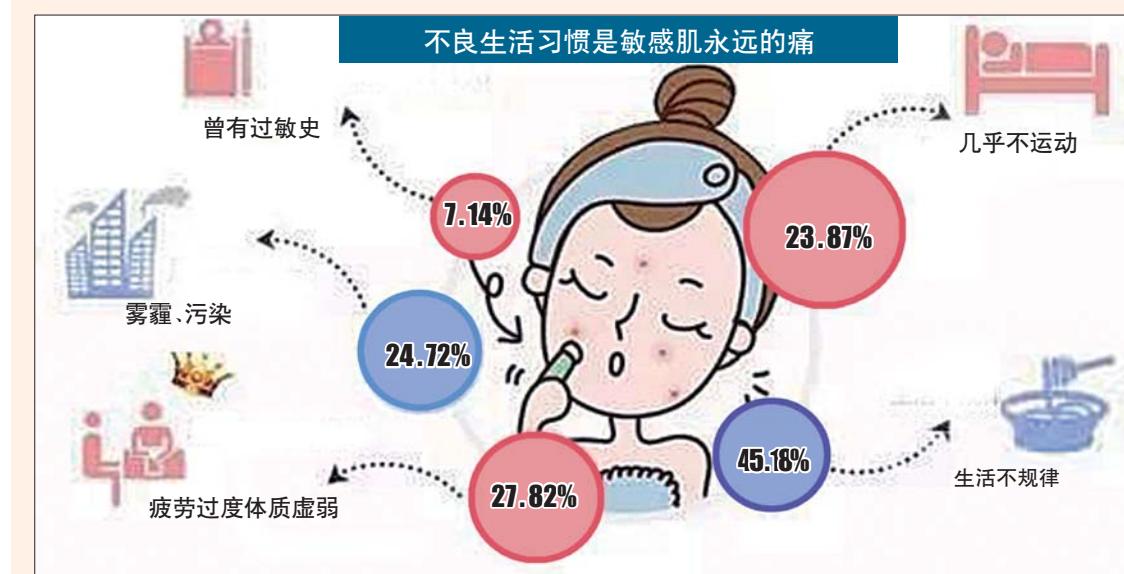
**手足破裂：**应注意防寒保暖，衣服鞋袜要宽松干燥。可涂抹皮肤防裂剂或防裂膏，过敏性体质的人还要补充维生素，减少酸碱化学品对皮肤的接触。冬季一定注意大量外用保湿剂，修护皮肤屏障功能。

**银屑病：**天气寒冷时容易发作，一定要到医院由医生明确诊断，精心治疗。对轻中度乃至重度银屑病患者来说，外用药物都是治疗的基

础。银屑病患者冬季一定要注意保暖，不要感冒，千万不能饮酒，也不要吃辛辣刺激食物。

**荨麻疹：**发病主要原因是寒冷刺激，使机体产生一种叫激肽和缓激肽的物质，使毛细血管扩张，血管壁通透性增加，因而产生风团。季节变换时一定要注意防风、防寒，做好保暖。

**红血丝：**寒冷气候容易让脸部血液循环受阻，引起毛细血管扩张爆裂，导致红血丝。角质薄和角质受损是肌肤敏感的主要原因，应该努力保养维护角质不受伤害，所以根本就不用去角质，尤其是寒冷的冬天，清洁都不能过度。冬天，红血丝肌肤更容易缺水干燥。日常保养要加强保湿，除了使用保湿成分的化妆水，还要定期做保湿面膜。



◎癌AI不孤单

每个季节都有它独到的美，79岁的苏景亮用一张张照片定格住他眼中的世界。湖边、山间，看着扛着相机乐此不疲的他，谁能想到，这曾是一名脸色蜡黄、体重只有50公斤的肺癌患者。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者  
秦聪聪

## 发烧查出肿瘤

苏景亮偶尔会想到2007年2月那凛冽的寒风。他记得很清楚，那天是周五，春节的脚步越来越近。因为发烧，苏景亮到医院做了个检查。结果胸片显示右下肺有阴影，从CT做到加强CT，影像学高度怀疑是恶性肿瘤。

虽然不是最终结论，但这个报告击碎了苏景亮的自信与坚强。他觉得，天要塌了。

第二天，孩子们开始给他做动员。建议尽快去医院做手术，或许还能在春节前出院回家。

然而，在当时的苏景亮眼中，癌症就是不治之症。他对孩子们说，“治得了我的病，却救不了我的命。”只是因为不想让孩子们失望，两天后他住进了医院。很快，便迎来了手术。病理诊断他患的是结节性中分化鳞状细胞癌。好在分期较早，II A期。

手术很顺利，但那年春节，苏景亮还是在医院过的。伤口迟迟不愈合，冬去春来，他在医院住了71天。

出院回家后不久，苏景亮迎来了化疗。治疗带来的皮疹、脱发、呕吐等不良反应，让刚刚缓过一口气的苏景亮接近崩溃。

## 好心情是制胜法宝

“那时候觉得自己简直没人样了，整个人都垮了下去。”苏景亮说，当时他的体重只剩50公斤，后来他开始服用中药，逐渐恢复了力气。身体舒服以后，他开始尝试练气功。

通过有氧运动，他锻炼了身体，心态也渐渐开朗。有了一起练气功的朋友，他还能把闷在心里的那些不愉快倾诉出来。

后来，苏景亮找到了自己的爱好——摄影。除了抗癌俱乐部，他还加入了多个摄影俱乐部。电脑里留下的一张张影像，成为这些年来苏景亮最宝贵的财富。

看着如今健康开朗的苏景亮，亲朋相聚时偶尔也会问一句，“当初你是不是误诊了？”

病理诊断没有错，但“既来之，则安之”，虽然癌细胞找上了自己，但这些年来没有复发、没有转移，不知不觉，已走过了13个春夏秋冬。回想当初，苏景亮也有自己的心得：“首先要配合医生积极治疗，保持运动，注意饮食，最重要的是精神上要放松。”

毕竟，未来还有好多好日子在前头呢。



更多肿瘤资讯请扫码关注微信公众号“癌AI不孤单”

他用好心情『治好』癌症十三年