

# 痒到抓破皮? 可能是身体“发霉”

通讯员 叶丽 张煜铎

最近,天气转暖,而湿疹的发病率也渐渐上升。浙江省立同德医院中医内科张瑛副主任中医师解释道,我们可以把身体比作一个房间,湿疹如同房间因潮湿而“发霉”。

## “发霉”有这几个原因

**脾虚:**中医认为脾是身体的“抽湿机”,负责代谢水湿。如果脾虚,体内就会积水,与“内湿”结合。

**外邪入侵:**长期住在潮湿环境或淋雨,外湿侵袭,加重体内湿气。

**饮食不当:**吃太多油腻、甜食、冷饮,就像往房间里乱丢垃圾,阻碍抽湿机工作,湿气+垃圾混合成“湿热”。

**情志不畅:**压力大、情绪差,肝气郁结,会让身体像房间门窗紧闭,湿气遇热变成蒸汽,刺激皮肤。

## 中医分型调治要诀

**湿热蕴肤证:**这类皮损最

为典型,多以水疱、渗出、糜烂为主,严重者水疱可密集成片,瘙痒剧烈难以忍受,影响正常的生活。应以清热利湿解毒为主。

**脾虚湿蕴证:**皮肤增厚、粗糙、鳞屑、抓痕、结痂、色素沉着、苔藓样变、瘙痒等,常伴随纳少、疲惫、腹胀便溏、舌质淡胖、苔白或腻等症。本型以脾虚为病机核心,当以健脾化湿为主。

**血虚风燥证:**表现为皮肤干燥、脱屑,兼见面色淡白、神疲乏力等血虚之象。故当以养血和血,润肤止痒为治法。

## 衣食住行调护指南

**衣:**慢性湿疹患者尽量穿着宽松的纯棉衣物。清洗衣物时,尽量选择非离子表面活性的洗涤剂或对敏感肌友好的洗涤剂,可多次漂洗以减少洗涤剂残留。

**食:**饮食宜清淡,以下五类食品建议忌口:糖果、巧克力、糕点等高糖类食物;辣椒、姜、蒜等辛辣食物;红烧肉、烧

烤、油炸等高脂食物;海鲜、牛羊肉、热带水果等腥发致敏类食物;咖啡、浓茶、酒刺激性食物。湿热浸淫证宜食苦瓜、冬瓜、丝瓜、绿豆、赤小豆、柚子、猕猴桃、番茄、橘子、瘦肉、沙骨等;脾虚湿蕴证宜食山药、茯苓、薏苡仁、山楂、扁豆等;血虚风燥证宜食胡萝卜、黑豆、海带、红枣等。

**住:**卧室湿度控制在50%-60%,可放置生石灰除湿包。晴日曝晒被褥。洗浴避免使用毛巾揉搓,洗浴频率不宜过高,洗浴时间5-10分钟最佳,洗浴也尽量选择低敏无刺激的弱酸性的洁肤用品。洗浴后需注意润肤保湿,每日至少2次,以洗手和洗澡后立即使用为宜,成人每周保湿用品建议200-250克。

**行:**晨练避开花粉高峰期(5-8时)。锻炼时应避免过于炎热的环境。手部湿疹患者应避免长时间接触水、各类洗涤剂及物理或化学刺激,日常生活中可通过戴手套来避免直接接触刺激物。

## 口干舌燥睡眠差 来杯清内热苹果水

阴虚火旺人群常有以下表现:口干舌燥、口臭。小便量少发黄、大便干燥。手脚心发热、泛红。睡眠质量差,盗汗、睡着后容易惊醒并且难以再次入睡。这类人群可以每周喝两次苹果水进行调理。

**制作方法:**苹果1个切块,搭配山药4块、胡萝卜8片、红枣5颗,加入适量清水后一起煮水喝。注意事项:每周喝2次苹果水即可。糖尿病患者可减少红枣用量。据CCTV生活圈

## 一勺猪油五种药 推荐几款食疗方

**阳春面:**细面条1把、猪油1小勺,葱花、生抽、胡椒粉、盐适量。碗里放入葱花、猪油、生抽、胡椒粉、盐;锅里倒入清水,水烧开后下面条,面条煮熟后,舀几勺面汤放到碗里,把猪油化开;把煮好的面条捞进碗里,搅拌均匀即可。此方温和健脾,和胃益气。

**猪油炒青菜:**猪油1勺、青菜1把,蒜末、盐、鸡精、蚝油适量。锅烧热,挖1勺猪油炒香;放入适量蒜末、青菜翻炒;放盐、鸡精、蚝油,快速翻炒均匀即可。此方滋阴润燥,润肠通便。

**猪油拌饭:**热米饭中间挖个洞,放上1小勺猪油;放适量酱油、葱花,搅拌均匀;也可依个人口味放适量海苔、生韭菜丁、辣椒丝等。此方滋阴养胃,补充能量。

据健康杭州

# 三文鱼能直接生吃吗?

## 没这行字千万别入口

通讯员 汤谨衣 洪岚

近日,“三文鱼能否生吃”一度成为热搜话题。“不能仅凭鱼肉外观判断,关键要看包装上的食品标签。这是预包装食品的身份证明,它代表着该产品遵循的产品执行标准。”杭州市五云山医院医生表示,“可生食”与“需烹制”的水产制品,在国家食品安全标准上有着极其严格的分水岭。

如果你买到的三文鱼包装上写着GB 2733,那它在安全级别上就是一块普通生肉,必须煎熟、烤透或煮熟后才能吃。

安全享用三文鱼,只需做好这三步。

**第一步,购买前,翻到背面看标签。**把三文鱼放进购物车前,仔细寻找“食用方法”和“产品执行标准号”。只有明确标有“可生食”“刺身”或“GB 10136”字样的,才能安全生吃。

**第二步,按标食用,切勿心存侥幸。**对于标注了“需加热后食用”的三文鱼,千万不要觉得“蘸点芥末就能杀菌”。芥末、酱油、食醋都无法杀死肉里的寄生虫和致病菌。高温熟制,是消灭它们唯一且最可靠的方法。



图据AI生成

**第三步,冷链保障,离开冰箱快点吃。**即使是符合生食标准的三文鱼,储存不当也容易变质:一旦离开0℃-4℃的冷链环境,细菌就可能快速繁殖。购买后请尽快拿回家冷藏;开封后建议当顿吃完;切勿在常温下长时间放置。