

湿热天易长痘

专家:一味清热不靠谱

泉州的春季闷热潮湿。有人感叹:“脸上、身上的痘痘就像野草一样,一到这个季节就‘春风吹又生了’。”为什么春天容易长痘?为什么明明用了各种方法清热,痘痘还是这么顽固?中医专家解释了其中的原因。



湿热天易长痘(资料图片)

春天“内湿+外湿”易催生痘痘

西医认为,当人体分泌雄激素过多,刺激皮脂腺快速发育和皮脂过量分泌,皮脂腺导管异常角化,会导致毛囊开口阻塞,加上痤疮丙酸杆菌、白色葡萄球菌和糠秕马拉色菌等的感染,就会导致痘痘的产生。所以西医认为这是和内分泌紊乱有关的。女性经前痘痘长得特别厉害,也和雄激素高有关。面部、颈部、前胸、后背的

皮脂腺分泌最旺盛,所以这些地方最容易出现痘痘。

从中医的角度看,长痘一方面是因为体内湿气重导致皮脂腺分泌过多,面上、身上多油;另一方面,泉州的春天潮湿、闷热,加重人体出汗和油脂的分泌,“内湿加上外湿,痘痘就会‘层出不穷’了”。

中医认为,颜面部为阳明经所

主,乃多气多血之经,是容易长疮疡的。而背部为太阳膀胱经,容易感受风寒之邪,导致毛囊闭塞,也容易长痘痘,正如《黄帝内经》所言:“汗出见湿乃生痤疮”。春天闷热,出汗后不能及时清理皮肤,穿着湿的衣服再吹风受凉,所以胸背部的痘痘会比较多。

专家表示,需要注意的是,有的

人长痘是因为湿热,有的人确实“湿”的同时“热”却不是很明显。很多人以为“长痘”就是上火,吃了各种清热药却效果不佳,或者刚开始有效果,后面又没有用。“其实很多人长痘并不是湿热,反倒是脾虚,如果一味清热而伤害了脾胃,湿气会更难祛除,所以痘痘老是不好。”专家如是说。

皮肤、体内不补水 如何控制痘痘?

专家指出,拔罐可以祛除体表的湿,所以拔罐对某些痘痘有一定帮助。但体内的湿还要靠饮食控制、药物治疗来祛除。

首先要从饮食上控制,减少阳明胃经上的湿,不宜过饱,且少吃煎炸油腻、辛辣、高糖食品,比如牛奶、冰淇淋、蛋

糕、奶茶、红糖、蜂蜜等。而辛辣食品还包括用咖喱、大料等烹饪的食品。

其次,可以煲些健脾祛湿的汤水,如薏米、茯苓、土茯苓、豆芽、冬瓜等。另外,按摩一些穴位对清除痘痘也有帮助,比如:天枢穴、内庭穴可以促进消化、清胃热,丰隆穴、曲池穴、委中穴

可以除湿。

充足的睡眠也有利于减少油脂分泌,进而减少痘痘的产生。油脂分泌旺盛者可以选择去油力强的清洁用品,偏碱性的香皂去油相对较好,可以根据个人情况选用。洗完后再注意皮肤不要太干燥。当然,皮肤油脂

的清除是有帮助,但也不是光靠洗脸就可以解决问题。

专家表示,洗脸后使用保水的护肤品是一方面,而补充体内的水分其实更重要。体内的水分不足会导致内热,而这样皮肤的油脂分泌就会更加旺盛。 □本报记者 张金贵/辑

红十字短波

泉州市第一医院医疗集团洛江医院揭牌

本报讯(记者张金贵)4月25日上午,泉州市洛江区医院、泉州市第一医院医疗集团洛江医院揭牌仪式举行,标志着洛江区医院与泉州市第一医院紧密型医疗联合体战略合作正式启动。

洛江区医院前身为马甲中心卫生院,创建于1958年,占地面积12.5亩,设立床位200张,于2017年11月底通过二级乙等综合医院评审,目前承担着服务全区20万人口的“医疗、教学、急救、卫生应急”等公立综合医院职能。

2018年12月20日,洛江区政府与泉州市第一医院签订首期10年的联合办医战略合作协议,由洛江区医院与泉州市第一医院组建以人员、资产、技术、服务、管理一体化的紧密型医联体,实行“洛江区医院、泉州市第一医院医疗集团洛江医院”两块牌子同一套人马运作,由双方共同经营管理。通过联合办医及紧密型医联体建设,力争到2023年,洛江区医院通过二级甲等医院等级评审,并成为洛江区区域内医疗卫生中心。

晋江市医院创新护理教育方法 培训骨干岗位胜任力

本报讯(记者张金贵 通讯员陈丹红)4月26日,晋江市医院医共体护理骨干岗位胜任力培训班在晋江市医院会议室举行。活动邀请泉州医学高等专科学校护理学院院长李辉,福建省立医院护士长胡薇、卢剑萍等专家出席指导。以晋江市医院为首的医共体成员单位160余名护理人员参加了培训。

该院副院长郭协力在开幕式上表示,希望通过本次活动提高护理骨干岗位胜任力,深化暖心服务内涵,提高该院乃至医共体单位的整体护理服务

能力。

培训活动刚拉开序幕,手术室、妇产科分别带来的“心手相连,全程‘手’护”“无痛分娩”情景剧表演出神入化、惟妙惟肖。两场活生生的暖心服务医疗工作场景让学员们留下深刻的印象。

情景剧结束,李辉、胡薇、卢剑萍分别向与会人员讲授《展天使风采,树岗位形象》《浅谈临床护士培训的实践和体会》《病区护理质量管控》。一天的培训,干货满满,百余名护士收获的不仅是护理技能,更是如何将暖心服务嵌入到护理工作实践中。