

健康
E 刊

电子刊物 第0907期

REALBETTER

夏日保健

夏日健康

防范夏季皮肤病 “三要领”

夏季美容美肤 全攻略

夏季皮肤病专题

教你了解自己的皮肤类型

夏日保健从护肤开始

又是一年夏来到。“绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘。水晶帘动微风起，满架蔷薇一院香。”夏季，万物有了充足的阳光照耀，生长的更显勃勃生机，俏丽的美人蕉，火红的玫瑰，高洁的荷花、盛放的栀子花……各种绚丽的花朵在夏季竞相绽放，各显风姿，所以，我们可以看到夏日的绿色比春日的更浓重，夏日的花香比春日的更浓烈。

夏日的 **MM** 可以尽显自己的亮丽身材，夏日的 **BOY** 可以在游泳池里尽情的冲凉，夏日的 **BABY** 可以尽情的嘻嘻玩耍，夏日给予了人们很多的满足和乐趣。此外，飘逸的长裙，缤纷的色彩，迷人的露背装，让这个季节更多了些妩媚之美。

然而，夏季炎热的天气，潮湿的气候，便于病原微生物的生存和繁殖，加之人们出汗多，皮肤表面湿度大，病原微生物容易乘机而入，造成皮肤感染。同时，人们穿着单薄，日光照射引起的皮肤病也相应增多。另外，夏季也是各种包括蚊虫在内的昆虫大量孳生的季节，由蚊虫以及其他昆虫叮咬引起皮炎者也非常多。夏日是各种皮肤病的高发期，如皮炎、痱子、痤疮、脓包疮……所以，夏日保健需从护肤开始。

为此，瑞贝泰健康服务中心在 7 月份专门开设皮肤病防护专题，让您健康清凉一夏，尽情展露肌肤的健康美丽。

瑞贝泰健康中心创始人

张睿敏

编者告白：瑞贝泰健康中心知道--- 身体是一个完整的有机体，身体运转系统的聪明程度远远超出我们人脑的智慧，时代发展至今，我们对于生命、健康密码只是部分破解，使用已知密码维护身体，即可拥有健康，也是我们人类的福祉啊！汲取养身智慧，成就乐活人生，愿我们每个人都生活于和谐喜乐之中！

夏季养生全攻略

盛夏季节，气候炎热，人体新陈代谢旺盛，阳气最易外泄，且睡眠少，出汗多，食欲差，稍有不甚，便易得病，所以有“六月债，还得快”的民谚。由此看出，夏季调摄是切切不可忽视的：

（一）精神方面：夏应于心，心主神志，神志失调可伤及心。暑热难当时，极易导致心情烦躁，就是因为“暑易入心”使心神不安。故在夏季应保持情绪平静，欢畅，避免情志波动过大。

（二）起居方面：古人认为夏季应“夜卧早起”。晚些入睡，以顺应自然阴气的不足；早些起床，以顺应阳气的充盛。夏季日出较早，清晨空气清新，早起后到室外活动活动，亦有益于健康。由于中午的气温最高，晚上睡眠时间较短，所以，应作适当午睡，以消除疲劳，睡眠时不可让电风扇直吹，有空调的房间，不易把室温降的太低，以免室内外温差太大。暑热外蒸之时，人体汗液大泄，腠理开放，稍不注意，风寒湿邪便会乘虚而入。夏季天热汗多，因此所穿衣服要轻薄，透气，要勤洗勤换，汗湿之衣不可久穿，以免刺激皮肤。



（三）饮食方面：夏季的饮食宜辛温，少苦寒，节冷饮。夏食辛，可以养肺气，防止

心火过旺而制约肺气的宣发。因夏季阳气易耗散，进温食可以助阳气，而苦寒之物易伤人阳气，故不宜多吃。盛夏炎热汗多，常感口渴，可适当进食些清凉之品，以清热解暑。如绿豆汤，扁豆粥，酸梅汤，西瓜等，但切忌暴食冷饮，生冷果菜，否则，胃肠受寒，会造成疾病。

（四）运动方面：夏季的运动锻炼十分重要。但有几点必须注意：（1）时间安排要合理。最好在清晨和傍晚天气凉爽时进行运动。清晨可做健身跑等，傍晚可以散步。不要持久的在气温高的时候锻炼，以免引起中暑。（2）要做好防护措施。如在阳光下锻炼，要戴遮阳帽，避免阳光直射头部。在室内锻炼，要敞开门窗，使空气流通。应穿松软、宽大、色浅的衣服，以利身体散热。出汗时，可适当饮些盐开水，而不要大量喝凉开水或立即用冷水冲头、洗冷水浴，否则易发生感冒酸痛。（3）运动量要适度，避免过度疲劳。年老体弱者不宜在烈日或高温环境中进行锻炼。

（五）防病保健：

1、防治为先：拜访资深中医，搭脉调制自己专属的夏季养生茶，中医通常会使用一些芳香化湿，醒脾和胃的药物配伍，达到祛湿化浊，芳香通窍目的，使脾胃功能处于良好状态，避免各种症状的发生，使身体和谐安泰。TIPS:通常夏季的中药口味会比较淡，完全传统记忆中的苦涩与浓稠。

2.) **冬病夏治。**全年气温最高的时期是伏夏，或称伏天。前后分为三伏，从夏至后第三个庚日起为初伏，第四个庚日起为中伏，立秋后第一个庚日起为末伏。（**2009年的三伏天：7月14日—8月14日。头伏7月14—23日，中伏7月24—8月2日，末伏8月3日—8月14日**）这一时期，阳气最旺，一些冬季常发的慢性病及某些阳虚阴盛的亚健康表现，如支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性腹泻、虚寒性胃痛、颈腰痛，慢性疲劳综合症等，在伏天进行调养治疗，往往可使病情好转，有的还可根治。具体方法有针刺、灸疗、穴位敷贴、中药内服及中药熏治等。

夏季皮肤病防治早知道

光泽亮丽的皮肤不但是美丽的象征，更是健康的标志。炎热的夏季，裸露在外的肌肤会因为细菌、日晒等侵蚀变得淡而无光，同时由于气候等原因也会引发一系列的皮肤疾病。临床常见的银屑病、慢性湿疹皮炎、荨麻疹等皮肤病都是夏季对人们影响较大的常见病患。

▲夏季皮肤病“三要领”

夏季要从三个方面防范皮肤病。一是注意个人卫生，尽量保持衣服鞋袜的清洁与干爽；二是到理发店美容或理发时，要避免理发美容师的双手或不洁工具与顾客直接接触，防止造成头癣、皮炎等；三是保持心情轻松，做好心理调适。

▲皮肤湿热

对策其一，粉刺(痤疮)。青年男女应经常脸，脸上油多的人不要涂抹油脂多的化妆品，不要脂肪、糖、辣椒、葱蒜等食物，少饮酒，多吃蔬菜
其二，汗斑。这是一种卵圆形糠秕孢子菌感染皮肤角层引起的病，一般夏天比较明显，皮疹为淡褐色斑，大小不一，表面有少许细屑，时间较久则呈浅白色，夏天出汗时可呈淡红色，微痒；防治澡，勤换衣服，被单、毛巾等应经常漂洗消毒。其三，脚癣。因脚部脚趾间湿润，最宜繁殖真菌。这种病很容易传染，因此不可穿有共用擦脚毛巾，要保持鞋内干燥。



用含硫磺的肥皂和温水洗
用手去挤压，少吃脂
和水果。其

办法：要常洗
尤其是在夏天，
脚癣人的鞋子，或

长了脚癣的人不要用烫水洗脚，要用温水。洗净后可在脚趾间擦些滑石粉或涂脚癣药水。

▲美容美发别忘护肤

顾客在选择美容美发厅时，应注意以下几点：是设备，如高温蒸锅、红外线或紫外线消毒消毒盆等；工具是否经过消毒，是一换；是否有皮肤病患者专用工具；烫发剂、染发剂以及其他化妆品是否符合卫生标准等。



否有消毒专用柜、消毒液、否做到一客

▲“调心”可防皮肤病

在高温湿热天气，人的心情也易烦躁不安，所以调适心理也可防病。临床实践表明，部分皮肤病患者中不少人于发病前受过一定的精神刺激，再加上病毒感染、免疫紊乱、内分泌紊乱、代谢障碍等多种因素而导致皮肤病，如牛皮癣等症的发生。这部分病人患病后，由于心情烦躁，往往求治心切而收效欠佳，形成更大的精神压力，认为这种病是顽症，难以治愈。有的则因皮肤病发生在头、面部或手臂、小腿等部位，影响美观，加重了心理负担。

只要做到心理平衡、精神舒畅，再配合药物治疗，病才会逐步治愈。配合心理调适，皮肤病患者在饮食上应多吃新鲜蔬菜、水果、鱼类等，少吃牛、羊、猪肉和含有辛辣刺激性食物。



▲高温天气要防“凉席皮炎”

夏季高温高湿，蚊虫活跃，是皮肤病的高发季节，来医院皮肤科就诊的人数一般多于其他季节。其中一部分患者是因为睡凉席后，躯干、四肢等接触凉席的部位出现分布不均的红斑、丘疹，

奇痒难忍，有的搔抓后还出现红肿、溃烂等感染症状，医生们称这种病为“凉席皮炎”。

“凉席皮炎”的发病原因大致有两个：一是因凉席材料而导致的凉席过敏症，一般来说，用绳、苇、草编成的凉席容易使人过敏，而使用竹、藤编制的凉席过敏者少；第二就是受螨虫的叮咬而导致皮肤炎症，出现这样的病症，从皮疹上常常可以觅见针头大小的咬痕或淤点。当然，这两个病因可以并存，因为螨虫在咬人的过程中，也能释放一定量的毒素，这种毒素容易使人过敏。

预防“凉席皮炎”，首先必须选择好凉席。凉席不要选用草席，因为草席既容易生螨虫，草席本身也常常是过敏源；凡是有过皮肤过敏史的人，必须选用精编细织的竹、藤凉席。开始使用凉席时，可适当服用一些抗过敏药物。第二，要保持凉席的清洁卫生，每年首次使用凉席时，必须对凉席进行高温消毒(开水烫洗)，再放到阳光下暴晒，这样才能将肉眼不易看见的螨虫及其虫卵杀死。夏季人体容易出汗，皮屑可能滋生和尘灰等就容易浸入凉席的缝隙中，加之潮湿环境，就可能在使用的过程中，凉席也要经常热水清洗、晾一天一擦洗，一周一晾晒”。



因为草席既容易生螨虫，草席本身也常常是过敏源；凡是有过皮肤过敏史的人，必须选用精编细织的竹、藤凉席。开始使用凉席时，可适当服用一些抗过敏药物。第二，要保持凉席的清洁卫生，每年首次使用凉席时，必须对凉席进行高温消毒(开水烫洗)，再放到阳光下暴晒，这样才能将肉眼不易看见的螨虫及其虫卵杀死。夏季人体容易出汗，皮屑可能滋生和尘灰等就容易浸入凉席的缝隙中，加之潮湿环境，就可能在使用的过程中，凉席也要经常热水清洗、晾一天一擦洗，一周一晾晒”。

夏季易患的皮肤病

夏季是展示美的季节，也是皮肤容易受损和各类皮肤疾病高发的季节，天气炎热，日光刺激，分泌增强，代谢加快等因素都容易使皮肤出现以下问题：

1、痱 是由汗孔阻塞排汗不畅引起的皮肤炎症。多发生于婴幼儿及体弱多汗的成人，容易出现在颈、胸背、肘窝、腋窝等间擦部位。可有白痱、红痱、脓痱和深在性痱子四种类型，严重者可继发感染，发生毛囊炎、疖或脓肿。预防主要是室内通风，环境湿度和温度不要过高，减少出汗和汗液的蒸发；衣服要宽松且吸汗性好，勤换勤洗；保持皮肤清洁干燥；间擦部位可多使用爽身粉、痱子粉等，也可多用 2% 炉甘石洗剂外涂，多数都可以愈合。严重者，应到医院及时就诊，避免严重情况出现。



2、夏季皮炎 多见于成年人，尤其是在高温和室外环境的工作者。主要表现为红色丘疹和斑片，搔抓后可以出现抓痕、血痂、皮肤肥厚和色素沉着；好发于四肢内侧和躯干。预防首先要注意防暑降温；少吃辛辣刺激食物，多吃蔬菜、水果、绿豆汤等清凉的食物；保持皮肤的清洁。治疗应早期使用炉甘石洗剂外涂和适当抗过敏炎药物口服，最好找医生进行治疗。

3、日晒伤 夏季日光充足，过强的紫外线会引起皮肤发生光毒性反应，产生

红斑丘疹、色素沉着、血管扩张等炎症；长期日晒会使皮肤真皮弹力纤维变性断裂，皮肤失去弹性和老化。对皮肤有害的光线主要是长波紫外线（UVA）和中波紫外线（UVB），当太阳处于斜射时穿越大气照射到地面的紫外线最多、最强，这段时间大约是在每日上午 10 点至下午 2 点左右。预防上，经常参加室外锻炼，增强皮肤对日光的耐受能力；户外活动时要用遮阳帽、遮阳伞和防晒霜；尽量减少上午 10 点之后与下午 2 点之前在户外活动的机会。

科学选择防晒霜 最好是选择兼有 UVA 和 UVB 防晒效果的宽频防晒化妆品。当然在确保防晒效果的同时，也不要盲目追求高 SPF 和 PA 值的产品。过高的指数值意味着该产品中大量使用了紫外线吸收剂和散射剂，不仅成本高，且指数升高与防晒效果并不是成正比倍增的。同时，SPF 和 PA 过高的产品往往比较油腻，或是对皮肤的顺延性差，涂抹后会给皮肤造成额外的负荷，容易堵塞毛孔引起痤疮或毛囊炎，甚至出现接触性皮炎、过敏等不良反应。

人的皮肤对阳光中紫外线的承受力是因人、因时、因地而异的。油性皮肤的人可以选择渗透性较强的水质防晒品；干性皮肤的人可以选择防晒效果较好的乳液状或霜状防晒品；中性皮肤的人一般无严格的选择要求，选择范围相对大一些。在不同的环境下应使用不同的防晒品，在室内工作的职员可选用 SPF10 左右、PA+ 的护肤品；比较容易晒黑或对强光敏感的人或经常在室外工作或活动的人，可使用 SPF20、PA++ 的防晒品；而在烈日下行走或海滩游泳时，则应选择抗水、抗汗性好的 SPF30 左右、PA+++ 的强效防晒品。最好是可以根据自己的情况买两种以上防晒品，低倍数的产品日常使用，可选择较大包装；高倍数的不常使用，尽量选择小包装产品。面部使用低倍数产品，而身体可使用较高倍数的产品。





健康专题 | 夏季皮肤健康

夏日防晒应多补充富含维生素 A、维生素 C、维生素 E 等的食物，如富含抗氧化剂番茄红素的西红柿、含丰富维生素 C 的柠檬、富含不饱和脂肪酸和维生素 E 的坚果以及鱼类等，对防止晒后色素斑的形成有很好的效果。而有的蔬菜如白萝卜、芹菜、香菜、菠菜、莴苣等，在含有维生素的同时，还兼含有光敏性物质，过量地食用这些蔬菜后再晒太阳，便容易出现红斑、丘疹、水肿等皮肤炎症，故在阳光强烈的季节最好少吃这些“感光蔬菜”。

同时视其症状轻重，采取对症治疗，局部外用药物治疗的红、热和痛，有全身症状时，可行对症治

夏季是炎热温长的。持续的高温和烈日炎来很多难题，因此，必须注意好好保养夏日的肌



可减轻日晒后皮肤

炎，会给肌肤带



药膳食疗:绿豆汤可以防治夏季皮肤病

中医十分注重夏季的热邪与湿邪的防范。这两个外来的健康之敌，最易伤害皮肤。中医认为，皮肤之疾均是由于内脏的失和而引发的，胃消化不良、肝经湿热、肺气虚、脏腑湿热，均会出现湿疹、皮炎、过敏性湿疹及各种皮癣等。



中医对皮肤病的治疗，主要以清热、化湿、解毒、凉血等手段。绿豆味甘、性凉，有清热解毒、祛火消暑的功能，常喝绿豆汤能帮助排泄体内的毒素，促进机体的正常代谢。

每天喝绿豆汤，既可防暑又可利湿祛邪，可以预防夏季皮肤病的发生。此外，出现过敏性湿疹、皮肤瘙痒，还可以把绿豆泡软，剥下皮，用皮熬水，然后用这“豆皮水”洗患处。如果患处溃破，还可以把煮熟的豆皮捣烂，外敷并包裹在创面上，会很快愈合。

当然，预防夏季皮肤病还应注意在饮食上加以控制的食物，例如涮羊肉、烤肉以及没有吃过的海产品，使体内脏器保持和合状态。还要注意不在潮湿的晒被褥，发现身体、四肢出现皮肤疾患，要及时到医



擅自购买外用剂擦抹。制，少吃热性以防食物过地方睡觉，勤医院就诊，不可

如何判断自己皮肤的类型呢？

皮肤经常随着季节、年龄、环境、食物以及体内荷尔蒙分泌的因素而改变。同时，也因为个人天生的皮肤状态而有所差异。不同的皮肤有不同的保养方式，所以在保养之前，一定要先明白自己皮肤的性质。我们通常根据皮肤所含水分的多少、皮脂腺的分泌状况以及皮肤对外界刺激的反应性，将皮肤分为 5 种类型，即干性皮肤、中性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤和敏感性皮肤。

干性皮肤：如果您的皮肤白里透红、又细又嫩，象小孩的皮肤，而且毛孔细小，皮肤干燥不出油，这是属于干性皮肤。这种类型的皮肤优点是看起来干净美观，缺点是经不起风吹日晒的刺激。风吹日晒会引起发红、刺痛、脱皮，而且比较容易起皱纹。



油性皮肤：如果您的脸部皮肤很粗，毛孔很大，一天到晚油腻发亮，刚洗过脸一会儿就油腻了，那么是属于油性皮肤。这类皮肤的优点是容易起皱，经得起风吹日晒等刺激，缺点是不够美观，容易长“青春痘”。

中性皮肤：若您的皮肤既不太细，也不太粗，既不干燥，也不油腻，处在上述两型之间，那么就是属于中性皮肤，它比干性皮肤的耐受性大一些，看起来又不太粗糙，既美观对外界刺激又不太敏感。所以是属于比较理想的一种皮肤类型。

混合性皮肤：如果您的皮肤鼻子上经常出油，额头及下巴上也很油腻，但两颊部很干燥，且容易过敏，即属于混合性皮肤。这种皮肤兼有油性和干性双重的特征，即脸上 T 型区为油性，双颊为干性。

敏感性皮肤：通常是极干燥性的，表皮特别薄，微血管容易破裂，经常有斑疹及发痒现象，这种现象在季节变换时或换用化妆品时更为明显。敏感性皮肤经常要去医院皮肤科诊治，属于问题皮肤。

养身养心

笑笑吧 O(∩_∩)O~

一个做语文老师的朋友发来邮件说：“真惭愧！很多我都不會呢！我覺得這些孩子的反應還真是不錯”。我笑暈了，你呢？(*^__^*) 嘻嘻……

1. _____，為伊消得人憔悴

同學答：寬衣解帶終不悔

（正解為“衣帶漸寬終不悔”，偶承認這個是思想有問題）

2. 何當共剪西窗燭，_____

同學答：夫妻對坐到天明

（語文老師閱卷時笑暈。後在課堂時說此事，又暈！正解為“卻話巴山夜雨時”）

3. 蚍蜉撼大樹，_____

同學答：一動也不動

（正解為“可笑不自量”。一動也不動，赫赫，很符合事實阿）

4. 君子成人之美，_____

同學答：小人奪人所愛

（直接暈死）

5. 窮則獨善其身，_____

同學答：富則妻妾成群

（正解：達則兼濟天下）

7. 後宮佳麗三千人，_____

同學答：鐵棒也會磨成針~~~~~

（正解為“三千寵愛在一身”）

8. 但願人長久，_____

同學答：一顆永流傳

（當時狂笑，現在覺得挺經典的。正解為“千里共嬋娟”）

9. 西塞山前白鷺飛，_____

同學答：東村河邊爬烏龜（對的挺工整的）

10. 天生我才必有用，_____

同學答：關鍵時刻顯神通

（整辦公室的語文老師集體毫無形象的狂笑）

11. 天若有情天亦老，_____

同學答：人不風流枉少年！

（正解為“月若無恨月長圓”）



12. 洛陽親友如相問， _____
同學答：請你不要告訴他（正解為“一片冰心在玉壺”）
13. 期末考試出對聯、上聯是英雄寶刀未老
該初三同學對下聯為：老娘丰韻猶存
14. 人生自古誰無死， _____
同學答：只是死的有先後
15. 床前明月光， _____
同學答：李白睡的香
16. 管中窺豹， _____
同學答：嚇我一跳
（哈哈！正解為“可見一斑”）
17. 葡萄美酒夜光杯， _____
同學答：金錢美人一大堆
18. _____， 路上行人欲斷魂
初一學生的傑作：半夜三更鬼敲門
19. 五年級的一次考試就考到了“三個臭皮匠， _____”
同學答：臭味都一樣
（把監考和外面的校長笑翻了）
20. 兩情若是長久時， _____
同學答：該是兩人成婚時
21. 書到用時方恨少， _____
同學答：錢到月底不夠花
22. 天若有情天亦老， _____
同學答：人若有情死得早
（正解為“月若無恨月長圓”）
23. 人生自古誰無死， _____
同學答：有誰大便不帶紙
（沒有語言了...）
24. 千山萬水總是情， _____
同學答：多給一分行不行
（批卷老師對了一句：情是情，分是分，多給一分都不行）

名医档案

骆肖群

骆肖群，女，41岁，现为复旦大学副教授，附属华山医院皮肤科副主任医师，硕士生导师。1993年上海医科大学医学系英语班毕业，2002年7月华山医院皮肤性病专业博士毕业，2003年7月~2004年7月美国 Case Western Reserve University 从事博士后研究工作，首先发现 MAPK 信号转导系统在紫外线诱导的免疫抑制和抗原耐受中所起的重要作用，为临床上运用紫外线治疗皮肤病以及光敏性皮肤病的防治提供了新思路。

擅长：痤疮、银屑病、皮炎湿疹、荨麻疹、白癜风、脱发等皮肤病和 SLE 等结缔组织疾病

开诊时间：周一、四上午、周三全天

张明

张明，女，1961年出生，主任医师，硕士生导师，1984年毕业于上海中医药大学医疗系，现任上海中医药大学岳阳中西医结合医院中医外科教研室主任。并担任中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会委员；中华全国中医药学会乳腺病专业委员会委员；上海中西医结合学会皮肤性病专业委员会委员；上海中医药学会中医外科、皮肤性病专业委员会委员。善于应用中西医结合的方法诊治各种难治性皮肤病，如痤疮、湿疹、银屑病、慢性荨麻疹、扁平疣、黄褐斑等；以及乳腺增生病、乳房癌术后中医药调理等；尤其擅长对痛风的诊疗与研究，主持痛风专科20年，采用中医药治疗痛风，既避免了西药的毒副作用，又可预防痛风的急性发作，具有较好的临床疗效。

擅长：痛风，乳腺病（乳腺增生病、乳腺癌术后），复发性丹毒，及痤疮，湿疹，银屑病，慢性荨麻疹、扁平疣、黄褐斑等难治性皮肤病。

开诊时间：周三上午

服务手记

“皮肤怕晒”和肺有关

石晶明

小倩姑娘最近有了件烦心事，她只要稍稍晒着阳光，皮肤立刻会红肿疼痛。以前还没有这么严重，近几年特别是夏季病情日见严重。

太阳是火 火可伤金

同事们都不理解，小倩姑娘的皮肤平时很好，为何一遇太阳即红肿疼痛？医学专家说：一般来讲，女性，尤其是肤色较白的女性，表皮较薄、皮肤储水能力弱，很难抵抗长时间或强烈的阳光、紫外线照射。而小倩姑娘，不但皮肤抵抗光辐射能力较弱，且对阳光紫外线十分敏感，稍稍遭遇阳光、紫外线照射，即容易发生皮肤的充血水肿、瘙痒疼痛，发生光敏反应。更麻烦的是，由于她皮肤的光敏反应复发，皮肤的角质层、皮脂膜、PH值受到严重破坏，造成皮肤防护功能紊乱，皮肤变得十分地脆弱和敏感，稍有刺激即可发病。所以现代医学认为，保护皮肤健康、延缓皮肤衰老，包括预防和治疗小倩姑娘这样的皮肤光敏反应、日光性皮炎，关键是尽可能减少和避免阳光、紫外线的刺激，及时补充皮肤中的水分、增强皮肤的储水功能，提高皮肤的抗光辐射能力。

但中医理论早就提出：阳光温暖其性属火，过烈之时如夏季，会因火势过于巨大而损害到人体的健康，成为中医中“六淫”病邪之一。人体中皮肤主一身之表，来自太阳的阳光、紫外线辐射人体，皮肤必然是首当其冲无法幸免，再者皮肤受肺金所管辖，五行中火又克金，火伤肺金，皮肤怎么会不深受其害。因此阳光、紫外线辐射引起的日光性皮炎、皮肤光敏反应，从中医角度分析其实就是肺金损伤，病因有二，一、外受火热之邪侵袭，二、内部阴血津液耗伤，治疗上可按照“实火宜清、虚火宜补”的原则相机行事，前者主要是清热凉血驱火毒，后者重点是壮水之主制阳光，两者与现代皮肤美容学理论中防晒抗辐射、补水分保湿，有异曲同工之妙。

皮弱金虚 防晒先固金

通过“望闻问切”，我发现小倩姑娘的疾病，按中医的说法就是“肺金虚弱”到了不堪一击的程度，属于虚症。所以治疗其疾病，采取避光等预防措施虽然有效，但最好的方法，还是增强皮肤自身的抗光辐射能力，这才是中医所讲的治本之法。因为人生在世谁都不能完全地拒绝阳光，

更难以做到绝对地避光。

我决定采用补肺强金的方法，以“百合固金汤”为基础，并稍做调整去除了贝母，增加了青蒿、葶草两药。为其处方：百合 20 克、生地黄 15 克、熟地黄 15 克、玄参 12 克、麦冬 12 克、当归 12 克、白芍 10 克、生甘草 6 克，青蒿 15、葶草 15。每日二剂，治疗期间根据症候变化稍有加减，连续服用了二个多月，原有的皮肤红肿瘙痒等症状开始明显消退，对阳光已不再似以前这么敏感，抗晒能力增强，除了阳光强烈和外出时，其他时间有点阳光刺激，皮肤红肿经过休息和冷敷处理，也会逐渐恢复到自然状态。

瑞贝泰健康小贴士：

“百合固金汤”在中医临床上，原本用于滋阴清热，润肺生津，因此方中以甘寒滋润药物居多。其中百合作为主药滋阴润肺，配以生熟地黄、玄参、麦冬滋阴清火，当归、白芍活血润肤，生甘草清热解毒、桔梗载药上行潜入肺金，以取养阴清热、滋润肌肤之效，方中还将生熟地黄共用，以生地清热凉血、熟地补血养阴，以解阴虚血热之症。至于方中加入的青蒿、葶草，更是另有一番用意。青蒿苦寒清热、辛香透散，外可除夏季暑热之火，内可清少阳厥阴之热，中医将少阳、厥阴称为半阴半阳、半表半里，而阳光中的紫外线穿透皮肤，处在半表半里之间，所以选青蒿清热泻火最为合适，且现代药理研究现已证实：青蒿尚有明显的免疫抑制作用，正好能缓解皮肤的光敏反应。葶草能清热解毒，民间多以其水煎熏洗治疗皮肤瘙痒，另据古代文献《本草正义》记载：“葶草苦寒泻降，可为外疡阳毒之外敷药”。

怎样 快速找到医生？

是否 有专人负责提醒健康问题复诊？

哪里 有医生随时解疑答惑？

如何 选择值得信赖的体检机构？

提高企业员工的保健效率？

规划个人健康投资与管理？

瑞贝泰一站式健康管理服务商

体检

评估体检机构
组织团体体检
预约安排个检
建立电子档案
定期复诊提醒
个性化体检套餐

孕幼保健

孕期全程管理
宝贝计划
好孕临门

健康管理

运动处方
营养膳食
健康档案管理
绿色就医通道
生活方式管理
医生专家上门服务
高管健康管理进阶方案

上海求医

预约挂号
找医生
陪同就诊
来沪就医

健康活动

保健讲座
健康进企业活动
健康 E 刊
瑞贝泰新观点

健康
E刊

REALBETTER

健康咨询专线：021- 6445 6200

咨询中心网址：www.realbetter.com.cn

读者反馈邮箱：health@realbetter.com.cn

上海瑞贝泰健康咨询服务中心

地址：上海市肇家浜路 446 号伊泰利大厦 2 号楼 205 室

杂志版权所有：瑞贝泰健康咨询服务中心