

■ 关注 ■

开学季校园皮肤病进入高发期——

警惕三类“皮肤警报”

连日来,贵州医科大学附属医院皮肤科门诊迎来学生患者就诊高峰,不少学生在开学后出现皮肤瘙痒、红疹等症状,该院皮肤科副主任曾雯提醒,每年9月开学季都是校园皮肤病高发时段,湿疹、股癣、手足癣三类问题高发,这类疾病的暴发与校园集体生活环境、秋季气候特点及学生卫生习惯密切相关,及时识别症状、科学做好预防与处理,对守护学生皮肤健康至关重要。

开学季三类皮肤病高发

曾医生介绍,开学季校园高发的皮肤病主要有三类,就是湿疹、股癣和手足癣,这三类皮肤病症状各有特点,需精准识别。

湿疹的典型信号是“干燥伴瘙痒”。发病时,学生皮肤会出现干燥发红症状,伴随明显瘙痒感,常见于手背、手臂等暴露部位,严重时还会出现细小疹子或脱皮。“很多学生忍不住抓挠,反而会导致皮肤破损,增加感染风险,陷入‘越抓越痒、越痒越抓’的恶性循环。”曾医生说。

而股癣与手足癣则属于真菌感染性皮肤病,因传染性强,成为校园皮肤病的“重灾区”。从症状来看,股癣多发作于腹股沟、大腿内侧,初期表现为红色小丘疹,随着病情发展会逐渐扩大为边界清晰的环状红斑,学生运动出汗后瘙痒症状会明显加剧;手足癣则常见于手掌、脚底及指(趾)间,具体表现为皮肤脱皮、起水泡,部分学生指(趾)间皮肤还会出现发白糜烂的情况。曾医生解释,这类真菌可在物品表面存活较长时间,学生共用毛巾、脸盆、拖鞋,或接触公共运动器材后未及时清洁,都可能导致交叉感染,且潮湿

环境会加速真菌繁殖,进一步增加发病概率。

三大原因导致皮肤病高发

为何开学季校园皮肤病会集中暴发?曾医生总结了三个原因:

一是气候因素:秋季干燥“削弱”皮肤屏障。秋季气温下降、空气湿度降低,皮肤表面水分流失速度加快,天然保护屏障功能随之减弱。若学生未及时做好皮肤保湿,或频繁洗澡、使用过热的水清洁,会进一步破坏皮肤保护层,使皮肤变得敏感脆弱,更容易受到外界刺激,进而诱发湿疹等过敏性皮肤病。

二是环境因素:集体生活增加“交叉感染”风险。校园属于人群密集场所,宿舍、教室、食堂、体育馆等区域的物品接触频率高。比如在宿舍,部分学生可能共用毛巾、浴巾、梳子,或穿同学的拖鞋;上体育课时,共用篮球、跳绳等器材后若未及时洗手;甚至在图书馆借阅书籍后,手部接触到真菌或细菌,再触碰皮肤,都可能引发感染。尤其是股癣和手足癣,交叉接触后的感染概率极高。

三是习惯因素:运动量大却忽视“清洁与保湿”。开学后,学生的户

外活动和体育课明显增多,运动量大导致出汗频繁。但不少学生运动后未及时更换潮湿衣物,仅简单擦拭而不清洗,潮湿的衣物紧贴皮肤,会为真菌、细菌滋生提供“温床”。此外,部分学生存在“重清洁、轻保湿”的误区,频繁使用清洁力强的洗护用品,却不涂抹润肤露,导致皮肤干燥问题加重,大幅增加了皮肤病的发病风险。

从三个方面做好预防

针对开学季校园皮肤病的预防,曾医生建议,在日常清洁与保湿上,要保持皮肤清洁干燥,避免“过度清洁”。学生运动后需及时更换潮湿衣物,尽量选择棉质、透气的衣物,减少皮肤闷热感;洗澡时使用温水,避免过热的水,洗澡时间控制在10分钟内,每周使用沐浴露不超过3次,防止破坏皮肤屏障;洗完澡后3分钟内,要及时在四肢、躯干等干燥部位涂抹润肤露,建议选择温和、无香精的儿童或青少年专用润肤产品,持续保持皮肤滋润。

在切断传播途径方面,要拒绝“物品共用”。家长可提前为孩子准备专属的毛巾、脸盆、拖鞋、梳子、水杯等个人物品,并贴上姓名

贴,提醒孩子不要与同学共用;在学校使用公共物品(如体育器材、书籍)后,需及时用肥皂或洗手液按“七步洗手法”彻底洗手,避免用手揉眼睛、摸口鼻或抓挠皮肤;若宿舍内有同学出现皮肤瘙痒、脱皮等症状,要提醒对方及时就医,同时避免接触其个人物品,并保持宿舍通风干燥,降低感染风险。

在增强皮肤抵抗力上,要注重生活细节调整。学生每天需保证1500—1700毫升的饮水量,为皮肤补充充足水分;饮食方面,多吃富含维生素的新鲜蔬菜(如胡萝卜、菠菜)和水果(如苹果、橙子),少吃辛辣、油炸等刺激性食物;此外,要保证充足睡眠,避免熬夜,规律的作息有助于维持皮肤正常代谢,增强皮肤自身抵抗力。

“若已出现皮肤异常,家长和学生无需过度焦虑,但要避免‘自行用药’或‘放任不管’这两种极端做法。”曾医生提醒,家长可协助孩子先观察皮肤状况:若只是轻微干燥、瘙痒,无明显红疹或脱皮,可先通过加强保湿的方式缓解,并观察1到2天;若出现红色疹子、水泡、脱皮、环状红斑,或瘙痒剧烈影响正常学习和睡眠,应尽早带孩子到正规医院皮肤科就诊。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

■ 资讯 ■

贵阳市急救中心医疗保障团队——

成功护航2025年亚洲青年攀岩锦标赛

本报讯 为期5天的2025年亚洲青年攀岩锦标赛在贵阳市观山湖公园彩湖国际攀岩中心圆满收官。赛事期间,贵阳市急救中心组建的专业医疗保障团队凭借科学的医疗布局、专业的人员配置、充足的物资储备及高效的转运体系,全程守护运动员、观众及工作人员安全,成功处理28起伤病事件,以零事故、零延误的保障表现获得各方点赞。

据悉,作为亚洲15—18岁年龄段最高水平的攀岩赛事,本次盛会吸引了来自亚洲14个国家和地区的210余名运动员参赛。为实现赛场医疗需求“全覆盖、快响应”,贵阳市急救中心医疗保障团队在比赛核心区域设立医疗点,重点应对运动员比赛中突发的肌肉拉伤、扭伤等运动损伤,确保伤病能“即时处理”;同时,在运动员热身区、观众区及工作人员集中区域

另设一个医疗点,覆盖非比赛时段的医疗需求,有效填补了保障空白。

为应对可能出现的重伤病情,在贵阳市卫健局统一部署下,赛事还建立了绿色通道,并指定保障医院,实行“优先接诊、优先检查、优先治疗”,为重症伤病员救治争取宝贵时间。

据统计,赛事期间,医疗保障团队共处理28起伤病事件,其中运动员伤病20起,主要为肌肉损伤、扭伤、擦伤等运动损伤。依托完善的保障体系,所有伤病员均得到及时救治,未出现因救治不及时或救治不当导致病情恶化的情况。

据介绍,此次2025年亚洲青年攀岩锦标赛医疗保障工作,为今后贵阳市举办各类大型活动,特别是国际体育赛事的医疗保障工作积累了宝贵经验。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

中山一院专家到贵安新区传授前沿治疗技术

本报讯 近日,中山大学附属第一医院泌尿外科杨其运教授到中山大学附属第一医院贵州医院(贵州医科大学附属医院贵安院区)交流指导。活动聚焦精索静脉曲张术前沿治疗技术展开深度专题交流,进一步深化粤黔跨区域医疗协作。

讲座中,杨其运教授系统解析了精索静脉曲张的病理生理机制,针对显微镜下精索回流血管重建术的关键操作要点、术中风险规避技巧及术后管理策略进行了详细讲解。手术示教环节,由杨其运教授手把手示范教学,带领泌尿外科团队完成两台显微镜精索回流血管重

建术及一台显微精索静脉低位结扎术。

据了解,中山一院贵州医院(贵医附院贵安院区)男科近一年开展了显微精索静脉低位结扎术、前列腺增生热蒸汽消融术、前列腺癌智能导航精准激光消融术、显微精索回流血管重建术等省内首例或领先的诊疗技术,并建立邓春华教授名中医工作室,新开设男科专科门诊。此次粤黔两院的深度联动,不仅让泌尿外科团队的显微外科操作能力得到了实质性提升,更直接惠及区域内精索静脉曲张患者。

(贵阳日报融媒体中心记者 谢孟航)

■ 保健 ■

骨伤科专家提醒:

五类人不可随意进行按摩

家住碧海花园的李爷爷今年72岁了,最近,李爷爷发现自己的小腿有些肿胀,为了能尽快消肿,李爷爷到家附近的社区按摩店按摩小腿。可连续按摩了几天,小腿肿胀不仅没有缓解,还出现了胸口发闷的情况。上周,李爷爷突然感到呼吸困难,随后晕倒在地,家人见状立即将他送往医院抢救。

经医生检查,发现李爷爷腿部静脉有血栓,初步怀疑患有肺栓塞,后续进一步检查确诊为下肢深静脉血栓,主要是因为小腿静脉血栓脱落引发了肺栓塞。好在就医及时,避免了病情加重危及生命。

广东省中医院贵州医院骨伤科主任吴江林解释:按摩虽能缓解疲劳、放松肌肉,深受大众喜爱,但人体存在诸多相对“禁按”部位,且并非所有人都适合按摩,不科学的按摩操作,可能引发骨折、肌肉拉伤,严重时甚至会造成瘫痪、危及生命,特别是五类人切不可随意进行按摩。

首先是脊髓型颈椎病、颈椎节段性不稳定,或颈椎管狭窄的患者。如果按摩不当,可能造成脊髓神经急性损伤,严重者可导致高位截瘫。

第二类是身体有血栓的人群。和李爷爷一样,不少人下肢出现肿、痛症状时,会误以为是劳累或血流不畅,想通过按摩缓解。然而,若本身存在血栓,盲目按摩极有可能诱发严重风险。

第三类是腰椎间盘突出症患者

。腰椎间盘突出症患者如为重度中央型突出,不恰当按摩容易导致马尾神经损伤,从而引起下肢活动障碍、大小便失禁。骨折、骨结核等导致骨折破坏疾病的患者,也不建议进行按摩推拿。

第四类是存在颈动脉斑块的患者。部分中老年人,尤其患有高血压、糖尿病、高血脂症或有吸烟习惯者,可能存在颈动脉斑块,按摩时不能按揉动脉区域,否则可能导致斑块脱落,从而引发脑梗中风等疾病。

第五类是骨质疏松患者。随着年龄增长,不少中老年人骨质疏松,按摩时若用力过猛,极易导致骨折。

吴主任建议,对于那些觉得去医院不方便,且未出现上述功能障碍类疾病的人群,按摩应选择具有按摩资质的正规场所。同时,力度要轻柔,颈部、脊柱避免随意按摩。按摩时,如有不适,应立即停止按摩,必要时及时就医。

此外,针对家用按摩椅、按摩仪的使用,吴主任表示,合理使用家用按摩椅和按摩仪,可以缓解疲劳、放松肌肉。但如果使用不当或忽略了自身健康状况,确实可能存在一些风险。和人工按摩最大的差异,就是按摩椅、按摩仪很难做到“因人而异”,不了解自身情况时,以腰背部肌肉轻柔放松为主。另外,使用前需详细了解按摩椅、按摩仪的使用说明及注意事项。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

白露时节:

9月7日迎来秋季的第三个节气——白露,这也是二十四节气中的第十五个节气。首都医科大学附属北京中医医院心血管科副主任医师谢晶介绍,白露意味着天气逐渐转凉,昼夜温差增大,清晨时常见露水凝结,“白露”因此得名。中医认为,白露之后自然界的阳气渐收、阴气渐长,气候以干燥为主要特征,燥邪易伤肺脏。因此,此时的养生重点在于防燥润肺、滋阴保暖,同时注意健脾益胃,以提高机体适应季节转换的能力。

谢晶提醒,在饮食方面,应遵循“减

■ 相关阅读

白露节气至,秋燥不远。民间有一个传承已久的习俗——在白露时节采集“十样白”。“十样白”究竟是什么?为何要凑齐十样?又为何偏偏在白露时节采集?今天我们一探究竟。

顾名思义,“十样白”是指十种带“白”字的中草药或食材。就是指十种带“白”字的草药或食材,通常会包括白茅根、白芍、白茯苓、白术、白及、白木槿、白毛苦等,也有人会选用白百合、白山药、白萝卜、白扁豆等色白或带“白”字的药食两用植物。

白露究竟因何而“白”?其实,《月令七十二候集解》写出了答案:秋属金,金色白,露水因秋色而“白”。既然自然已把此时节的颜色“划定”了,人也不妨跟着“色号”吃饭——吃“白”补白,以白应秋,才算不违天时。

中医理论中有“五色入五脏”的说法并认为,白色入肺,对应秋季。白露节气正值秋季,肺脏最为敏感,

秋凉渐至 正宜润补

辛增酸”的原则,多食用滋润生津的食物。例如梨、蜂蜜、银耳、百合、芝麻和糯米等,还可选用沙参、麦冬、山药等药材煲汤,以润肺养阴。同时,适当补充富含维生素C的果蔬,如柑橘、葡萄,有助于提升免疫力。此外,应尽量避免辛辣、烧烤、油炸及生冷食品,如辣椒、冰饮等,以免助燥伤阴,影响肺脾功能。

“起居宜早睡早起,顺应自然界阳气收敛之势。”谢晶介绍,由于昼夜温差较大,早晚应及时添衣,特别注意腹部、关节和脚部保暖。民间素有

“白露勿露身,着凉易泻肚”之说,夜间睡眠时应关窗盖被,防止寒邪入侵。在运动方面,推荐选择散步、太极拳、八段锦等强度较低的项目,以身体微汗为宜,避免剧烈运动导致津液耗伤。

白露期间,常见呼吸系统与消化系统问题。谢晶说,由于燥邪犯肺,很多人会出现口干咽燥、鼻干出血、干咳少痰、皮肤干燥等症状,易诱发感冒、支气管炎等。中医应对以“润”为法,可适当饮用百合雪梨汤、罗汉果茶,或遵医嘱服用养阴清肺丸、秋梨膏等缓

吃“白”补白 以“白”应秋

容易受到秋燥侵袭。选择白色食材,正是顺应季节特点,以达到润肺养阴的目的。

大家普遍认为食物的颜色越深,营养价值越高,往往忽略了白色食物,其实白色食物的营养价值不逊色于有色食物。白色食物(豆类、白肉)是人体所需蛋白质和钙的重要来源,大多还富含钾、膳食纤维等多种营养素。在中医领域,巧吃白色食物具有滋润的功效,例如莲子、银耳、山药等。

白色食物的代表包括了梨、冬瓜、大米、白果、山药、牛奶、豆腐、白萝卜、白蘑菇等。现代营养学证实,白色食材有多重营养价值。银耳、百合含天然活性物质,能润肺护喉。银耳多糖会修复呼吸道黏膜,百合中的生物碱

缓解干咳,山药、莲藕的黏液蛋白滋养脾胃,缓解秋燥引发的口干便秘。这些食材还富含维生素C和膳食纤维,白萝卜促进肠道健康,白扁豆助消化。它们的低GI特性(血糖生成指数低)很是适合秋季调养。简单说,白露时节吃点“白”,就像给身体加了“保护层”,既顺应节气变化,又科学提升免疫力。

“十样白”并非固定清单,而是因地制宜的智慧集成。民俗学家方云指出,核心是“白”字辈或色白的药食两用之物:白茅根、白芍、白茯苓、白术、白及、白木槿、白毛苦等中草药,常搭配白百合、白山药、白萝卜、白扁豆等日常食材。只不过,不同地区也会有一些细微的差异:江南多用白茅

马丹