

北京已正式进入盛夏三伏天，高温、酷暑、闷热是北京夏季的代名词。温度及气候的变化与人的皮肤也有着极其微妙的关系，甚至在一定程度上会影响人体健康。夏季气温上升，气候闷热，导致毛孔扩张，皮脂腺与汗腺的分泌液会大大增加，容易对皮肤造成损害，因此，要特别重视夏季皮肤的保养。

潮湿闷热 皮肤问题频出 夏季护肤谨防敏从口入

□本报记者 陈曦 通讯员 赵倩楠

出汗过多易导致夏季皮炎

对于普通人来说，夏季最直观的感受莫过于气温升高、酷暑难耐，其实夏季的到来，远不只温度升高那么简单，伴随而来的还有多方面的变化，而一些症状或疾病本身也与季节有着密切的联系。

夏季人体更易缺水。气温升高引起人体皮肤水分蒸发加快，人体汗液的不间断排出也加快了人体水分的流失，特别是经常运动的人群，出汗更多。如果人体流失的水分没有得到及时补充，人们便可能出现口干舌燥甚至头晕等症。另外，气温升高及体内水分不足还容易引起咽喉肿痛等。为了保持皮肤的滋润，要及时补充饮用足够的水分。

夏季人体汗液与皮脂的分泌增加，皮肤表面的代谢产物增多，过多的汗液又造成皮肤的酸度下降，抗病能力减弱，最易导致人体皮肤表面的感染，引起毛囊

炎、疖肿等，加上气温过高，皮肤上会出现痱子和夏季皮炎等。所以，在炎热的夏季，保护皮肤最重要的一点是保持皮肤的清洁，经常洗浴，避免过多的汗液和分泌物刺激皮肤。在使用空调的房间，要使用保湿类的护肤品，更要多喝水，这样也能有效避免皮肤因缺水而干燥老化。皮肤清洁后涂一些滋润霜，或用黄瓜、苹果切片贴面。也可自制一些水果、蜂蜜、牛奶面膜，每周使用1-2次，以保持皮肤的白皙润泽。

皮肤过敏首要辨清过敏原

饮食在一定程度上影响着人体的健康，夏季的天气炎热，而且是个多雨的季节，有时候会非常的潮湿，人体的阳气会非常的重，这种情况会让人体的体热过盛，往往出现身体上火的现象，人们日常的饮食如果不注意的话，过多吃了湿热的食物，很容易伤及到人体器官的正常代谢，产生皮肤过敏现象。由于过敏症

状明显，一般很容易被察觉，病人亦可及时就医，及时治疗，而且一般发作一次就可知道自己对哪些食物过敏，从而做好防护措施，对健康的威胁并非特别严重。而食物不耐受则被称作人体健康的“隐形杀手”，因为其症状隐蔽，尤其是早期症状没有显著性，很多人日常难以认识到它的存在，也就难以有意识地调整自己的食物结构。如果患者长期食用不耐受食物，原有的临床症状会逐渐加重，致使人体产生各类疾病。

防过敏也要管住嘴迈开腿

对于患有慢性食物过敏症和夏季皮炎的人群尤其要注意，学会忌口。皮肤过敏期间，豆类食物要少吃。虽然豆类食品有益于健康，但是当我们出现皮肤过敏时它会诱发过敏症。海鲜食物也要少吃。“他人的美食，自己的毒药”，所以在这一类食品面前要学会控制自己，管好自己的嘴。辛辣刺激类食物更要注意，辛辣温热食物能刺激机体，葱、姜、蒜、辣椒等不仅不利于皮肤的愈合，反而会加重过敏症状。油腻、甜食及刺激性的食物也可能诱发过敏症，如浓茶、咖啡、狗肉、韭菜、酒等均不宜食用。属于甘温的食品，如羊肉、鸡肉、南瓜、芋艿、龙眼、栗子等也应该少吃。皮肤过敏期间不要食用油炸、油腻的食物，以避免过敏病情加重。



【健康红绿灯】

绿灯

眼圈发黑吃核桃仁



如果你并没熬夜，睡眠质量很好，可依然眼眶发黑，有“黑眼圈”，这时就需要警惕了，这可能是肾虚的征兆。中医认为，肾主水，若肾阳虚衰，则水液代谢失常，基于眼眶皮肤之下则发为“黑眼圈”。患者可每日吃50克核桃仁，坚持食用一个月后，一般发黑的眼圈都会有所缓解。

感冒了用胡椒水漱口



患了感冒后，为尽快痊愈，可取胡椒粉适量，用温开水冲开制成漱口液，每天四次用其漱口，可加速感冒痊愈。胡椒具有温中、下气、消痰的功效。其所含的胡椒素有解热和驱风的作用。用胡椒水漱口，材料易取，简便易行，感冒患者不妨一试。

红灯

老年人慎喝祛湿凉茶



老年人身体机能相对虚弱，多数都会有阴虚、阳虚的情况。夏季尤其容易感到困倦乏力、缺乏食欲。凉茶一般都有清热效果，绝大多数老年人本身“火力”不足，平时就有大便稀溏等肠胃虚寒的情况，应当少喝祛湿凉茶。

长期吃素或致老年痴呆



维生素B12广泛分布在动物性食品里，如鸡蛋、肉类等，植物性食物中基本没有这种维生素。如果长期纯素食，就会导致维生素B12缺乏，易引起情绪抑郁、感觉异常、记忆力减退等症状，严重的甚至会导致痴呆。

洪涝灾害之后 需防范五类传染病

7月以来全国多地汛情严重，洪涝灾害过后防疫是关键。医疗专家提醒，洪涝灾害后易发生肠道、皮肤等五类传染病，尤其是洪水泡过的食物不能食用。

洪水退去一周左右是传染病暴发的高峰，注意饮食和饮水卫生是预防肠道传染病的关键。专家介绍，预防食源性疾病发生要做好以下事项：喝清洁饮用水，生水应烧开后饮用；不吃腐败变

质的食品，不吃死亡家禽家畜；不生食动物性食品，加工食品要烧熟煮透；饭前便后、加工食品前洗手；生熟食品分开放置。

专家提醒，被洪水浸泡过的食物和蔬菜水果等不能食用，室内可用苍蝇拍灭蝇，食物要用防蝇罩遮盖。人群较集中的地方，也是鼠类密度较高的地方，当发现老鼠异常增多的情况时，要及时向当地有关部门报告。(新华)



消暑利器西瓜 de 五大健康益处

西瓜可是夏天当仁不让的应季当家水果，大热天吃上一块，清凉消暑又解渴。近日，英国《每日邮报》总结了西瓜的五大健康好处。

预防皮肤老化。随着年龄增长，皮肤中的胶原蛋白也会流失，开始出现皱纹。红肉西瓜含有较多的β胡萝卜素，可在人体内转化成维生素A，提升皮肤对抗外界病菌的能力，也能加速受损肌肤复原。β胡萝卜素本身也是一种抗氧化剂，有助预防肌肤老化。此外，西瓜是补充水分的好选择，有助排出体内的废物和毒素。

有助防中风。说到番茄红素，一般都会想到西红柿。其实，西瓜也是番茄红素“大户”。番茄红素有助改善血管功能，减少胆固醇对血管健康的威胁。研究发现，经常摄取富含番茄红素的食物，可降低约20%的中风风险。

防感冒。番茄红素还是一种很强的抗氧化剂，有利于免疫系统健康，减少感冒的发病率。

放松肌肉。很多人运动后都有肌肉酸痛困扰。此时，不妨来片西瓜吧，西瓜含有丰富的钾，能帮助调节神经，放松肌肉。钾还能帮助钙质在体内有效利用，间接强化骨骼和关节。

补充脑力。西瓜含有胆碱(属于B族维生素)，有助调节生物钟，保持大脑清醒，提升注意力和记忆力。

西瓜虽然是夏日消暑解渴的圣品，又有多种健康好处，但仍要提醒大家，西瓜适量吃才健康。西瓜的钾含量较高，又属于高升糖指数水果，肾功能与肝功能不佳，以及患有糖尿病的人要特别控制摄入量。从中医角度来说，西瓜属于寒性水果，体质虚寒者千万别贪多。

(张晓夕)

丰台工商分局 对鞋城进行专项检查

近日，丰台工商分局对辖区内的北方国际世贸国际鞋城进行了专项检查。此鞋城作为鞋类批发零售的专业商城，其鞋类种类繁多，既有一线大品牌，也有一些二三线的小品牌，所以此鞋城满足了大量消费者的购鞋需求，客流量一直有增无减。但随着生意的红火，一些消费纠纷也随之而来。为了减少纠纷，保障消费者的合法权益，丰台工商分局组织了对该商城的专项检查。此次检查，重点检查了商城内商户的商标备案情况，看商户是否有商标侵权行为存在；此外，执法人员还检查了市场各项管理制度落实情况、进货查验制度等。在检查中，发现部分商户存在商标手续不规范、不齐全，执法人员现

场下发了预警通知书。最后，执法人员要求市场严格按照各项规范管理市场，切实履行第一责任人的责任，保障商户及消费者的权益，构建良好消费环境。

渠忠涛

