秋季是个干燥的季节，一般情况下皮肤会很快做出反应。进入秋季，降水量开始减少，空气中的水分含量也渐渐变少，皮肤会感到缺水、紧绷、干燥，细纹、干纹、脱皮、皲裂、过敏等等问题一个接一个。那么在秋季，我们应该如何保养皮肤呢？

秋季来临 和干燥皮肤说再见

□本报记者 张江艳

秋季皮肤瘙痒症高发

北京中医医院顺义医院主任医师孙丽蕴表示，由于气候因素，秋季最易出现皮肤干燥、皮肤瘙痒，即皮肤瘙痒症，中医称为“风瘙痒”。

孙丽蕴解释，外部水分缺失会直接造成皮肤干燥。“我们的皮肤表皮中最外侧是一层角质层，正常情况下，角质层的表面会有一层皮脂膜，它可以防止肌肤的水分流失。但是一到秋天，随着气温和湿度的降低，肌肤的新陈代谢会变得迟缓，皮脂膜产生的皮脂慢慢减少，再加上外界的种种刺激，皮肤里面的水分很容易大量流失。这就是为什么一到秋季皮肤就干燥的原因了。”

老人儿童最易中招

由于生理机能下降，老人更易因秋季干燥而患皮肤瘙痒症。

孙丽蕴表示，随着年龄的增加，老年人表皮脂生物合成能力减弱，导致角质层细胞间脂质的含量及比例发生变化，皮肤屏障受损，水分丧失，皮肤变得干燥，同时，角质细胞间的粘附能力下降，脱屑增加。值得注意的是，一些慢性病如肝功能不全、肾衰竭、糖尿病和甲状腺疾病也引起全身性瘙痒。

此外，多种药物治疗增加了药源性瘙痒的可能性。有人推测老年性瘙痒可能继发于衰老相关的一些病变，如动脉粥样硬化性疾病、脑血管意外和周围神经末梢的退行性改变等。

进入秋季，儿童皮肤病亦呈现“干燥”的特点。因为干燥多风，宝宝皮肤含水量下降，表面的水分容易流失，娇嫩的皮肤容易变得干巴巴的。

对过敏原“移、避、忌、替”

在秋季如何远离过敏，孙丽蕴认为，过敏性皮肤病应遵循移、避、忌、替的原则，即“移”出易过敏区，“避”开过敏原，“忌”服易过敏食物，“替”代功能相近的食品及物品。对过敏原不是抗，而要跑。她建议可尝试中医的绿色疗法，充分享受空气、阳光和水，加强户外运动，增强免疫力，使用集洗疗、光疗、食疗、中药、针推、健身、音乐、心理、娱乐等为一体的吃、喝、玩、乐抗敏法。

减辛增酸 食疗去燥

入秋后，可根据气候变化，按照“减辛增酸”的原则，通过饮食对秋燥进行调治，主要是多进食含水分多的水果、蔬菜。

日常饮食宜清淡，少吃或不吃酒、辣椒、蒜、咖啡、香料等辛辣刺激性食物；有过敏反应体质的人，应尽量少吃或不吃富含异体蛋白质的食物(如鱼、虾、螃蟹、蛋、牛奶等),以免引发或加重瘙痒。可适当多吃些含植物油丰富的食物,如芝麻、花生、核桃等,可使皮肤滋润;要注意多喝水,既可及时为身体补充水分帮助皮肤抗御干燥，又能保持大便通畅，利于及时将肠道里对人体有害或引起过敏的物质排出体外。

秋季护肤小贴士

注意补水。秋季干燥一定要多饮水，从身体内部保证皮肤的水分供应，千万不要等到感觉口渴才想起饮水，这时皮肤已经极度缺水了。早上起床后，最好空腹饮一杯约250ml左右的淡盐水，可以起到帮助清除体内垃圾，排除身体排毒的作用。

保湿护理。秋季护肤除了要做好补水外，还要做好保湿工作，保护皮肤水分不被空气蒸发流失。常见的保湿剂包括一些脂质如凡士林、矿物油、羊毛脂、角鲨烯等，它们可以覆盖在角质层上，并嵌在角质细胞间隙，有一定屏障功能。适宜对皮肤干燥的急救，马上减少皮肤水分流失。

穿衣清洁。衣内裤最好选择具有本色、柔软、光滑、吸湿性好的纯棉、麻、丝织物，因为有的染色化纤类织物虽然好看，但却会对皮肤产生不良的刺激而容易引起瘙痒，特别是皮肤比较敏感的人更甚，还可能导致过敏性皮炎。同时要注意衣裤的勤换洗，尤其是要保持内衣内裤的清洁卫生，以利穿得舒适，更可减少或防止瘙痒的发生。

常吃外卖当心变三高

外卖便捷了我们的生活，但如果你的一日三餐主要依赖于外卖，那很有可能为健康带来隐患。

外卖普遍油水大，烹制过程中烹调油的用量大多超标。同时，做菜用的是什么质量和档次的油，也是一个值得思考的问题。而且多数外卖中蔬菜的含量偏少，不能满足居民平衡膳食宝塔（2016）中每人每日摄入300~500克蔬菜的要求。

长期吃这样的外卖，很可能造成能量摄入超标，变为肥胖一族，甚至导致“三高”症状。由于蔬菜量比较少，食物搭配不合理，造成营养素摄入不均衡，还会出现便秘、长痘、口腔溃疡、口舌生疮等症状。

所以，建议尽量减少吃外卖的次数，能自带的最好自带，多吃自己做的饭菜才放心、卫生和健康。

吃外卖时，搭配一些自备的食物，像黄瓜、圣女果、番茄、苹果、香蕉、甜桃等蔬果，补充一下外卖不能提供的营养素。

(耀文)

公告

王梓自今年9月4日至9月25日未提交请休假证明，擅自缺勤离岗至今，你的行为已构成旷工，违反了劳动法和本单位规章制度。单位决定于2018年9月30日起解除与你的劳动合同。请您自见报之日起10日内到单位办理相关手续，逾期未到后果自负!

北京环丽清扫保洁服务中心

2018年10月8日

丰台工商 消费维权知识进军营

为了表达对驻地部队官兵的崇敬之情，进一步密切军民鱼水之情，帮助官兵提高依法维权的意识和能力，切实维护军人在消费购物中的合法权益，近期，丰台工商分局到装甲兵工程学院研究生大队开展主题党日活动，消保干部为战士们讲解了消费维权知识，重点围绕军人网络购物中遇到的消费纠纷进行法律咨询和帮助。

活动中，丰台工商分局干部与装甲兵工程学院研究生大队的官兵进行了座谈，了解了军校学员们在日常消费购物中常见的消费纠纷，特别是在网络购物中容易产生消费纠纷的热点问题，为官兵们发放了《典型消费维权案例汇编》等材料，赠送了印有丰台彩虹消费维权3·15标识的宣传品，并以“聊一聊军人网购的那些事儿”为题为队干部和学员们进行了一场生动的消费教育课。

在授课环节，分局消保科干部分析了军人网络购物的几大特点，针对官兵关心的网络购买商品七日无理由退货制度进行了深入的分析和讲解，就官兵们在今后的网络购物过程中的注意事项进行了消费提示，引导官兵增强依法维权意识，通过法律途径维护军人合法权益。深入浅出的授课,辅以生动鲜活的案例,让官兵们的理解格外深刻。课后,官兵们还与工作人员进行了现场互动，提出了一些自身或家庭生活中遇到的各种消费维权问题，工作人员一一耐心细致解答和释疑。

通过开展此次活动，提高了广大官兵的消费维权水平，使他们明白了学法、知法、用法的重要意义，同时学会运用法律武器来维护自己的合法权益。

(李斌)

丰台工商分局

【健康红绿灯】

绿灯

嗓子疼来杯薄荷茶

薄荷带来丝丝凉意，在防治咽喉肿痛方面有独特功效。薄荷性味辛凉，入肺经、肝经，能起到疏风散热、清凉解表、疏肝行气的作用，对治疗风热感冒引起的发热、头痛、咽喉肿痛有非常好的效果。

按摩鼻部防感冒

约有一半以上的感冒是由鼻病毒引起，由于鼻咽部是最初感染的部位，不妨经常按摩鼻部一下，能有效预防感冒。可用食指按揉鼻翼两侧的迎香穴约20~30次，或用摩擦发热的手掌，轻轻按摩鼻尖和鼻翼。

红灯

牙膏烟灰不可用于伤口

有些人受伤后会用牙膏、烟灰、眼药水等覆盖伤口，以为可以杀菌消炎，但事实是，受伤后处理伤口需谨慎，切勿盲目行事。牙膏、烟灰会刺激伤口，不利于伤口的愈合，不建议使用。眼药水药效低，对于伤口恢复效果差。如果伤口不严重，可用低浓度双氧水或0.9%的生理盐水进行冲洗，再用碘伏进行消毒即可。若伤口严重就需立即去医院进行治疗。

生香蕉让肠道更“堵”

不少人把香蕉当做“通便神器”，但有时吃完反而更难受。熟透的香蕉才有润肠通便的效果，而生的香蕉不仅口感发涩，果肉中含有的较多鞣酸抑制胃肠蠕动，摄入过多反而加重便秘。