

气候闷热潮湿，霉菌、蚊虫大量滋生，为各种皮肤病的发作提供了有利条件。我们请北京友谊医院皮肤性病科副主任医师赵曛介绍一下高温天气常见皮肤病的相关健康知识。

高温湿热 当心皮肤 闹情绪

□本报记者 盛丽

■汗液排泄障碍所导致的皮肤病■

人处于高温闷热的环境中，往往会因为出汗过多且不易蒸发，从而导致痱子等炎症反应。痱子常见于小宝宝以及长期卧床不起、高热出汗不畅通的大人。常常表现为针尖大小、密集分布的皮疹。

预防痱子应该注意以下几个方面：加强室内通风降温，温度控制在22-26℃，必要时使用风扇或空调，但不要对着风扇或空调直吹，以免着凉；穿宽松舒适的衣服；注意保持皮肤清洁、干

燥，可适当扑爽身粉；运动健身人群运动后应及时洗澡。

如果痱子起得比较厉害，还可以配合外用炉甘石洗剂或痱子粉或痱子水，注意不要涂抹过厚，使用时不要使劲拍粉，避免接触眼睛、耳鼻、口腔；如果瘙痒比较明显，可以口服抗组胺药，常见的有氯雷他定、西替利嗪、盐酸奥洛他定等；如果痱子发炎出现感染症状，症状较轻可外用消炎药膏，症状严重可口服消炎药。

■真菌性皮肤病■

真菌性皮肤病包括足癣、甲癣、股癣等，这些真菌性皮肤病在潮湿闷热的情况下容易诱发或加重，并反复发作。

此外，足癣还有可能随着搔抓而把真菌感染到身体其他部位，造成甲癣或股癣，如果共用毛巾、拖鞋等，还可能传染给家人和朋友。

预防足癣、甲癣、股癣等真

菌感染，应保持皮肤干燥透气，注意皮肤清洁消毒。袜子和内裤不要一起清洗，不要共用毛巾、拖鞋等。

如果症状比较轻，可以外涂抗真菌药膏比如特比萘芬；如果症状比较重，需到医院就诊，口服抗真菌药比如盐酸特比萘芬或斯皮仁诺，并注意定期监测肝功能和肾功能。



■日光照射导致的皮肤病■

日晒伤 强烈的日光照射很容易引起日晒伤，其中主要是中波紫外线（波长290-320nm）在起作用。日晒伤的严重程度和照射日光的强度、照射日光的时间长度、照射日光的面积等都是相关的。大部分日晒伤会在日晒后数小时后出现，表现为大面积的红色斑片，更严重的还会出现水肿、水泡，慢慢地皮疹会变暗，出现少量脱屑，然后恢复正常或留下褐色的色素沉着。

多形性日光疹 多形性日光疹是一种可以反复发作的皮肤病，一般都是慢性长期化的状态。因为皮疹可以有各种各样的形态，又和日光相关，所以出现

了“多形性日光疹”这个名字。多形性日光疹一般分为红斑型、湿疹型和痒疹型。

预防日晒伤和多形性日光疹，首先应避免食用增加光敏性的食物，比如黄泥螺、灰菜；在服用增加光敏性的药物后需要防晒；如果对紫外线不过敏，可以适当进行户外活动，逐渐增强皮肤对日晒的抵抗能力；太阳暴晒时需要注意防晒，尤其是在去高原、海边等地区以及上午10点到下午3点之间；还可以通过打伞、戴帽子、穿长袖衣服、涂防晒霜等方法防晒，要注意帽子不选用空顶或编织露光的款式，防晒霜也需要及时补涂。

■虫咬性皮肤病■

常见的蚊虫有蚊子、跳蚤、臭虫等，蚊虫叮咬容易引起虫咬皮炎和丘疹性荨麻疹。

夏季因为皮肤暴露的部位比较多，蚊虫也多，所以很容易被叮咬后出现瘙痒明显的皮疹，大部分表现为风团，严重时甚至会出现水泡。小孩因为皮肤比较薄嫩，如果叮咬在眼周、耳廓还可能会出现明显的肿胀。有些人还有可能会出现过敏，表现为数目众多的皮疹。这些我们称为虫咬皮炎、丘疹性荨麻疹。

防蚊虫主要分为物理防蚊和化学防蚊两种，物理防蚊所有人通用，主要包括：给窗户安好纱窗，给卧室安好蚊帐，保持屋

内洁净不要有积水，减少滋生蚊虫的风险；出入家门时即时快速开、关门；外出时尽量穿长衣、长裤进行遮挡。

物理防蚊以外，还可以配合化学防蚊，常见的是应用含有驱蚊的化学驱蚊剂（2个月以上儿童可用）、避蚊胺（2个月以上儿童可用）、柠檬桉油（3岁以上儿童可用）的驱蚊液，使用时需要注意看具体成分、使用禁忌和具体用法用量。

如果皮疹比较轻，可以外涂炉甘石洗剂或激素药膏，但激素药膏一般不建议用于面部和薄嫩部位，如果瘙痒明显同样可以口服抗组胺药物。

【健康红绿灯】

绿灯

选酸奶主要看三个指标



在选购酸奶时，应重点看三个指标，那就是蛋白质、脂肪和糖。蛋白质含量高的酸奶往往营养价值就高，更推荐购买。对于身体健康的普通人，可选全脂酸奶。对于有减肥需求或高血脂人群，推荐购买低脂或脱脂酸奶，选择配料表第一位是生牛乳、碳水化合物含量4%-10%的酸奶为宜。

洪灾后预防肠道疾病吃些大蒜



洪灾后预防肠道疾病的发生，可以用些生蒜、蒜泥或马齿苋。如有急性胃肠炎、急性菌痢、急性消化道症状，可将生蒜捣完后拌点面条、凉菜食用，既可以很好地补充营养，还可以起到解毒、止痛的作用。同时使用可以祛湿散寒的花椒、艾叶泡脚泡脚，擦洗身体四肢，也有非常好的效果。

红灯

洗发护发5不宜



洗头不宜过频：频繁洗头会刺激毛囊，引起脱发。不宜用碱性洗发水：碱性洗发水有脱脂作用，导致脂肪流失，进而引起脱发。减少烫染次数。不宜吃辛辣油腻食物：情绪焦虑、生活压力过大会导致脱发，吃太多辛辣油腻食物，皮脂分泌过旺，也会引起脱发。不宜过度减肥：蛋白摄入量太少，营养不足，也会导致头发稀疏。

电蚊拍和灭蚊剂别一起用



有人为了灭蚊子，一手拿电蚊拍一手拿杀虫剂，殊不知这两样东西同时使用，容易起火和爆炸。电蚊拍带电，通电后金属网能瞬间产生高达2000-3000伏的电压；杀虫剂含有除虫菊酯、助推剂等成分，属于易燃易爆物。使用电蚊拍时要避免接触易燃易爆物品，且不要用手触碰网面，更不要拿给小孩当玩具玩，因为使用过后的电蚊拍可能还有残余电流。

丰台区市场监管局

开展重点商务功能区涉企收费政策法规培训会

为持续改善营商环境，助力广大市场主体降本减负，轻装前行，丰台区市场监管局关口前移，主动加强政策和案例宣讲。近日，丰台区市场监管局综合执法大队走进丽泽金融商务区、丰台科技园区，组织物业管理企业开展水电供暖公共领域涉企收费专项治理政策培训会，60余家物业企业负责人参加了此次培训。

培训会上，执法人员宣讲水电暖公共领域涉企收费政策法规和典型案例，同时结合前期日常检查工作中发现的问题对法条逐条进行解读，并对丰台区市场监管局即将开展的涉企收费专项整治工作进行安

排部署。此次专项整治工作分为自查自纠、清查整顿两个阶段，要求各参会物业管理企业负责人高度重视，会后及时传达和布置，按照规定的时间节点开展自查自纠，并对自查中发现的违规收费行为及时整改，核算查实多收费的金额，逐户进行清退。

下一步，丰台区市场监管局将根据自查情况，开展定期巡查和随机抽查，对违规收费问题未进行自查自纠、未按要求落实降费减负政策的行为，将依法依规严肃处理。

(田菲菲)

北京至祯国际拍卖有限公司拍卖公告

受有关单位委托，北京至祯国际拍卖有限公司将于2023年8月24日9时30分在【北京市朝阳区潘家园华威里28号北京河南大厦六层商务会议室】对以下标的物进行公开拍卖：

标的物名称：标的1. 北京市大兴区魏善庄镇北區、西區 AA-29 地塊 F3 其它类多功能用地项目 6# 办公楼 3层 4单元-319号(北京市大兴区龙达大街1号院2号楼4单元319号)建筑面积 62.2 平米；

起拍价:598,740元 保证金:60,000元 增价幅度:5,000元
标的2 北京市朝阳区十里堡甲3号11号楼5层6G,建筑面积104.11平方米；
起拍价:5,817,060元 保证金:600,000元 增价幅度:10,000元

拍卖方式:英格兰式拍卖
拍卖地点:北京市朝阳区潘家园华威里28号北京河南大厦六层商务会议室
拍卖标的物预展时间:2023年8月21日至2023年8月22日(客户须提前预约确定看样时间)

竞买人报名期限:2023年8月23日16:00止
竞买登记手续办理:有意竞买者须于2023年8月23日16时前将拍卖保证金交至委托人指定账户(账户信息请咨询工作人员)。

参与竞买人在缴纳拍卖保证金的同时,应按照拍卖公司及北京市房屋限购要求办理相关竞拍手续,方可取得竞拍资格。
建议以电汇方式缴纳,保证金以到账时间为准。买受人应于拍卖成交后现场签署相关《成交确认书》,并按照《成交确认书》约定向指定账户支付成交价款及拍卖佣金。未尽事宜,请与公司有关负责人联系,拍卖标的物以交割时实际现状为准。

拍卖公司联系人:李先生 13552572522 刘先生 15711217014
拍卖公司地址:北京市朝阳区南磨房路37号华腾北塘商务大厦2111室
北京至祯国际拍卖有限公司 2023年8月16日

·广告·