



春季,部分人群会出现皮肤敏感、干燥等情况。原因是什么?如何应对?我们邀请专家来解惑支招。

敏感皮肤,如何平稳过春天

本报记者 徐慕旗

管神经调节障碍导致了血管舒张和收缩功能异常。

春季皮肤敏感有哪些常见表现?

孙颖:春季皮肤敏感主要表现为以下几点——
泛红发热。当温度变化,过冷或过热时,皮肤都容易泛红、发热;
干燥。皮肤紧绷,不舒服,反复补水也感觉很干,洗脸后干燥情况更明显,甚至出现脱皮现象;
瘙痒。在没有明显诱因的情况下,皮肤感觉瘙痒或有蚁行感,严重者会影响学习、工作及睡眠;
小皮疹。人们常说的脸上出现小疙瘩,是皮肤敏感时常见的表现。

如何应对春季皮肤敏感?

孙颖:首先,应避免使用刺激性护肤产品。此时皮肤正处在屏障受损阶段,应暂停使用清洁力度过强的洁面产品以及刺激性护肤品等。建议使用成分简单的护肤剂,最好为医用修护剂,同时为护肤流程做减法,尽量避免使用彩妆用品。
其次,不要随意购买药品涂擦。可以找正规皮肤科医生进行治疗,不要使用非正规药品及不对症的外用药,这样不但无益,反而会加重皮肤负担。
最后,保持积极乐观的心态也很重要,不要过于紧张焦虑。

春季日常护肤有哪些注意事项?

孙颖:加强保湿。春季,冷暖空气频繁交替,昼夜温差大,水分流失快,肌肤很容易缺水,建议使用高保湿补水产品。
清洁有度。春季气温逐渐上升,皮肤油脂分泌也会随之增加,清洁皮肤时要掌握分寸,避免过度清洁导致皮肤屏障受损,建议选用温和的洁面产品。如果已经发生皮肤问题,要尽量减少清洁用品的使用。
注重修护。如果皮肤总是出现敏感、干燥的情况,肌肤修护就要尽早提上日程。修复角质结构不是一朝一夕的事情,要在医师指导下正确修护,解决刺痛干痒、脱屑泛红、角质层薄等问题。
做好防晒。春季阳光较为温和,但同样要注意紫外线对皮肤的伤害。在户外享受阳光时,要做好防晒。可以根据天气及紫外线照射强度等,选择对应防晒指数的防晒霜,或借助帽子等进行物理防晒。
清淡饮食。皮肤敏感时,应减少辛辣刺激性食物及酒类的摄入,清淡饮食有利于皮肤的修复。



持续关注
注本栏目,请
扫描二维码,
可获取更多
内容。

本期专家

孙颖 长春中医药大学附属医院皮肤科主任、副主任医师

为何春季皮肤易敏感?

孙颖:冬春之交,冷暖空气交换,气温回升变快,紫外线强度增加。部分人的皮肤不能适应这种变化,就会出现明显的肌肤反应,包括长痘、泛红、干燥、瘙痒等。
如果把正常的皮肤结构比喻成砖墙,那么角质细胞就是砖块,细胞间的脂质是水泥,脂质膜是外层的油漆。这样的结构既能保护皮肤免受外界伤害,又能保持内部水分,防止营养流失。而当这个“砖墙结构”被破坏时,皮肤敏感等各种问题就出现了。因此,一些皮肤疾病会在春季加重皮肤敏感的情况。
脂溢性皮炎:脂溢性皮炎是发生于头面部皮脂溢出部位的慢性复发性炎症,是春季皮肤敏感最常见的诱因,多表现为皮肤红斑、丘疹等,容易合并过敏反应,伴有皮肤干燥、瘙痒等。
过敏性皮炎:春季,空气中的动植物粉尘等致敏因素增多,对于敏感皮肤来说也是不能避免的刺激因素。
发敏敏感皮肤:血管神经性敏感皮肤在春季容易发红、有灼热感。这种情况下,皮肤本身没有器质性病变,只是血

别把鼻炎当感冒

本报记者 张添怡

近期,记者在采访中发现,各大医院儿科就诊患者中最常见的症状是流鼻涕和打喷嚏,有的患儿流鼻涕达1个月之久。有家长说:“我们家孩子每年一到这个季节就愿意感冒……”对此,吉林省中医药科学院第一临床医院儿科副主任仇志锴提醒各位家长:别把鼻炎当感冒,当心孩子患上季节性鼻炎。

季节性鼻炎是过敏性鼻炎的一种。过敏性鼻炎按过敏原种类分类,可以分为季节性鼻炎与常年性鼻炎。季节性鼻炎,顾名思义,它的发病有着明显的季节性,多在春秋两季发生。主要表现为四大症状:打喷嚏、流清水鼻涕、鼻塞和鼻痒,还可能伴有打鼾、张口呼吸、眼红、眼痒等症状。

仇志锴介绍,辨别鼻炎还是感冒,可以从以下几个方面鉴别:

季节性。普通感冒以冬春季节为主,每年发病时期多不固定。而季节性鼻炎每年发作的时期较为固定。

病程。普通感冒即使不予特殊治疗,一般症状也就持续1周左右。而鼻炎病程较长,一般要大于2周。

鼻涕的颜色。普通感冒的鼻涕初期多为白色,后期多为黄色。而鼻炎多数为典型的清水样鼻涕,一般量比较多。

伴随症状。普通感冒多伴有发热、咽痛、全身不适等症状,伴有眼红、眼痒的较少,鼻痒一般较轻微。而鼻炎多不伴有发热、咽痛、全身不适等症状,眼红、眼痒较明显,鼻痒一般较重。

仇志锴提醒家长,要想有效预防季节性鼻炎,一是避免接触过敏原。鼻炎患儿出门尽量佩戴口罩,避开花粉浓度高的地方。二是增加免疫力。平时注意适当锻炼身体,饮食均衡,不挑食。从中医的角度来讲,对于季节性鼻炎患儿,一般建议发病季节前2—4周开始口服中药调理,起到未病先防的作用。这样多数可避免或减轻当年及今后鼻炎的发作。还有一个简单而有效的方法,即是“清水洗鼻法”。具体的做法是,每天早上让患儿用温水清洗鼻腔,常年坚持对于鼻炎的预防与治疗均有很好的效果。

省中医药博物馆举办开放日活动

本报讯(记者张鹤)日前,省中医药博物馆举办了国医节开放日活动,全天免费面向公众开放,累计接待中小学团体、社会各界千余人次进馆参观。

本次开放日活动,省中医药博物馆邀请长春中医药大学武术队队员,现场教授参观群众健身气功八段锦。通过学习,大家都对八段锦有了更深入的了解。在草本日历制作课程设计上,博物馆科普教育部的老师融入我国古代四大发明的造纸术、活字印刷术等元素,制作日历的印章则使用了传统的榫卯拼接技术,纸张是利用废旧报纸、杂志等,倡导绿色低碳、可持续发展的理念。此外,不少参观群众还积极参与手工制作艾条的体验课程、传统文化知识答题及博物馆印章打卡等活动,现场气氛十分热烈。

省中医药博物馆位于长春中医药大学校园内,是全国科普教育基地,馆藏内容丰富、教育功能突出,是学校颇具专业特色的文化场所和对外品牌,在面向学生开展专业教育、面向大众普及中医药知识、弘扬我国传统文化方面发挥着积极作用。

打造智能网联人才培养基地

本报讯(记者郑玉鑫)日前,吉林工程技术师范学院与苏州智行众维智能科技有限公司、吉林省工师教育科技集团有限公司,共同成立吉林工程技术师范学院智能网联现代产业学院并举行签约揭牌仪式。

仪式上,中国汽车工业协会、苏州智行众维智能科技有限公司、吉林省工师教育科技集团有限公司分别对新能源汽车的发展前沿、智能网联汽车技术领域的深刻变革、智能网联现代产业学院的建设规划等进行了交流和展望。各方均表示将充分发挥自身在教育科技领域的优势,在课程开发、实习实训、科研项目等方面开展深度合作,打造一流智能网联人才培养基地,构建产学研一体化人才培养体系,实现教育资源与产业资源优势互补。

据悉,该学院将紧密围绕产业需求,优化课程体系,创新培养模式,推动人才培养与产业需求精准对接。

简讯

以法护航成长

本报讯(于国兴)近日,集安市人民法院走进集安第七中学,为学生们送去一堂生动的法治课。

课堂上,该院政治部主任周阔以“塑造法治校园,培育未来公民”为主题,结合实际,以案释法,从校园欺凌的概念、表现形式及校园欺凌如何应对、如何预防等方面向同学们进行了讲解,引导同学们主动学习法律、敬畏法律、运用法律,着力提高未成年人明辨是非、自我保护能力,提升未成年人的法律素养和法治观念。

向小学生讲维权

本报讯(林倩)为教育引导小学生树立科学消费、健康消费、文明消费的观念,近日,临江林区基层法院联合立新小学开展消费者权益保护知识讲座,着力提高小学生的消费自我保护意识和对商品质量辨别的能力。

与此同时,他们让小学生们将相关的消费者权益知识带回家说给自己的父母听,努力营造“小手拉大手”的良好消费维权氛围,助力创建平安和谐的校园环境。



日前,国网长春供电公司组织党员服务队开展“安全用电知识进校园”活动。他们面对面向师生讲解了安全用电常识和日常生活用电注意事项,增强了广大师生安全用电防范意识。王勇 车兴然 摄

吉大艺术学院4个项目入选国家艺术基金项目

本报讯(记者张鹤)近日,国家艺术基金管理中心《国家艺术基金(一般项目)2024年度资助项目名单》公示,吉林大学艺术学院共有4项入选,入选项目数创历史新高。其中,小型剧(节目)和作品创作项目1项,为合唱《先生向北》;美术创作项目3项,为中国画《情溢长白》以及油画《征程》和《工业记忆·钢铁图腾》。

据悉,国家艺术基金是经国务院批准设立的公益性基金,也是目前我国层级级别最高的艺术类项目,申报难度大、竞争激烈。资助项目包括艺术创作生产、传播交流推广和人才培养等方面,资助项目立足导向型、代表性、示范性,体现了国家艺术水准。2024年度国家艺术基金共有9135个项目申报,最终评选出立项资助项目798项,综合立项率约为8.7%。我省共有273个项目参与申报,25个项目入选。此次吉大艺术学院共有8个项目参与申报,最终4个项目入选。

暖心陪诊 就医无忧

本报讯(记者华雪)近日,吉林大学第一医院门诊大厅走进一位年轻男患者,他站在大厅中央,显得有些茫然和无助。志愿者敏锐地察觉到他的困境,主动上前询问,发现该患者是一名聋哑人。志愿者通过文字与患者交流,得知他是因为血压升高来就诊,志愿者表示可全程陪同他就诊,患者非常高兴。

挂号、缴费、就诊……每一步,志愿者都耐心地通过文字为患者详细解释,确保患者能够充分理解。患者每次看完都会点头表示明白,志愿者也以微笑回应他。这种无声的交流和陪伴直至患者确诊并取完降压药。当志愿者送患者走出医院挥手告别时,患者摘下口罩,张开双臂,用微笑和拥抱向志愿者表达了最诚挚的感谢。

其实,志愿者们服务不只在门诊大厅,各个自助机旁、候诊区、诊室门口等都有他们热心为患者服务的身影。而这温暖贴心的志愿服务,正是吉大一院近期针对婴幼儿、老年人、孕妇、残疾人等群体,推出的一项创新服务模式——“全流程、全方位走动式链条服务”,旨在为行动不便或需要特殊照顾的群体提供更为便捷和人性化的医疗引导服务。

下一步,吉大一院将持续立足患者需求,依托门诊志愿服务平台,协同推进医疗服务水平提升与青年人才培养,深化开展门诊志愿服务项目,为患者提供更加优质、高效、人性化的医疗服务。



日前,吉林省人民医院口腔科以“世界口腔健康日”为契机开展口腔义诊公益活动,旨在让社区居民加强口腔疾病认知,建立良好口腔维护习惯,实现良好口腔卫生、健全的口腔功能、没有口腔疾病的目的。张元 摄

本报讯(记者张鹤)日前,吉林省跨文化外语教育研究基地、吉林省经济管理类专业案例教学研究基地揭牌仪式在吉林外国语大学举行。这两个基地是学校为实现我省对外开放战略目标、服务吉林地方经济社会发展而实施的两项重要工程,将在创新高等教育培养机制,促进全省教育科学研究高水平成果产出,推动吉林全面振兴率先实现新突破等方面发挥积极作用。

跨文化外语教研基地落户吉林外国语大学

揭牌仪式后,“世界多元文化与跨文化交流学术研讨会”“开放与共享:经管类案例教学与研究创新学术论坛”分别举行。多位教授围绕“中国文化传播与对外交流”“外语学科建设及区域国别学”“国际商务专业硕士案例开发与教学”等内容作了报告。参会人员表示,通过聆听报告、与专家深入交流,进一步开阔了教学科研思路,激发了学科科研热情,为推动相关领域学科的高质量发展提供了宝贵经验。

长春理工大学荣获创新奖

本报讯(记者张鹤)日前,由中国产学研合作促进会主办的第十五届中国产学研合作创新大会举行,来自全国一线的政、产、学、研、金各界1000余位代表参加。会上,长春理工大学党委副书记、副校长郝群教授团队的研究成果被评为“中国产学研合作创新与促进奖”创新成果奖一等奖。学校还荣获中国产学研合作促进奖(单位)、高功率半导体激光国家级重点实验室方铭教授荣

获中国产学研合作创新奖(个人)。中国产学研合作创新与促进奖是经科技部和国家科技奖励办支持设立,为中国产学研界最高荣誉奖。该奖项设有“产学研合作突出贡献奖”“产学研合作创新奖”“产学研合作促进奖”“产学研工匠精神奖”“产学研合作创新成果奖”5个子奖项,以表彰在推进“政产学研金服”深度融合中作出突出贡献的先进单位及个人,引导

一颗草莓背后的“科技之力”

本报记者 徐慕旗 郑玉鑫

早春时节,长春市宽城区荣发农业观光园的草莓采摘正值旺季。走进温室大棚,一簇簇草莓果实鲜红欲滴。吉林农业大学教授王连君摘下一颗递给记者手中,说:“尝尝,没有农药,味道特别好!”

这些草莓,可是王连君精心呵护的“宝贝”。选种、育苗、整地、花果管理、病虫害防治……每一道环节背后,都凝结着科研人员的辛勤汗水。

设施栽培,意味着要对温度、光照、空气、水分等环境条

件进行严格把控。记者看到,室内配备了自动通风设施和保温层,根据日照等情况随时调节,以保证温度适宜;拨开草莓垄上覆盖的黑膜,管道设备隐藏其下,进行水肥一体化滴灌,让种植过程更加节水高效……“此外,这些草莓都采取绿色种植方式,对农业技术要求很高。”王连君告诉记者。

王连君说:“我们针对病虫害防治采取了很多措施,比如,优选无病毒苗木,再利用组织培养技术进行培育,提高整体抗病能力;开展生物防治,投放捕食螨、小花蜂等

来捕食害虫。这些方法都是反复试验成功后,进行大范围应用的。”

荣发农业观光园是吉林农业大学的教学实习基地,王连君指导多位硕士研究生完成了毕业论文。他们将实验数据变成理论,再以理论进一步指导实践。园区还是省农业农村厅认定的高素质农民培育省级实训基地,每年都有大批农民来学习先进技术。王连君和学生们在此“耕耘”出的科技成果,不断扩大辐射和应用范围,让更多企业和农民受益。

为了确保种植技术得到有效实施,王连君等专家帮助企业制定了相关标准,工人们按照标准执行,不仅能保证水果品质,还能提高工作效率,一个工人能同时管理多个草莓棚。在露地条件下,草莓成熟期是6月末到7月初,采收期在1个月左右。而在设施栽培条件下,草莓11月成熟,采收期可以持续到次年5月。提早并延长草莓采收期,不仅充实了北方水果市场淡季,更能进一步提高经济效益。设施草莓也逐渐成为农民增收的热门途径。