

随“肌”应变，反复春敏用这几招



南京入春后，温度一路飙升，杨树、桦树、梧桐这些“看不见花”的树木，在高温的助力下，已经“酝酿”了一大波花粉，在金陵城内飘散开来，“过敏星人”又又又过敏了。

痒就一定过敏？过敏擦点药膏就能好？皮肤问题不是大事……近日，各大医院的皮肤科迎来就诊高峰，面对这一“季节痒”，大家的处理方式五花八门，踩的坑却不少。

实习生 葛雨琪
现代快报/现代+记者 梅书华 文/摄

上图：曹静与患者沟通病情
下图：徐玲查看患处



年年过敏，问题不在“面子”而是“里子”

每年一到三四月份，陈女士就开始“红脸”。“四五年了，反反复复过敏，搽药也不管用。”在南京市秦淮区夫子庙社区卫生服务中心（南京市中草医医院）中医皮肤科诊疗中心，47岁的陈女士顶着大红脸，一脸无奈。副主任中医师曹静细细问诊后，又进一步把脉，观察舌苔，发现陈女士的问题并非单纯的皮肤过敏。

因为需要应酬，陈女士饮酒十分频繁，这导致她出现胃热，胃热不解，向上熏蒸到肺，引发肺热，而中医认为肺主皮毛，肺热就会表现

在皮肤上。再加上陈女士已经接近50岁，即将迎来更年期，免疫力下降，使得病情更加复杂。

陈女士的“面子问题”竟是因为内部脏腑失调，曹静为其开具了具有清热、健脾、祛湿及引火下行等功效的中药，帮助她调节身体平衡。“过敏，尤其是反复过敏，往往与‘里子’相关，比如饮食不节，生活不规律，甚至是情绪失调，都可能导致病症的发生。”曹静告诉记者。

此时还易出现一种特殊的过敏——光敏性皮炎。当下正是万

物复苏的季节，不少市民热衷于外出踏青，南京人春日餐桌上特有的时令野菜“七头一脑”也备受青睐。然而，部分市民在外出游玩后，脸上、脖子、手背等暴露部位出现过敏症状，表现为皮肤滚烫、发红，而被衣服遮盖的部位则一切正常。起初，他们以为是普通晒伤，但多次出现且症状愈发严重后才就诊。曹静表示，这属于过敏性皮炎，这类人群要慎食或限量食用光敏性蔬菜，比如刚上市的荠菜、香椿头等野菜，如果吃了后需要外出，得做好避光防晒措施。

难言之“痒”，让他坐立难安

“当时觉得皮肤病又不是什么大问题，弄点药膏涂涂就好了嘛。”在副主任中医师徐玲的门诊上，62岁的王先生坐立难安。原来，半年前，王先生的大腿内侧出现瘙痒，他买了药膏涂抹，瘙痒的状况却是时好时坏。近日，因为瘙痒加剧，他不断抓挠，导致皮肤破溃，这才赶到医院就诊。

徐玲检查问诊后发现，王先生的皮肤问题是阴囊湿疹和股癣混合发作。而他自行使用的药膏含有激素，由于阴囊部位皮肤敏感，长期涂抹激素药膏后，皮肤屏

障受损，病情愈发严重。更糟糕的是，股癣使用激素药膏更是适得其反。

激素药膏竟如此可怕？徐玲表示，其实，激素药膏是皮肤科常用药，在治疗皮肤病方面有显著功效，能快速缓解炎症和瘙痒症状。但它的使用有着严格的规范。激素药膏有不同种类和浓度，适用病症和禁忌各异，必须由专业医生根据患者的具体病情选择合适的药物、浓度及使用时长。然而，现实中很多患者对此并不了解。

滥用激素药膏，不仅容易延误病情，还可能导致色素沉着、皮肤萎缩等问题。此外，徐玲还遇见过不少患者在网上购买号称“纯草药”的药膏，一用就止痒，后期却出现一系列问题。她提醒，这类药膏很可能违规添加了激素。大家购买前务必查看“国药准字”批准文号，并在国家药品监督管理局网站查询真伪，这相当于药品的“身份证”，如果是“妆字号”产品，那属于化妆品，不能当作药品治疗疾病。

老年人的“面子”问题，也需要关注

“老年人应该多关注自己身体的变化。”徐玲提醒，皮肤病不仅危害老年人的身体健康，还可能引发情绪问题。秦大爷性格开朗，退休后也是个社交达人，但这几年，他变得沉闷了很多。“这一脸黑斑，我走到哪都有人要问两句，心里面不舒服。”在门诊上，由家属陪伴而来的秦大爷倾诉了自己的苦恼。

徐玲介绍，老年斑即脂溢性

角化病，是一种常见的皮肤良性增生，属于皮肤老化现象。老年斑小的像米粒，大的能长到硬币大小，颜色从浅棕色到黑色都有，十分影响外观，但并非没有解决办法。最终，徐玲帮秦大爷做了三次激光，他脸上的黑斑慢慢变淡，人又变得开朗起来。

除了斑点，激光还能解决麻烦的“瘰子”。瘰子即“疣”，是人类乳头瘤病毒(HPV)感染皮肤或

黏膜所引起的表皮赘生物。吴女士的右脚底有一个“瘰子”，她常常在剪指甲的同时修剪这个“瘰子”，想将其铲除，甚至在一次修剪时引发了感染，“瘰子”却纹丝不动。徐玲为吴女士消炎后，进行了激光治疗，终于将这个足底的寻常疣消灭。她提醒，老年人抵抗力弱，让病毒有可乘之机，一旦皮肤表面出现赘生物，建议及时就诊。

翻来覆去睡不着、有点声音就会醒、磨牙说梦话……别让“睡不好”影响孩子身高

近期，在江苏省第二中医院儿科主任、主任中医师高志妹的专家门诊上，有家长带着孩子来就诊，经检查诊断为夜啼，属于睡眠障碍。其实大人的这些睡眠问题，在孩子中也越来越多地出现。据不完全统计，高达25%—40%的孩子在成长过程中会经历某种形式的睡眠障碍。翻来覆去睡不着、有点声音就容易醒、夜间不知为啥大哭不止、磨牙磨得爸妈心碎……其实这些都属于睡眠障碍。

简单地说，儿童睡眠障碍就是孩子在睡眠过程中出现的各种异常情况。比如入睡困难：睡不着，需要很长时间才能进入睡眠状态；睡眠不安：睡眠过程中，翻身频繁、磨牙、说梦话；夜惊：睡眠中突然惊醒，伴随着尖叫、哭闹，有惊恐的感觉；梦游：在睡眠中突然起床行走或做一些日常动作，结束后再次回到床上入睡，第二天对所发生的事毫无记忆；白天嗜睡：部分失眠的孩子，白天感觉到疲倦，甚至在课堂上打瞌睡；情绪行为变化：情绪不稳定，烦躁易怒，注意力不集中，学习困难，甚至部分孩子出现抽动症的一些表现。

对孩子来说，睡眠障碍会造成多种影响，比如免疫力下降、

增加肥胖及心脑血管疾病风险，而且身高增长也会受限，导致骨骼肌肉发育不良，影响白天的生活和学习状态，还会增加焦虑和抑郁的风险，影响社会交往能力，引起家庭矛盾。

究竟是什么原因导致孩子睡不好？专家表示，一方面是身体状态不好，比如感冒、鼻炎、哮喘等身体不适影响睡眠；也可能是情绪状态问题，学习压力、家庭矛盾、焦虑等导致入睡困难。家长也要注意是不是噪音、光线、温度等周围环境影响，或者睡前饮食、依赖哄睡、运动不足等。

为孩子营造一个合适的睡眠环境很重要。专家建议家长们为孩子提供一个安静、黑暗且温度适宜的睡眠环境，固定孩子入睡、起床时间，睡前避免剧烈活动和大量进食，播放轻柔音乐或阅读睡前温馨小故事，在学习生活上减轻孩子的压力。

一般的睡眠障碍，通过生活方式的调节可以逐渐改善。而更多时候，睡眠障碍常常是某些疾病的信号，家长们需要配合医生分析孩子出现问题的原因，通过适当的药物治疗及行为疗法，去治疗原发疾病，改善睡眠。

通讯员 苗卿 葛妍
现代快报/现代+记者 梅书华

相关链接

中医治疗睡眠障碍

中医治疗睡眠障碍具备显著的优势，能根据患者的具体情况，制订包括中药口服、针灸、推拿及耳穴压豆等个性化的治疗方案。

1. 中药调理：中医强调个性化治疗，根据不同的症状和体质，调配专属中药配方，分别有健脾助运、调脾助眠、健脾疏肝、养心安神等。考虑孩子对中药的口感要求，该院有多种剂型选择，有普通煎剂100ml、中药浓煎剂40/20ml、膏方，减少每次服药量，降低孩子服药的难度。中药药膳治疗，将中药与食物结合，既保留了中药的疗效，又改善了口感。利用中药煎剂浸泡足部，刺激足部穴位，调节机体机能。

2. 中药贴敷：因脾虚积滞等原因产生的睡眠障碍，也可通过中药贴敷涌泉、神阙等穴位，调节脾胃功能，改善睡眠。

3. 耳穴压豆：将药豆贴于耳部心、肝、肾、交感、皮质下、内分泌等穴位，给予适度的按、压、捏，调整神经—内分泌系统，改善睡眠质量。

4. 推拿按摩：选取百会、风池、心俞、肝俞等头部及背部穴位，促进血液循环，增强代谢功能，平衡脏腑阴阳，从而达到安神助眠的效果。

5. 揲针：浅刺并留针，持续刺激人体浅表部位的穴位，如神门、内关、安眠穴等，平衡阴阳，改善睡眠。

中大医院建院90周年主题征文活动开始啦

现代快报讯(通讯员 崔玉艳 记者 梅书华)2025年是东南大学附属中大医院建院90周年，现代快报记者了解到，为传承医者初心、弘扬医院文化、凝聚奋进力量，该院面向全院职工、离退休人员、患者及社会各界人士开展“九秩芳华谱仁心，砥砺奋进续华章”主题征文活动。

●征文对象

中大医院在职职工、离退休职工、规培/实习生、患者及家属、社会公众。

●内容要求

1. 主题明确
围绕医院历史、人物故事、医患情谊、个人感悟或未来展望。
2. 题材建议
回忆往昔：见证医院发展的重大事件或科室变迁。
人物故事：杰出医者或团队事迹。

感悟随笔：医护人员或患者的真情实感。

未来畅想：对医院建设、管理运营、人文服务的合理化建议及展望。

3. 体裁与字数

故事、散文、诗歌、书信、访谈等均可，字数建议800—2000字(诗歌不限)。

4. 原创要求

作品须为原创内容，严禁抄袭。

●投稿方式

征文稿件请发送至邮箱291601217@qq.com，邮件标题注明【90周年征文+姓名+单位/身份】。

●时间安排

投稿截止时间：2025年5月31日
评选成果展示：优秀作品将汇编成册，部分刊载于院报、官网及微信公众号。