

瘙痒难耐,挤破还会流出不明液体

夏天手上爱长的“小水疱”到底是啥

每到夏天,就有不少人手上长水疱,瘙痒难耐,一旦挠破,里面还会流出一些不明液体……这种困扰好多人透明“小水疱”大多数情况下其实是汗疱疹,是一种慢性复发性皮肤疾病,具有鲜明的季节性特点。该如何应对?

据央视



新华网视频截图

正确识别汗疱疹

汗疱疹多发于手指侧面、手掌、指端皮肤,多为米粒大小,有的稍高于皮肤,有的隐藏在皮肤之下。汗疱疹也叫出汗不良性湿疹、掌跖急性湿疹,主要有以下几个特点:

粟粒大小(通常指直径在1—5毫米范围内的颗粒状物体)的水疱、成群发生,左右对称发病;水疱内含清澈的疱液,可能会伴有瘙痒或灼灼感;水疱位置较深,不容易破;水疱一般2到3周后会干涸脱皮,露出皮肤,此时可能会有疼痛感;常见于青年群体,儿童或者老年人很少见;反复发作,可以在数月或数年间频繁发作。

需要提醒的是,汗疱疹不会传染,但是掐破水疱会导致皮肤破损,手经常接触各种东西,会增加感染的风险。

疱疹性瘰疬、手癣或足癣、接触性皮炎、虫咬皮炎也会长在手上或脚上,容易被误诊为汗疱疹,需要加

以辨别。

汗疱疹是如何长出来的?

汗疱疹的病因尚不明确,目前被认为是一种皮肤湿疹样反应。在水疱形成过程中,汗腺导管并不受影响,而是一种发生在皮肤上的湿疹样超敏反应。有汗疱疹的人要关注以下几个因素:

遗传因素

临床中,发现少数患者有家族聚集发病现象。

手部感染

真菌感染是引起汗疱疹发病的原因之一,包括金黄色葡萄球菌、马拉色菌、气源性真菌等。

接触性刺激

接触一些药物化学制剂如呋喃西林、香料、重铬酸钾等,可能会引起汗疱疹。佩戴含有镍或铬等金属的项链、耳环、手镯等物件也可能引起汗疱疹。

日光照射

汗疱疹可被UVA(UVA波段

是紫外线波长的一部分)诱发出来。

出汗太多

夏季人体出汗多,皮脂分泌更旺盛,尤其是油性皮肤的人,总感觉自己黏糊糊的,极易导致汗液滞留在皮内而引起汗疱疹。手部多汗的人,可能比普通人更易患汗疱疹。

心理因素

长期精神紧张、焦虑抑郁,以及过度疲劳、睡眠不足、应激等也会诱发汗疱疹。

个人体质

皮肤敏感者对外界环境的变化更加敏感,尤其对风吹、日晒、温度湿度变化等不能耐受,轻微刺激即可诱发。

过度清洁

有人认为汗疱疹是清洁度不够导致的,因此会频繁洗手,其实,过度洗手反而会加重症状,洗手液、肥皂等都会带来刺激。

长了汗疱疹如何处理?

涂抹外用糖皮质激素药膏是治

疗汗疱疹的最常见方法,参照说明书或遵医嘱使用即可。

可选择强效糖皮质激素,比如糠酸莫米松乳膏、卤米松乳膏,因为汗疱疹的炎症较深,手脚的角质层厚,地奈德等弱效糖皮质激素效果不太理想;瘙痒厉害时,可以增加止痒药物,外用的有薄荷脑软膏;必要时可以试着口服抗组胺药物,例如西替利嗪,需遵医嘱使用;反复治疗不好的,建议及时找医生复评病情、调整方案。

如何避免汗疱疹?

保持手部清爽干燥:平时要避免搔抓、烫洗,生活中要尽量避免过度清洁,少接触消毒液、洗手液、酒精等刺激性化学物质。

避免接触某些金属:留意戒指、手表和手链等首饰,长期接触水分时,合金成分可能会释放,引起皮肤问题,如果有可疑情况,建议少戴或不戴首饰或者接触水前先取下来。

保护好皮肤屏障:夏季要避免

强烈的日光照射,外出要做好防晒;手部皮肤保湿可增强屏障功能,降低汗疱疹的发病概率;洗手选择温水,洗后擦护手霜,少用香精等添加剂较多的产品;工作或者做家务时,如果不得已要接触特殊的化学物质,可以戴上手套操作。

让自己有个好心情:避免精神紧张以及情绪波动,保持乐观稳定的情绪,不要过度劳累,保持每天6到8小时的睡眠。

饮食清淡、保持运动:饮食清淡一些,少吃肥甘厚味或者辛辣刺激的食物,多吃新鲜蔬菜,补充必需的维生素和微量元素,平时加强体育锻炼。

提醒

汗疱疹是一种自限性疾病,一般半个月左右即可自愈,但如果出现长期反复不愈或者感染化脓等情况,要及时就医治疗。

研究称吃一个月“高碳水”,身体年龄年轻4岁

生活中的“好碳水”清单公布,快收藏

你是不是也这样——一提到“碳水”“主食”,就自动跟“发胖”“衰老”“升血糖”挂钩?这些年,控糖、低碳饮食被很多人追捧,很多人开始少吃“碳水”,甚至不吃主食,仿佛多吃一口主食就是在加速变老。最近,一项刚刚出炉的研究,直接打破了这种错误认知。研究发现,吃对“高碳水”的人,短短4周,身体生理年龄居然年轻了近4岁!

据人民日报健康客户端

吃了一个月“高碳水”,身体年龄竟年轻了4岁

我们每个人都有“两个年龄”,一个是身份证上的“实际年龄”,另一个是身体的“生理年龄”。“生理年龄”才是真正反映我们身体状态的“真实年龄”。

2026年4月,悉尼大学研究人员在国际期刊《细胞老化》上发表了一项有意思的研究,他们找来104

位老年人进行饮食实验。最终发现,吃对“高碳水”的人,仅仅一个月身体的“生理年龄”竟年轻了4岁。研究人员把这104位老年人分成了四个组,进行1个月的饮食调整:

杂食高脂组:动物蛋白为主,脂肪37%~41%,碳水41%~43%(很接近典型西式饮食);

杂食高碳水组:动物蛋白为主,脂肪28%~29%,碳水53%,且增加的是“好碳水”;

素食高脂组:植物蛋白为主,脂肪37%~41%,碳水41%~43%;

素食高碳水组:植物蛋白为主,脂肪28%~29%,碳水53%,同样增加“好碳水”。

一个月后,104位老年人的结果出乎意料:增加“好碳水”杂食高碳水组的老年人,他们的生理年龄与实际年龄的差值降低了约3.5岁。换句话说,只要调整一下饮食结构和增加“好碳水”,短短一个月,身体就可能“年轻”将近4岁!

为什么吃对“好碳水”反而更年轻?

研究发现:可能与以下三个原因有关:

1. “好碳水”降低了慢性炎症水平
2025年4月,国际期刊《细胞》

上发表的一篇文章,列出了衰老的14大标志,慢性炎症就是其中之一。而优质复杂碳水能有效抑制炎症反应:2024年,国际期刊《氧化还原生物学》上的一项研究显示,只需用全谷物替代部分主食,短短6周,就能降低全身炎症水平。

2. “好碳水”改善了身体代谢健康

2024年,国际期刊《自然代谢》上发表的一项研究发现,天然存在于全谷物、薯类和豆类等优质碳水中的“抗性淀粉”能提高胰岛素敏感性,稳定血糖,减少胰岛素抵抗。而胰岛素抵抗是糖尿病、心血管疾病等多种老年病的共同基础。

3. “好碳水”改善了你的肠道菌群

2026年1月,发表在《武汉大学学报》上的研究指出,肠道菌群是人体衰老过程中的关键调控因素,通过多种机制影响肌肉、血管以及认知功能等多系统的健康,其组成和多样性的变化直接参与衰老相关疾病的发生与发展。而全谷物、薯类等优质碳水富含膳食纤维,是肠道有益菌的食物来源,能促进肠道菌群平衡,健康的肠道菌群能延缓全身的衰老进程。

“好碳水”都有哪些?

一、5类“好碳水”
浙江大学医学院附属第一医院

营养科副主任医师王磊介绍,高质量碳水主要有五大来源:

1. 全谷物:与精米白面相比,全谷物富含膳食纤维、B族维生素、维生素E、矿物质、不饱和脂肪酸等,包括糙米、全麦粉、燕麦、薏米、荞麦、玉米等。

2. 薯类:同等重量下,薯类比米饭热量低,但膳食纤维含量高。相同热量下,薯类比米饭饱腹感更强,还能延缓血糖上升。土豆、红薯、芋头、山药等,还可以补充精米白面缺乏的维生素C、钾、β胡萝卜素等。

3. 豆类:红豆、芸豆、绿豆、豌豆等杂豆的蛋白质含量约20%,氨基酸组成与大豆相同。杂豆中B族维生素含量也较高,且富含钙、钾、镁等矿物质。

4. 高淀粉蔬菜:南瓜、藕、荸荠等蔬菜含有大量有益健康的多糖,多酚类抗氧化物质和维生素C也比较丰富。

5. 水果:可以选择含糖量比较低的水果,比如苹果、柚子等。

二、4个吃饭技巧,让效果最大化

1. 适当的碳水摄入量

当每日膳食中摄入的碳水化合物热量占总热量的53.7%时,血清中的长寿相关蛋白Klotho达到最高水平,能有效对抗衰老并延长寿命。《中国居民膳食指南(2022)》也

给出了明确建议,碳水化合物应占每日总能量摄入的50%~65%。坚持谷类为主的平衡膳食模式,每天摄入谷类食物200~300克,包含全谷物和杂豆类50~150克;薯类50~100克。

2. 替换而非额外添加

注意一个原则:用上面这些“好碳水”,去替换你平时吃的精米白面,而不是在吃饱了饭之后再额外多吃一顿。比如,把白米饭换成糙米饭,把白馒头换成全麦馒头,把零食换成水果。这样既保证了碳水摄入量,又不会一不小心吃得太多。

3. 吃饭调整进食顺序

还有一个简单又有效的小技巧:调整吃饭顺序。先吃蔬菜,再吃蛋白质(肉、蛋、豆制品),最后吃主食。这样吃,血糖上升更平缓,饱腹感更强,主食自然就不会吃多。

4. 优质碳水搭配着吃

浙江大学医学院附属第一医院内分泌科主任董凤芹介绍,不同主食的优势是不一样的,像燕麦、莜麦中的β-葡聚糖可以帮助控糖;黑米、紫米中的花青素能抗氧化;玉米、番薯、土豆富含抗性淀粉利于减肥;杂豆中B族维生素含量较高,还富含钙、铁、钾、镁等营养成分。所以每餐可以变化着吃,这样摄入的营养更均衡。