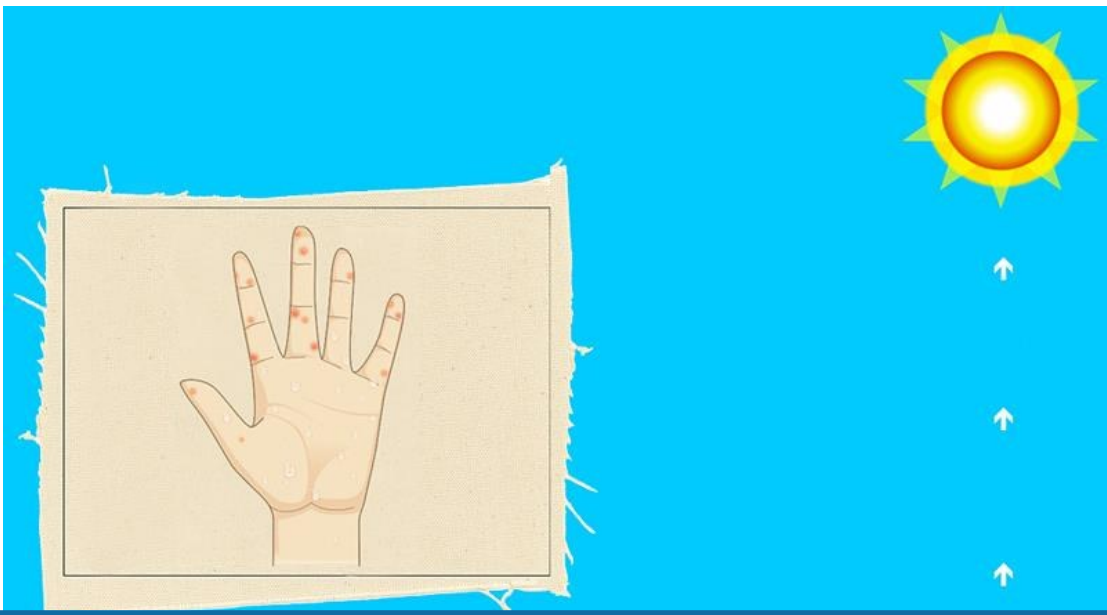


在手上安家 每到夏季就 拎包入住 水泡卷土重来 你该如何应对

你是否有过这样的经历,到了夏季,手上就会莫名地出现许多小水泡,亮晶晶的,又不像痱子。别看这些水泡很小,只要开始抓几下,就会瘙痒不断,直到皮破血流为止。

夏至未至,永城温度却已不低,记者发现,患有水泡的人不在少数。不少患者手上沉寂了大半年的水泡东山再起,并且和往年一样瘙痒难止。那么,为什么这些水泡像被施了魔咒一样,一到夏天就卷土重来?我们又该如何应对呢?



记者 吕鹏

运动达人与宝妈齐中招

周天今年26岁,在总部中心上班。他平时热爱打篮球和健身,在大家眼中是个健康阳光的运动达人。与感冒发烧几乎绝缘的他,小水泡却成了跨不过的一道坎。这些小水泡就像在我手上安家了,到了夏天就开始拎包入住。周天说,手上的水泡是读大二时突然出现的。那时候没当回事,以为只是蚊虫叮咬或者天气炎热的原因,可没想到,之后的每年夏天它都会如期赴约,至今已有五个年头了。

周天还透露,手上水泡的瘙痒尤胜蚊子的叮咬。如果在晚上发痒,那可就是一个不眠夜,而且这些水泡既痒又不美观。看着手上莫名多出的一颗颗水泡,

对于有轻微密集恐惧症的周天来说,无疑在平时工作生活中多了一层心理障碍。

家住芝英镇的胡女士也有相同的遭遇。我手上这些水泡是生了孩子之后出现的,秋冬还好,春末夏初时越热越痒,然后入冬自愈,每年按时复发。从今年4月份开始,胡女士手上的水泡又开始作妖了,一个个密密麻麻的,瘙痒不断。面对持续不断的水泡,胡女士毫无办法。

胡女士上网查了貌似是汗疱疹,也试过一些药,可效果甚微。除此之外,胡女士还感觉到头总是昏昏沉沉的,明明晚上睡得还可以,但第二天却依然没精神不想动,是否相同的病因导致。

预防小水泡,一祛湿二护手

据了解,这些水泡在医学上称之为汗疱疹,常常发生在手脚汗腺特别发达的地方,是皮肤湿疹的一种,一般对称性地发生于手上,通常以水泡为表现形式,极易反复发作。中医认为手上长水泡是由于人体内湿气过重,导致皮肤不能正常地排泄水分,所以手上开始出现湿疹。

出现水泡则主要有以下几个原因。其一就是体内湿热过重,导致手上出现一些小水泡并且轻微瘙痒;其二是真菌感染,因为夏季到了,很多人贪图凉快喜欢在冰凉的水里洗手或是常接触一些表面冰凉的物件。这些物件上往往黏附着一些真菌,从而出现小水泡且伴随着不同程度的瘙痒。最后一点来源于过敏,一些敏感肌肤或者是极易敏感的朋友,也可能出现手部小水泡的现象。

这些水泡,对身体的影响并不是很大,可伴随着出现的瘙痒症状和被抓破之后,引起皮肤出

现其他的问题却是一个不小的隐患。

如何避免出现这些小水泡?重点还在于预防。做好以下两个方面,可以有效预防水泡的出现。一是去湿气,大多数水泡的源头在于湿气重,那么,就应该从根本上解决这个问题,去掉一些体内的湿气。值得注意的是,引起水泡还有湿热的原因。所以,清热祛湿是比较正确的。这一点适合食物调理,比较常用的如绿豆薏米粥,建议适当放点新开荷叶、西瓜翠衣之类。

另外一点是要有良好的护手习惯,手部尽量减少接触某些物质,如水和肥皂、碱、洗衣粉、洗涤灵、汽油、酒精等物。在洗完手后可以擦一些乳霜,保持手部的干燥清洁,必要时用一些止汗剂以减少出汗,预防细菌和真菌感染。如此不但能减低瘙痒感,还能避免发生慢性湿疹或霉菌感染的并发症。

相关链接》》

小水泡 具有两面性

小水泡带给我们的苦恼,是负面的。但事物都有两面性,小水泡虽然是不好的东西,在一定程度上,却也反映机体内在的某些情况。如果发现手脚上有小水泡的时候,我们至少可以同时获得两个方面的信息:

一、阴津不亏

要知道如果阴津亏损,皮肤最常见的是干燥甚至开裂。而出现了小水泡,则是体内湿气重的原因。同时也说明,此时体内的阴津是比较充足的,至少没有津液亏损的迹象。而阴津不足的调理比起水泡来说,要麻烦多了。所以,手脚出现小水泡,也可以帮助我们判断,也算是祸福相依的一类吧。

二、阳气不虚

我们注意到,手上出现的小水泡,尽管都很小,有的甚至也就一个毛孔那么大,但总的来说,是一种突出肌表、向上生长的趋势。再者,水泡的形成,也需要阳气烘蒸才能蒸发水湿、溢于肌肤之间才能形成,如果阳气虚弱,水泡是起不来的。所以,手上出现小水泡,某种程度上可以看出,我们的阳气是比较充沛的。

这一点和抵抗力的说法类似。我们感冒会发烧,发烧让我们感到很不舒服,但如果抵抗力不够就不会产生发烧。我们也就看出来,发烧虽然不好,但其实也意味着机体的抵抗力还行。水泡和阳气的关系,基本与此同理。



一场聚会 温暖了左邻右舍

豆英也知修邻好 殷情引蔓过院墙

记者 马忆玲

曾几何时,邻里之间互相串门、嘘寒问暖。随着城区楼房越建越高,厚重的防盗门挡住了我们的脚步。人们住得近了,心却远了;工作忙了,交往少了。但在最近,有这么一个小区,向全体住户发出了一张“邻居节”邀请函。

搁置三年的计划终于 复燃

现在的邻居关系大不如前,有的人相邻多年却素不相识,没有沟通,谈何信任?所以,一直想策划一场聚会,让大家走出小家庭、融入大家庭,坐在一起聊聊天、解解闷、吃顿饭。退休干部吕月婷是信合苑小区业主委员会筹备组成员,同时也是此次邻居节的筹备小组组长。当她听闻这个聚会计划已经搁置三年,便毅然扛起策划的重任,一锤定音:这个邻居节今年一定要办。

随即,一份报名表开始在信合苑小区居民中传递,也正是这场报名接力,渐渐串起了大家心中那份邻里情。短短几日,名单越传越长,真可谓达到了“人人参与”的程度。

由于筹备时间仓促,只靠筹备小组根本无法做到尽善尽美。殊不知,一大批业主积极分子早已自发地默默行动起来。59岁的程余民和65岁的杨德宇就是两位典型的热心肠住户。几天里要腾出一处可容纳几百人的场地,并不容易。这里原先是存放电动车等杂物的库房,地上有胶水、油漆、纸盒、泡沫,这些得清理干净,到时候要在这里摆席。两位老人索性做起了勤恳的监工,足足两天,杂乱不堪的库房摇身一变成了明亮整洁的大礼堂。

为了把首届邻居节办得更接地气,筹备组提议各家各户可以自报表演节目。果不其然,这消息一出,负责记录节目单的吕月婷的手机再没安静过。不到一天,报上来的节目在数量、质量、种类上都已经绰绰有余。

以歌会芳邻 老少乐融融

团结就是力量,团结就是力量,这力量是铁,这力量是钢。26日上午9时30分,在一首集体合唱的《团结就是力量》中,信合苑首届邻居节拉开了序幕。住户砚心是一位国画家,她特意绘牡丹画作两幅,以贺邻居节。

匆匆搭建的舞台两侧,大音响发出极富节奏感的音乐,住户们争相秀起歌技。老歌《我的祝福你听见了吗》如行云流水般婉转动听,一曲穿透力极强的《青藏高原》引得现场掌声连连,男声独唱《今天是你的生日》听得众人心潮澎湃,更有可爱至极的童声合唱《歌唱祖国》。23岁的金珂以一首《一生有你》获得了经久不息的喝彩声,她略显害羞地笑说:入住三年来,第一次在小区里同时见到这么多邻居。最熟悉的陌生人终于不再陌生,所以想把这首温暖的歌送给大家。

随着午宴开席,葫芦丝、跆拳道、诗朗诵、小提琴、拉丁舞等10余个节目精彩上演。38张大圆桌摆满丰盛的食物,近500名男女老少纷纷入座,杯中斟满美酒或香茶,他们皆一同举杯,互致祝福与敬意,在碰杯声中感受着邻里间的融融乐趣。

小区物业经理徐晓盼表示,小区和谐的基础是邻里和谐,需要大家共同参与,很赞同住户们通过举办联欢会、邻居节等方式构建起“互信互进互助”的新型邻里关系。

一次次轻轻地敲门,一张张亲切的笑脸,一段段情感的联结,让栖居于现代都市的人们重拾“守望相助”的美好传统,感受“远亲不如近邻”的温情,也让居民的精神文明更广袤,更深沉,更绚烂。