

# 冬天不想皮肤痒 洗澡不妨偷点懒

## 对付冬季瘙痒症，医生建议从科学洗澡开始

本报11月23日讯 “皮肤抓得起痱了，还是会痒，这是怎么了？”最近，67岁的程莲老人很郁闷，因为全身干燥发痒，抓得到处起痱，很难受。

记者了解到，进入冬天后，很多人特别是老年人的皮肤变得干燥、瘙痒，一抓就掉皮屑，这种瘙痒让人坐立不安、入睡困难、心情烦躁。“这是冬季瘙痒症。”湖南中医附一皮肤科副教授谢明峰表示，立冬之后这种病确实高发，反复挠抓之后容易引起相关症状，市民要学会预防。

谢明峰副教授介绍，冬季瘙痒症的典型表现为皮肤干燥、脱白色皮屑、瘙痒难耐，尤其在洗完澡进入温暖的被窝后，

瘙痒就开始了。冬季瘙痒症开始没有任何皮疹，反复挠抓后可出现丘疹、抓痕、血痂、色素沉着，甚至出现湿疹样变、苔藓样变、脓皮病以及淋巴管炎和淋巴管炎。

什么原因会皮肤痒？谢明峰副教授说，皮肤油脂减少及水分丢失是冬季瘙痒症主要的原因。造成皮脂缺乏的因素很多，包括年龄、环境气候、营养不良、皮肤萎缩、贫血、内分泌功能减退、角质层贮水分的完整性破坏等等。冬季瘙痒症好发于老年人，成人和小孩也会出现，多从小腿前面及上肢开始，可遍及全身。

如何预防冬季皮肤瘙痒呢？专家建议：调整生活方式、合理饮食，放

松身心是比较好的办法。首先是正确洗澡，一般建议2~3天洗一次，5~10分钟即可，水温建议30~40℃，洗澡时不宜用力搓擦、抠抓。洗澡后及时涂擦润肤露或霜，这样可以锁住皮肤水分，使皮肤保持一定的湿润度，降低皮肤对外界刺激的反应。

合理饮食上，平常多喝水，多食入蔬菜和水果，以补充水分和维生素。

衣物要宽松，贴身衣物要选择纯棉制品，以宽松舒适为好，避免摩擦。

合理取暖，房间空调、地暖宜定时开停，不宜使用电热毯、电烤炉、电烤扇、电烤箱等。

■记者 李琪 通讯员 陈双

### 连线

#### 吃豆腐卡喉咙，紧急手术取出

本报11月23日讯 俗话说：心急吃不了热豆腐，吃臭豆腐太急也容易出事。浏阳14岁女生就因为臭豆腐卡在食道狭窄处，被送往长沙紧急手术。

14岁的小艺是湖南浏阳某中学初二学生。11月20日上午，她在学校小卖部买了一包真空包装的

臭豆腐，边吃边和同学开玩笑，一不小心将大半块臭豆腐直接吞下并卡在喉咙里。“我当时喝了一大口水想把臭豆腐吞下去，可怎么也吞不下，吐也吐不出来，不停地打嗝，非常难受。”

见此情况，学校老师立即带小艺到当地医院就诊。胃镜检查显示，异物卡

在小艺的食管狭窄处。医生试图将其取出但未成功，于11月22日将她送往长沙。

当晚7点，医生为小艺进行急诊手术，在食道镜下顺利取出一块长约3cm、宽约2cm的臭豆腐。

■见习记者 杨洁规 通讯员 梁辉 唐丽君

### 集装箱

#### 我省公益项目展示会召开 教育公益援助200万名师生

本报11月23日讯 “全省教育基金总量达19.91亿元，先后对近200万名师生进行救助、资助及奖励，对近3000所学校进行扶助和支持，全省用于服务教育的经费总计达21.48亿元。”今天上午，湖南省、市(州)教育基金会公益慈善项目交流展示会召开，现场公布的这

组数据，充分展示了近年来我省教育公益的力量和成果。省人大常委会副主任李友志、副省长向力、省政协副主席欧阳斌、省教育基金会理事长许云昭，省教育基金会名誉理事长刘玉娥，省教育基金会副理事长王汀明出席了开幕式。

此次展示会的主题

为“践行现代公益慈善，助力教育精准扶贫”，省、市(州)首次就特色公益项目进行展览与推介。省教育基金会相关负责人表示，希望通过慈善展示会的平台，分享各地公益的力量，同时引领各级教育基金会向专业化方向发展。

■记者 黄京 实习生 陈舒仪

#### 我省持续提高特困人员救助供养水平

本报11月23日讯 近日，省民政厅召开了全省社会救助重点工作推进视频会议，将持续提升特困人员救助供养水平。会上提到，从今年起，将开展历时4年的养老院服务质量建设专项行动，对全省各地特困供养机构的现实问

题进行全面整改。

按照规划，2017年，我省将完成敬老院养老床位任务2000张；照料护理床位建设任务是6000张，确保生活不能自理特困人员的集中供养率达到30%。为达到预期目标，全省正在加快建设进度，力

争在11月底完成建设任务并安排人员入住。此外，特困人员的基本生活费用已按照标准发放到位，特困人员生活自理能力评估及照料护理费用发放工作将进一步落实。

■记者 杨昱 通讯员 李志荣

您身边的家居电器生活提供商!

# 11.25

## 压轴大惠

十六周年庆 盛惠正当时

**重磅压轴**

**花20得688**

预交20元 100元庆典礼金券6张 + 价值88元庆典礼券1张

**抽奖赢 iPhone X**

11月25日，任意购物满800元即可参与抽奖

一等奖：iPhone X官网价5折购买权  
二等奖：豪华国际邮轮航  
三等奖：定制财神爷一个  
四等奖：限量礼品一份

感受家居的温馨之暖

艾美特 欧式快热炉 HC22047

**¥158**

美的 2L智能电饭煲

精智煮意 FS2002

**¥388**

人生味道 自己制造

九阳 豆浆机 DJ13R-GE

**¥499**

万家乐 燃气热水器 JSQ24-12K1

**¥1299**

温暖沐浴之选

美的 60升电热水器 F60-21D1(玫瑰红)

**¥1299**

创新健康厨房

老板 烟灶套餐 8010+7005

**¥3380**

千锤百炼之作 再现科龙锋芒

科龙 大1.5P冷暖挂机

**¥2099**

超低静音20分贝

奥克斯 大1.5P二级节能变频挂机

**¥2599**

温暖从进门的那一刻开始

威能 中央采暖+壁挂炉 L1PB27-AUWQH2403-3H

**¥23699**

无霜才可 简单整洁随心

美菱 448L升三门冰箱

**¥3999**

容声 535L升对开门冰箱

**¥5499**

西门子 610L升银色对开门

**¥7299**

大屏享受 何止于大

索尼 65英寸电视 4K超高清 KD-65X850E

**¥8999**

康佳 65英寸4K智能电视

**¥4919**

长虹 58英寸4K语音智能电视

**¥3899**

夏普 60英寸4K电视

**¥3699**

HELLO 未来 iPhone X 酷黑

正品行货 赠大礼包

小米 Mi Note 10 预见未来

骁龙970+定制芯片 全球首款骁龙970手机 全球首发 骁龙970

现货热销

体验新家电，玩乐新生活！更多智能家电请莅临通程电器各大门店！

家电服务找通程：4006-365-980

十全十美 惠惠惠

11月25日 限时抢购

惠惠惠

机会好过千