

高温天痘痘容易出来凑热闹

专家:多吃水果,少吃烧烤和火锅

盛夏季节,除了高温酷暑让人难以忍受之外,经常冒出的“痘痘”也烦扰着许多人。其实“痘痘”是痤疮的一种表现,为什么痤疮会在夏季高发,广大市民又该如何应对呢?昨天,记者采访了太和医院皮肤科副主任景海霞。

■记者 李月



治,目前,小王脸上的痘痘明显减少。医生说,再经过半个月的疗养,小王脸上的痘痘应该会完全消失。

夏季是痤疮高发季节

昨天,记者来到太和医院皮肤中心,发现前来就诊的患者络绎不绝,其中儿童和成年女子占大多数。据景海霞副主任介绍,平均每天接诊皮肤患者达到300多人,与平时相比多了100多人,其中治疗痤疮患者达到上百人。“夏季是痤疮的高发季节,再加上又是暑假,所以治疗皮肤病的患者就多了起来。”

为什么夏季痤疮会高发呢?景海霞副主任告诉记者,是由于夏天人体的油脂分

泌很旺盛。这时候,如果人们的毛孔管壁比较光滑,油脂能够顺利排出,就不会导致痤疮。但对于大部分人来说,夏天人体的代谢比平常旺盛,体内各种营养成分消耗得比较多,各种维生素和微量元素尤其是维生素A相对而言较为缺乏,这就使毛孔管壁变得毛糙。而油脂又比较黏稠,更容易堵塞毛孔,从而由油脂和死亡的角质细胞混合形成角质栓,也就是粉刺。此时氧气无法再进入到毛孔内,时间一长,毛孔内部缺氧,这种厌氧的环境最适合痤疮丙酸杆菌的大量生长,使皮肤形成炎症效应,也就是毛囊炎。

对于一些内分泌异常的女性来说,她们体内的雄激素水平比较高,雄激素本来就会与皮脂腺上的受体结合促进油脂的分

泌。在夏天高温的影响下,皮脂腺上的受体变得更为敏感、活跃,和雄激素结合时产生大量油脂,从而易引发痤疮。

抠挤痘痘会加重病情

“长了痘痘后,部分患者会用指甲进行挤压,认为可以将痤疮去除,但其实这是非常错误的行为。”景海霞说,这种行为反而可能会加重感染,导致瘢痕和色素、色沉增加。所以一般来讲,患者千万不要去抠、挤、压等,这些都是错误的。景海霞建议,得了皮肤病之后,要咨询相关的医生专家,进行正确的处理,避免一些错误的处理方式,防止痤疮造成更大的危害。

如何正确地预防痤疮的发生?景海霞说,饮食不当是诱发痘痘的主因,夏季火锅、烧烤、油炸食物等,这些都是内生湿热的根源,火内生,痘痘必然疯长,因此,夏季还是少吃辛辣、口味重的食品。偶尔经不住诱惑可以选择在火锅底料里加少许柠檬片,不仅能减少些油腻,也能提高火锅的风味。餐后喝些凉茶,吃些水果,也可以帮助灭“火”。

另外,各种不良的情绪,都可以生火,使痘痘加重。所以,景海霞提醒“痘”友们,一定要控制好自己情绪,避免生气、着急。另外,考试紧张、压力大也是青年“痘”友们面临的一大问题,景海霞建议大家要学会合理的减压,保持良好的心态,也是避免痘痘的好方法。

此外,平时皮肤护理也十分重要。由于空气污染和日常面部油脂的分泌,外出回家之后应该清洗面部以保持毛孔通畅。平时作息时间要有规律,不要养成熬夜的习惯,尽量早睡。早睡的概念是晚上11点之前就开始睡眠,一般睡眠的最佳时间是11点到凌晨2点。如果超过凌晨2点睡觉,就容易出现一定的皮肤问题。

一到夏天就长痘痘

家住五堰的小王一到夏季高温时节,脸上的痘痘就像发了疯似的不断冒出来。起初,小王总是用手挤痘痘,可时间长了,小王发现越挤越长,更可气的是,每次挤完之后,脸上还会留下一块块的痘印,看上去就像毁了容。平时特别在乎皮肤保养的小王,怎么能容忍皮肤成这样,因此心情郁闷至极。

前不久,她来到太和医院皮肤中心就诊,经医生检查,小王脸上的“痘痘”实际就是一种痤疮。针对小王脸上的痘痘,医生前期主要用药物控制,后期配合果酸去痘印,收缩毛孔,提亮肤色。经过半个月的精心医

顺强运业公司再获殊荣

■记者 罗伟 通讯员 逯红舟 尚宏厅

13日,顺强运业公司被市委、市政府授予2014-2015年度全市“文明单位”荣誉称号,以表彰其在文化建设、五城联创、品牌打造等文明创建方面取得的成果。

近年来,顺强运业公司视文明创建为己任,把“中国梦”、“社会主义核心价值观”具体化,形成了顺强“一个理念”、“两个家园”、“三个一目标”、“五大礼仪”、“八美服务”等新理念,营造了积极向上、奋发有为、爱岗敬业、无私奉献的浓厚氛围。

坚持培训,提升员工素质。顺强运业公司坚持每月一次员工培训,做到集中培训与分区培训相结合;多媒体图影、图片与员工互动相结合;现身说法与思想教育

相结合。把“外修生态、内修人文”、“五城联创”及文明服务工作贯彻始终,要求员工积极践行,人人争做文明创建的带头人。

组织活动,传递美好。顺强运业公司充分发挥群团组织作用,组织党员、劳模标兵、五星级驾驶员进行爱国主义传统教育,参观生态文明建设成果,陶冶员工情操;通过开展爱心送考、夏送清凉、金秋助学、困难帮扶、劳模表彰等活动,让员工有家的感觉。

典型引路,传播正能量。公司以全省全市学习最美共产党员、湖北好人梁勇、荆楚楷模温国学等先进典型为契机,结合出租车流动性大、覆盖面广、社会影响力大及顺强车多人多、劳模英雄多、“学做

风气好等优势,以梁勇、温国学现身示范、“帮三带百”和支部建分区、党小组建车厢为载体,形成学先当先、创星争优,充分发挥党员的先锋模范作用,“两学一做”深入人心。

顺强运业公司经过多年努力实践,创造出全国一流的窗口服务品牌,构建起了和谐的司企关系、司乘关系,形成了具有鲜明特色的顺强模式、顺强党建、顺强文化和顺强品牌。公司先后荣获“湖北省文明诚信民营企业”、“湖北省文明单位”;2012年以来,公司先后荣获“全国先进基层党组织”、“全国五一劳动奖状”、“全国模范职工之家”、“全国和谐劳动关系先进企业”、“全国双爱双评先进企业工会”等殊荣。

司机捡到手机 主动送还不留名

■记者 罗伟 通讯员 胡国胜

一位大学生在乘坐出租车时,将一部仅使用了两天的崭新手机遗落在出租车上。司机捡到后,及时交还给失主。

聂女士的儿子小杨是一位大学生。11日晚上,小杨出门玩耍。次日凌晨3时许,小杨从三堰乘坐一辆的士车回家。在此之前,聂女士给儿子买了一部售价4000元的三星手机,并且仅仅使用了两天。小杨下出租车时,手机从口袋里滑落在了车上,但小杨浑然不觉。

小杨回家后才发觉手机丢了。得知儿子刚购买的新手机丢了,聂女士很心疼。因为一时找不到司机,聂女士出于试一试的心理,用自己的手机给儿子的手机发了一条短信。大意是如果谁捡到了手机,请和她联系。过了一会儿,聂女士真的接到一个电话,对方称是出租车司机,捡到了手机,要送还。随后,该司机和聂女士约定了见面地点,真的把手机送了过来。对于自己的姓名等情况,司机不愿意多说,只是称自己此举是应该的。因为天很黑,聂女士也没有看清该司机的车牌号。

不过因为和司机通过电话,聂女士记住了该司机的手机号。昨日上午,聂女士致电本报,讲述了自己的遭遇。记者通过聂女士提供的手机号码,与该司机取得了联系。经过沟通,记者得知该司机名叫韩永顺,车辆为交通经济开发公司的鄂CTA260出租车。

对于自己的行为,韩师傅连声说是应该的。韩师傅告诉记者,在营运时他经常捡到乘客丢失的钱物,能联系上失主的都及时送还了。“不是自己的东西,坚决不能要。”韩师傅说。

的哥培训职业道德

连日来,佳裕出租车公司从服务规范、职业道德等方面对驾驶员进行专项培训学习,驾驶员考试合格后方可录用上岗。此举旨在进一步规范出租车营运秩序,提高从业人员的整体素质。

图/通讯员 陈慧琴 记者 罗伟

