

天寒地冻 小心这些皮肤病惹上身

冬季寒冷,空气干燥,很容易引起皮肤不适。皮肤遭受较强的冷刺激,血管收缩,皮肤干燥,角质变厚易脱皮,极度的寒冷还可引起冻伤。因此在冬季,我们特别应该注重皮肤护理,不同人群需要根据自身特点进行科学护肤。今天,皮肤科医生就来为大家盘点那些最爱在冬季“搞事情”的皮肤病。

足跟皲裂

足跟皲裂是指足跟皮肤干燥、增厚,增厚的皮肤上顺着皮肤纹理的方向出现深浅不一、长短不同的裂纹。当裂纹加深时,可出现不同程度的疼痛,裂口可有出血,甚至继发感染。年龄增长、温度降低等都可能增加足跟

皲裂的程度。

足跟皲裂可由生理因素引起,也可由病理因素导致。随着年龄增长,皮肤增厚缺乏弹性,足部皮脂分泌过少,导致皮肤干燥脆裂;真菌感染足部导致足跟过度角化;糖尿病等疾病导致全身干燥;遗传性或获得性掌跖角

化病等,都可能引发足跟皲裂的问题。

针对皮肤干燥等引起的足跟皲裂,治疗关键是保护和恢复皮肤屏障功能,简单来说就是加强润肤。而由上述疾病(如足癣、糖尿病)导致的足跟皲裂,治疗关键在于治疗并控制原发病,以达到缓解皮肤症状的目的。

干性湿疹

干性湿疹又称为乏脂性湿疹、裂纹性湿疹,是由多种因素导致的临床常见皮肤病。其特征是皮肤干燥、皲裂伴有脱屑,小腿前侧最多见,常伴有瘙痒。干性湿疹常见于60岁以上老年人或鱼鳞病患者,多发生于寒冷、干燥(低湿度)的气候条件下,且男性患者稍多于女性。

本病与多种因素导致皮肤表面过度失水、油脂减少或排汗不良等有关,常见的因素有年龄增加(皮肤老化)、洗浴次数过多、过度使用肥皂和习惯性搓澡等。

干性湿疹 主要治疗措施包括使用润肤剂和选择合适的外用药物。同时需要去除病因和加重症状的因素。去除病因方面,如减少洗澡次

数、洗澡时避免水温过热等。用药方面,可选择:

润肤剂 规律涂抹润肤剂,尤其洗浴之后,市售的正规的身体乳或医院自制的保湿乳均可选用。

糖皮质激素制剂 可外用糖皮质激素软膏以缓解瘙痒、消退皮疹。

抗组胺药物 若瘙痒严重,可口服抗组胺药物缓解症状。

其他冬季易发皮肤病

瘙痒症 有皮肤瘙痒症状而无原发性皮损的疾病;最常见的病因是皮肤干燥;以病因治疗为主,同时对症治疗;注意皮肤保湿,减少不良刺激。

银屑病 多种因素相互作用引起的慢性鳞屑性皮肤病;皮肤上出现红斑,其上覆盖有银白色鳞屑;有局部治

疗、物理治疗和系统治疗等多种疗法;病程迁延不愈,容易反复发作。

鱼鳞病 主要表现为皮肤干燥、脱屑和鱼鳞状的皮损;大多数是遗传所致;护理和外用药物治疗为主,严重时需口服药物;本病无法治愈。

带状疱疹 水痘一带状疱疹病毒感染累及神经和皮肤;发生在身体单

侧的成簇水疱,疼痛明显;50岁以上的人群易发,该人群可接种疫苗预防;经及时治疗能治愈,部分会遗留神经痛。

冻疮 一种多发生在寒冷季节的常见皮肤病;主要表现为手脚发痒,皮肤红斑、肿胀等;药物治疗为主,物理治疗为辅;减少寒冷的暴露、加强保暖、保持干燥可预防。

◆敲黑板◆

冬季护肤需要把握“保湿、保暖、深层滋润”的大原则。冬季空气湿度低、气候干燥,保湿就显得十分

冬季护肤重在“油包水”

重要。宜选择性质温和兼具保湿成分、油脂较多的油包水型护肤品,如霜剂。应防止冻伤,外出时宜戴帽

子、口罩及手套。用温水洗脸或蒸气喷雾,可促进血液循环,增强皮肤代谢。

◆你问我答◆

提到防晒,很多人都觉得这是夏天才需要做的护肤工作。冬季气温低、日照时间短,人们喜欢暖洋洋的阳光照在身上的感觉,而且由于冬季的日照并不强烈,很多人便觉得冬季不必进行防晒。

首先我们要明确防晒防的是啥。一般来说,我们日常做的防晒工

大冬天的还需要防晒吗?

作,主要防的是紫外线,皮肤过量暴露在紫外线中会导致晒伤、眼睛伤害(如白内障)、皮肤老化(如皱纹增多)以及皮肤癌等。

事实上,人们感觉冬季的阳光强度低是光线不直射地面的缘故,并不是紫外线不强烈。不过相对于夏季来说,冬季的户外紫外线(UVB)确实会

稍弱一些,就可以选择防晒指数(SPF)相对较低、滋润度较好的防晒霜,以适应冬季较为干燥的气候特点。这样,既可避免皮肤缺水老化,同时减轻化妆品对皮肤的负担。

另外,不管是晴天还是阴天,紫外线辐射都存在,因此防晒几乎是每天必备的工作。 据《北京青年报》

饺子玩创新: 小众食材加入馅料

冬季吃饺子是不分南北的中国饮食习俗,特别是在重要节日、节气当天,饺子是美食之中当之无愧的“流量王”。可见其不仅仅是一道菜品,还是国人情感联结的纽带。近一年来,瑶柱、黑松露、小龙虾、生蚝、扇贝等小众食材被饺子品牌加入了馅料中。饺子与酒的品类融合也在不断加深,饺子酒馆成了新兴的餐饮门店形式。

热度波动上升 广东人最“关注”饺子

近一年来,中国传统美食——饺子的热度呈现波动上升的走势,其在短视频平台单日搜索指数在2023年冬至当天突破了830万,创下近5年来的新高。据巨量算数,近一年(截至2024年1月),在搜索饺子关键词的人群中,广东、河南、江苏等地的人群占比排名靠前。

红餐产业研究院发布的《饺子品类发展报告2024》显示,2023年我国饺子品类的市场规模约为650亿元。截至2024年1月,我国饺子的在营门店总数超过10万家。94.0%的饺子品牌门店数在3家以下,门店数超过50家的品牌占比为0.3%。具体来看,在饺子品牌中,既有深耕赛道的袁记云饺、喜家德虾仁水饺、熊大爷、粤饺皇等选手,也有从速冻饺子赛道孵化而来的饺鲜说等品牌。

数据显示,截至2024年1月,35.6%的饺子品牌人均消费在16元至25元区间,21.6%的饺子品牌人均消费在25元至35元区间。

馅料“盯上”小众食材 瑶柱黑松露被包进饺子

在大部分饺子连锁品牌的产品中,除了饺子外,还会涵盖粉面、小吃、饮品等产品,例如拌面、花生米、玉米汁等。此外,一些品牌还推出了馄饨,例如袁记云饺的鲜虾蟹籽云吞、熊大爷的玉米鲜肉云吞、粤饺皇的荠菜云吞等。也有一些品牌往正餐化发展,例如喜家德虾仁水饺打响了鲜蔬锅系列,提升了产品的丰富度和复购率;船歌鱼水饺有辣炒小鲍鱼;大清花饺子有锅包肉等。大娘水饺的产品结构也很丰富,推出了饭食快餐、汤品、粥品等产品,例如卤狮子头饭、麻辣牛杂汤、白粥等。

调查显示,饺子品牌的主要馅料可分为四大类:蔬菜类、肉禽蛋类、水产品类、菌菇类。此外,水果类也是一些品牌会加入的元素。截至2024年1月,在饺子消费者推荐的饺子菜品中,玉米鲜肉饺、白菜鲜肉饺、韭菜鲜肉饺、冬菇马蹄鲜肉饺、芹菜鲜肉饺等产品排名前五。

现煮现包保证新鲜度“争鲜锁鲜”才能“锁客”

与此同时,饺子品牌不约而同地加强供应链建设,特别是对连锁鲜饺品牌来说,馅料当天送达、现包现煮才能保证饺子新鲜度,进而才能建立一定的产品“护城河”。

为留存线下市场、拥抱线上流量,饺子品牌在堂食、外带、外卖、零售等多渠道发力,形成了“四栖”销售模式。开设多种门店模型,进驻不同线上平台、采用品牌矩阵化运营等方式是饺子品牌开拓渠道的主要方式。 据《北京青年报》

医生支招冰雪天气心血管病人科学运动

新华社长沙1月23日电(记者 帅才)近期,全国多地迎来冰雪天气,一些医院接诊的心血管病人比平时增多。医生提醒,雪天温度骤降,部分心血管病人容易出现心跳加快、血压升高、心绞痛等情况,要注意保暖,定期服药,保持情绪稳定,进行科学运动。

湖南省人民医院心血管内科科主任潘宏伟介绍,心血管病人在冬天坚持适当的锻炼可以改善心肺功能,但是运动不宜早,冬季早上气温低,心血管病人尽量不要在户外晨练,以免受寒。心血管病人不能空腹进行锻炼,以免出现低血糖,导致头晕甚至摔倒发生骨折,也不要再在雾霾天气进行户外锻炼,

雾霾中的有害物质有损心血管健康,是心梗发作的“加速器”。

潘宏伟提醒,心血管病人在冰雪天气不宜进行激烈运动,加重心脏负担,可以选择短距离散步,或者选择太极拳、八段锦、健身操等运动方式。

中南大学湘雅二医院重症医学科副教授余波提醒,心血管病人在冰雪天气要控制好血压、血糖、血脂以及体重,这些都是引起动脉粥样硬化的危险因素。高血压患者在冰雪天气血压易波动,患者应定期监测血压,规范服药,定期复查,切不可自行停药、减药。

医生提醒,心血管病人在冬天应该选择有阳光的时候进行户外锻炼,在运

动之前要进行热身运动,在运动之后不要立即洗澡,洗热水澡时间不宜超过20分钟。如果心血管病人在运动时或者运动后出现胸闷、胸痛,要立刻含服硝酸甘油,如果服药半小时后症状仍然没有缓解,要警惕心梗可能,需要原地休息并马上拨打120,尽早到医院就诊,以免耽误病情。

