

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于 2020 年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期五
百科

冬天皮肤干燥瘙痒怎么办?



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2019年第215期 总第681期

“我这痒痒，你给我挠挠呗？”这是许多人在皮肤干痒难耐时的快速解决之道。但殊不知：瘙痒，越搔越痒，搔抓会损伤皮肤，导致出血，留下色素沉着和皮肤苔藓样硬化，使疾病久久不能治愈。特别是冬天，天气干燥易引起皮肤瘙痒，面对冬天，你的皮肤真的准备好了吗？

什么是皮肤瘙痒？

广州市中医医院主治中医师刘敏怡表示，正常情况下，角质层的含水量应该在 10%左右，如果低于这个水平，皮肤就会出现干燥、粗糙、紧绷、脱屑。年龄增长、气候变化、睡眠不足、过度疲劳、用过热的水洗漱、洗涤用品碱性强等都是导致皮肤干燥的重要原因。

皮肤干燥会导致皮肤瘙痒。一般多见于成人，瘙痒常从一处开始，逐渐扩展到全身。常为阵发性，尤以夜间为重，严重者呈持续性瘙痒伴阵发性加剧。常见如老年性瘙痒症、冬季瘙痒症，只有做好防护准备，才可以在冬季处变不惊。

皮肤“缺水”怎么办？

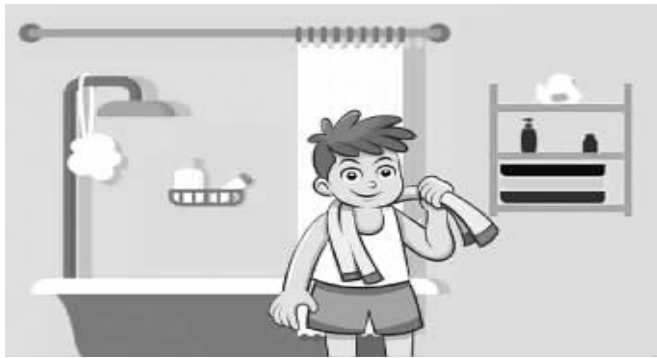
在干燥季节中，要注意皮肤发出的缺水“信号”。湖南省中医药研究院附属医院皮肤科主任医师袁虎曾在采访中介绍，

给皮肤补水首先要避免过度清洁皮肤。由于皮脂腺会分泌油脂，对皮肤有保护和滋润作用，是完美的天然润肤品，过度清洁会造成皮肤屏障受损。洁面产品应选择氨基酸类温和洁面乳。同时，皮肤补水保湿还应“内外兼修”。除了在皮肤表面补水，每天应饮用 1800 毫升的水以满足肌肤对水分的需求，维持体内的水分，才能使皮肤的含水量增加。袁虎特别提醒，在给肌肤补水的同时，也应当注重保湿，防止肌肤水分流失，让肌肤达到最佳状态。

日常防护很关键

除了补水以外，还应涂润肤品，穿棉质衣物，起风时尽量减少让皮肤暴露在外，可选择穿厚薄适宜的长衣长裤，避免因皮肤缺水而加重皮肤瘙痒、皸裂、脱屑等表现。

洗澡时水温控制在 37℃左右为宜，避免热刺激，沐浴时避



免使用碱性物质刺激皮肤，沐浴时间不宜过长，5—10 分钟为宜，沐浴结束可适当外搽白凡士林、蛤蚧油等温和无刺激的护肤乳。

对于已发生冬天瘙痒病的患者，应注意不饮含酒精类饮料饮品，不吃辛辣等刺激性食物，不要用搔抓、摩擦和热水烫洗等方法来止痒。感觉有些瘙痒时，在局部涂抹一些有止痒作用的乳剂或霜剂来缓解症状，使皮肤

逐渐恢复正常。皮肤特别瘙痒时，并出现红斑、丘疹、脱屑等皮损时，应当及时就医，接受专业治疗。

更多精彩尽在：



科普中国

吉林科普微窗

今年前10个月吉林省实际利用外资增长20.4%

近日，记者从省商务厅获悉，今年以来，吉林省利用外资持续向好，1月到10月份，全省实际使用外资同比增长20.4%，增速高于全国平均17.5个百分点，列全国第8位。

据了解，年初以来，吉林省坚持“走出去”“请进来”相结合，务实

开展赴日、韩、英等国经贸交流和吉法(国)、吉芬(兰)经贸交流合作会等系列招商促进活动，实现产业转型需要与国际资本对接。以即将施行的《外商投资法》为指引，认真贯彻落实国家利用外资政策和吉林省扩大开放100项政策措施，下

大力气优化外商投资营商环境，充分发挥12312全省外商投资服务热线和外企协会作用，切实维护外资企业合法权益，增强吸引外资能力。德国大众、巴斯夫、法国电力、威立雅、芬兰诺基亚、日本丰田、丸红、韩国三星等一批世界500强企业

业投资项目加速推进，贝儿嘉宠、中加燕麦等产业园项目有序进行，大陆汽车电子、法雷奥压缩机等增资扩能项目进展顺利。

据省商务厅相关负责人介绍，下一步，吉林省将认真落实《国务院关于进一步做好利用外资工作

的意见》，全面深入实施准入前国民待遇加负面清单管理制度，强化外资服务，加大外资保护，跟踪推进一批重大外资项目，进一步提高利用外资的质量和效益，推动建设更高水平开放型经济新体制。

/记者 王秋月 报道

不忘初心
牢记使命
身边的初心使命

用行动诠释公仆情怀

——记梅河口市曙光镇党委书记逢洪海

他是百姓的“贴心人”，从上任第一天起，就始终把让村民过上幸福生活作为奋斗目标；在他的带领下，全镇经济在短短3年时间提质增效，人居环境显著改善，产业规模持续壮大，村民的幸福感、获得感日益提升。

他，就是梅河口市曙光镇党委书记逢洪海。

扎根基层 当好百姓公仆

“我是农民的孩子，组织上赋予我这份使命，只有努力工作才能

报答党的厚爱和人民的信任！”这是逢洪海3年前在曙光镇就职大会上讲的话。几年来，他是这样说的，也是这样做的。

2016年8月，逢洪海上任伊始，决定从农村基础抓起。于是带领干部群众在打造“百村示范”工程中，开展了“美丽庭院、干净人家”等系列振兴乡村行动，村民的居住环境逐步好转。

在他和班子成员的共同努力下，曙光镇荣获国家级美丽宜居小镇，同时也成为全省展示新时代社会主义新农村建设成果的重要窗口。

情系贫困户 群众冷暖挂心头

让生活好起来，是所有贫困户的期盼，也是逢洪海一直努力做的事。

有一次，逢洪海到永富村检查工作，听说3组村民张绍莲因小儿麻痹、脑血栓行动不便，丈夫孟祥国既要打工养家，还要长期照顾生病的妻子，家庭贫困致使2个女儿学业受到影响，生活陷入困境。

从那以后，逢洪海经常到张绍莲家帮助解决困难，并组织镇村干

部对张绍莲家进行改造，降低火炕边缘，方便张绍莲上下炕，把室外厕所所改成室内水冲厕所，重新整修坍塌的猪舍，还集资购买了母猪和仔猪，增加其收入来源。

在实施危房改造中，逢洪海逐村逐户了解情况，着重解决老弱病残贫困户住房问题，让百姓称赞不已。

多措并举 让村民的腰包鼓起来

如何让村民过上幸福生活？这两年，逢洪海每天都在为实现这个目标努力着。

为了让村民尽快脱贫，使百姓的腰包鼓起来，逢洪海倡议实施了以“村企党建联盟，助力脱贫攻坚”为主要内容的政企凝聚力工程。同时，逢洪海提出区块化产业发展理念，带领大家发展农家乐、民宿、采摘和特色美食等乡村旅游产业，努力让村民富起来。

记者在永富村采访时看到，山坡上长满了大榛子苗、果树苗，成活率都在90%以上。“有了这些扶贫产业，就有了致富的希望。”逢洪海满怀深情地说。

/吉林日报记者 隋二龙 郭树仁

温馨提示:集齐本专栏系列报道剪报可兑换养生乐活礼品(具体兑换时间及方式将于 2020 年第一季度择期在报纸上刊登通知)

感谢逸康苑对我的关怀

长春逸康苑里的故事

温馨提示:集齐本专栏系列报道剪报可兑换养生乐活礼品(具体兑换时间及方式将于 2020 年第一季度择期在报纸上刊登通知)

在举国欢庆之际，住在逸康苑养老康复中心的申庆校老人也迎来了一个好消息，为纪念他对国家做出的贡献，国家为他颁发了庆祝中华人民共和国成立70周年纪念章。申庆校老人说：“我很感谢党和祖国，一直记着我们这些老战士，也感谢李淑芳院长，在

得知我的过去后，对我的探望和照顾。”

今年89岁的申庆校，已经在逸康苑养老康复中心住了4年了，老人说，从住进来的第一天起，他就喜欢上这里的环境：“当年来到这是我孙子给我找的，一开始我还不是很接受，但一到这就被这的环境吸引住了，景色好，空气好，特别适合老人养老。”

正如申庆校老人所说，逸康苑养老康复中心坐落于中国北部春城，毗邻长春北湖湿地公园、龙翔广场和佛教圣地万寿寺，环境

幽雅、空气清新、交通便利，是养老、休闲、运动的适合场所。园区内娱乐设施齐全，绿化完善，营造了一个绿树成荫、鸟语花香的花园观景休闲活动场所。无论是垂钓广场，还是休闲花园、室内茶室，都让生活在这里的老人充满健康、亲近阳光。

在这样如画的环境里，申庆校老人经常下楼溜达散心，养老中心护工介绍说，老人年轻时是一名军人，到现在从他的身上也能看到军人的影子，时间观念特别强，并且做事精细，每一件事都

要求做到最好。

“我老伴2008年去世，孩子平时忙于工作，我一个人在家就很孤独，周围也没有人能说说话，到这来都是老人，有了有很多的共同语言，平时参加活动，下下棋，每天娱乐生活，心情愉悦身体也就变好了。对这里我120个满意。”申庆校老人说，以前他不认可养老院，觉得养老院再好也不是家，住到逸康苑养老康复中心之后，不仅他的观念改变了，还经常邀请自己的朋友来逸康苑安度晚年。

逸康苑养老康复中心紧邻长

春工业大学，经常有大学生来这里探望申庆校老人，听老人讲当年最真实的历史故事：“他们都爱听我讲，每次来听都很积极，我也愿意给他们讲，让年轻人知道当年部队的付出和难处，坚定自己的信念，做国家的脊梁。”

/记者 刘文正报道

长春逸康苑养老康复中心地址:长春北湖科技开发区鑫盛大路与北远达大街交会
电话:81062777
15584189955