武汉市第一医院
武汉市中西医结合医院

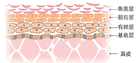
2025年3-4月 第二期

一年之“肌”在于春　请收下这份春季护肤攻略

春季万物生发，既是护肤的关键季节，也是肌肤敏感高发的时节。因为春季气温忽高忽低，皮脂的分泌时多时少，非常不平衡。这个时候如果不注意护肤，皮肤就会出现干燥起皮、敏感泛红等问题，应如何才能逃离肌肤的“坏脾气”呢？

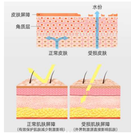
要点一：防干燥

在冬天向春天转换的过程中，季节交替，自身的皮肤可能还无法适应周边环境，且春天湿度较低，昼夜温差大，容易导致皮肤表层水分流失，从而到最后肌肤干燥紧绷。此外，春季冷暖空气频繁交换，而且刺激源多，皮肤屏障容易受损，会导致皮肤锁不住水，皮肤一旦长期缺水，不仅会出现干燥、脱皮，还容易出现干纹细纹，甚至加快皮肤衰老速度。



要点二：防过敏

冬季温度比较低，皮肤一直是防御的状态，到了春季气温快速回升，皮肤无法快速适应这种变化，就容易有过敏的现象。因为温度快速上升之后，皮肤的血液循环会比较快，毛细血管里面的血液含量也会增加，毛细血管就会不断扩张，通透性也会增加，因此皮肤就容易泛红，甚至是有瘙痒的感觉。此外，春季万物复苏，花粉、灰尘、柳絮、尘螨等过敏源增多，混杂在空气中，与空气接触最多的面部就难免首当其冲中招了，这也是春季过敏高发和皮炎反复的主要原因。



要点三：防晒

春季日照渐渐加强，紫外线的强度也开始上升。虽说春天的阳光并不炽热，但光照对肌肤的刺激并不弱，因为臭氧浓度低，紫外线会肆无忌惮直射皮肤，破坏皮肤组织，使皮肤变得松弛，黑色素沉着导致色沉和斑点等一系列问题。加上春季换季期，我们的皮肤更加脆弱敏感，修复能力变弱，需在维稳保湿的同时，做好防晒工作。

甲流日常防护

甲流指甲型流感，是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病，常发生在冬春季。其发病率高，传染性强，主要通过飞沫和密切接触传播。

甲流的特征表现：

特征一：突发高热，恶寒症状明显

特征二：严重头痛，全身酸痛

特征三：持续的疲乏，虚弱感

特征四：胸部压迫感

预防甲流的好习惯：

勤洗手：勤洗手是一个良好的生活习惯，可用流水或肥皂来洗手，不方便洗手时可选用含有酒精成分的消毒湿巾来擦拭双手。特别是在与人群接触或触摸传染区域的时候。

与感染者保持距离：甲流是一种可通过飞沫和接触传播的疾病，周围有感染者时应保持距离，特别是他们打喷嚏或者吐痰时，应远离。

不去人员密集的地方：尽量不去人员密集的场所及逗留，如果去人员密集的公共场所一定要佩戴好口罩。

开窗通风：按时开窗通风，保持室内空气流通，减少密闭空间的人群接触，防止病毒在室内传播。

按时作息：保证充实睡眠，才能提高机体的免疫力，增强身体的抗病能力，

坚持合理运动

保持健康饮食：多吃富含优质蛋白和维生素的食物，提高身体抗病能力。