

# “春敏”来袭 狂敷面膜反而加重？

## 医生：先让皮肤“躺平” 科学修护三步走



市民赏花游玩。(本报资料图)



本报讯（记者 田乙斯）春风送暖，百花齐放，正是踏青赏花的好时节。但伴随着花粉、尘螨等过敏原增多，不少达州市民备受“春敏”困扰。一些过敏患者照搬网上“敏感肌自救攻略”，导致皮肤屏障越来越脆弱。近日，记者从通川区中医院获悉，该院皮肤科接诊的春季过敏患者大幅增加，许多人因护肤不当，症状越护越重。

### 跟风护肤越折腾越敏感

“脸上又红又痒，想着多敷面膜补补水就能好，每天敷两三次，没想到疹子越长越多，还刺痛难忍。”市民张女士在达城塔沱湿地公园游玩后出现过敏症状，她按照网上攻略自行护理，结果病情加重，只得前往医院诊治。市民黄女士面部反复瘙痒、红肿、脱皮长达一个月，经医院检查确诊为皮肤屏障受损，主要是春季花粉过敏、不规范护肤、过度清洁等多重因素引发。

通川区中医院皮肤科主治医师肖高宝说，从过敏原类型来看，主要分为吸入型、食入型、接触型三大类，近期就诊患者以吸入型过敏（尘螨、花粉等）为主，当日就接诊了4例荨麻疹患者（吸入型过敏）。近一个月来，他们日均接诊过敏患者30余人次，是平日的两倍，其中近三成患者都是因不规范护肤加重病情。其中，部分市民盲目地敷面膜导致皮肤过度水合，屏障功能

受损。还有人随意使用激素类药膏，叠加多种功效型产品，让皮肤陷入“越过敏越折腾、越折腾越敏感”的恶性循环。

### 减少刺激 科学分步修护

肖高宝介绍，春季达州气温波动大，紫外线逐渐增强，加之植物花粉、尘螨等空气中过敏原浓度较高，刚过完冬的皮肤偏干燥脆弱，极易诱发过敏。“从接诊情况来看，在老城区柴市街、中心广场以及塔沱、莲花湖等踏青赏花集中区域活动的过敏患者较多。”肖高宝说，年轻患者热衷跟风网红护肤，踩坑过敏比例较高，中老年人则多为接触花粉引发的过敏。

对于春季轻微皮肤过敏，肖高宝建议，首要原则就是“躺平”，减少多余刺激，科学分步修护。

首先是精简护肤。暂停美白、抗衰、去角质、刷酸等所有功效产品，尽量停用面膜，每周最多不超过1次。仅保留温和的氨基酸洁面、保湿修护霜、防晒霜，可配合医用喷雾舒缓，让皮肤充分“休息”。其次是规范修护顺序。先冷敷5-10分钟抗炎褪红，再使用含神经酰胺、透明质酸的产品修复皮肤屏障，后续逐步维稳，切勿急于使用刺激性强的产品。同时牢记三大禁忌：不自行涂抹激素类药膏，不频繁敷面膜，不使用热水烫洗或抓挠患处。

市民如出现过敏症状，外出时需戴好口罩、帽子，做好物理防护，回家后及时清洁面部、更换衣物，减少过敏原残留。若过敏症状严重，出现红肿、渗液等现象，务必及时就医，避免拖延成慢性敏感肌。

民生热线帮你问

2382258

□见习记者 罗丁山

### 达州市体育中心场馆设施能否改建？

通川区居民李先生咨询：达州市体育中心的体育场使用约20年了，仅部分区域有遮阳棚，导致近两年开展大型活动时观众的体验不佳。随着“川超”比赛进行，体育场使用频次较以前增加，我想问一下，能否改建达州市体育中心的场馆设施？

达州市文化体育和旅游局回复：近年来，市委、市政府高度重视体育基础设施建设，截至目前，全市已建成投用达州市国家曲棍球训练基地、达州游泳馆、城市运动公园、通川区高家坝足球运动公园、渠县体育馆、开江县体育馆等一批重点体育场馆设施，全民健身

服务网络不断完善。

当前，全市体育设施建设正稳步推进：在建项目包括达州市足球训练基地、达州东部经开区体育馆、达川区小河嘴全民健身综合体、达州高新区全民健身中心；规划项目包括达川区翠屏山文体综合体、达州东部经开区全民健身中心。

针对您关注的体育设施改建需求，目前相关部门已将大型体育综合体建设、市体育中心体育场露天区域加棚改建纳入项目前期谋划阶段。我局将紧盯项目推进关键环节，全力做好上级政策对接、资金争取等各项工作。

### 竇都大道西段停放的“僵尸车”该谁管？

渠县居民张先生咨询：在渠县竇都大道西段永安保险门口，有“僵尸车”长期停放，既影响行人通行，也影响市容市貌。我想问一下，竇都大道西段停放的“僵尸车”该谁管？

渠县综合行政执法局回复：经核实，竇都大道西段永安保险门口旁有一家电动车门市，该门

市因店内空间有限，便将平时收购的部分二手三轮车及电动车停放于门市外，并非长期无人使用的“僵尸车”。该门市负责人承诺在4月9日前完成清运。我局将加强该路段的巡查监管，确保问题整改到位，保障行人通行顺畅及市容整洁，切实提升城市形象。

### 未来城到金山国际道路建设何时完善？

大竹县居民王先生咨询：大竹未来城小区到金山国际道路建设还未完善，每逢节假日附近道路拥堵。我想问一下，这段路何时完善？

大竹县住房和城乡建设局

建设局回复：经调查，大竹未来城小区到金山国际的道路已纳入规划。目前，我局正在推动前期工作，待完成前期工作后将及时依法按程序推进。