

嘴唇总干裂脱皮 可能是唇炎

烟台市口腔医院专家支招如何护唇

嘴唇干裂、脱皮、发红发痒，迟迟难以痊愈，进食时还伴随刺痛感；反复涂抹润唇膏却越涂越干，撕掉干皮后症状再次复发，不少市民被这类问题长期困扰。烟台市口腔医院口腔黏膜科肖丽君医生提醒，这种久治不愈的“烂嘴唇”，大多是慢性非特异性唇炎。

肖丽君介绍，慢性非特异性唇炎是临床十分常见、容易反复发作的唇部慢性炎症。很多患者病情迁延，主要源于对疾病存在认知误区。

第一个误区：大量饮水、频繁涂抹润唇膏。肖丽君解释，喝水补充的是机体水分，无法修复唇部屏障。唇部黏膜薄，没有皮脂腺，屏障受损后，即便大量饮水，水分也难以留存。

第二个误区：舔嘴唇、手撕干皮。越干越舔、越舔越干，是唇炎的恶性循环。唾液蒸发会带走唇部更多水分，还

会持续刺激黏膜，加重炎症；手撕干皮容易造成唇部破损、出血、结痂，长期可导致唇部组织增生、粗糙。

第三个误区：简单归为“上火”，自行服用降火药。慢性唇炎多由唇部屏障受损、外界刺激、体质敏感等因素共同引发，并非单纯上火。盲目服用清火药物，容易损伤脾胃，反而造成唇炎反复发作。

为什么会得慢性唇炎？肖丽君介绍，慢性非特异性唇炎常见诱因较多，长期风吹日晒、气候干燥、频繁舔唇咬唇、熬夜、精神压力大、喜食辛辣刺激食物都可能诱发该病；另外，长期使用刺激性较强的口红、唇釉、牙膏，同样会刺激唇部，诱发炎症。

患上慢性唇炎，如何科学处理？肖丽君给出建议：首先，要立刻戒掉所有伤唇习惯。不舔、不咬、不撕皮。其次，保持温和清洁，减少刺

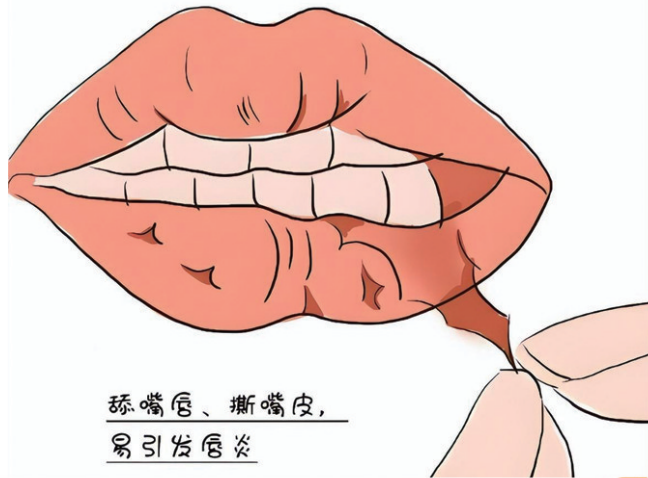
激。少食辛辣刺激食物，选用温和和无刺激牙膏。同时，要正确保湿修复，可使用医用凡士林修复唇部屏障。

症状较重时，规范抗炎尤为关键。若唇部已经出现红肿、瘙痒、反复脱皮、裂口，仅依靠润唇膏很难改善，可在医生指导下短期规范使用温和

抗炎药膏，搭配修复产品，先控制炎症，再长期养护。

肖丽君特别提醒市民：切勿自行涂抹激素类药膏或者尝试偏方，用药不当可能诱发激素依赖性唇炎，增加后续治疗难度。

YMG全媒体记者 宋晓娜
通讯员 茜玮 姝慧



舔嘴唇、撕嘴皮，
易引发唇炎

住宅周边绿化程度高 或有助降低痴呆症风险

瑞典斯德哥尔摩大学和卡罗琳医学院的一项最新联合研究发现，住宅周边100米范围内绿化程度较高的老年人，随着时间推移患痴呆症的风险更低。

据斯德哥尔摩大学近日发布的新闻公报，这项研究对瑞典首都斯德哥尔摩的近3000名60岁及以上老年人进行了长达16年的跟踪调查。研究人员利用卫星图像和地理信息系统，测量研究对象住宅周围100米、250米和500米范围内的绿化程度，并定期评估其认知健康状况及痴呆症发生情况。在16年的随访期间，有477人经临床诊断确诊为痴呆症。研究显示，住宅周边100米范围内绿化程度较高与老年人患痴呆症风险降低相关，这一关联在女性中更为明显。

研究人员表示，这项研究印证了住宅周边的绿化环境，对促进大脑健康、实现健康老龄化具有重要意义。即使居民难以前往大型自然区域，住宅庭院、街道和步行道旁的树木及其他植被也能带来益处。研究结果提示，城市规划应更加重视保护和增加住宅周边绿化，使其在促进公共健康等方面发挥作用。

据新华社

化解孩子健康烦恼，中医来帮忙

中医药博大精深，传承不绝，关键原因就在于辨证施治、因人而异。对于正在发育成长中的儿童青少年，中医可通过汤剂、推拿、药膳食疗等疗法调和阴阳、健脾益智、疏肝安神，提供全周期健康管理方案。

不做“小胖墩”

国医大师丁樱说，中医认为“肥人多痰湿”，肥胖的背后是脾胃功能失调。吃得太多、太甜或太咸，零食不离手，会导致营养过剩，在体内

形成痰湿，影响脾胃功能，导致发胖。

“健脾化湿是中医治疗的原则，最根本的方法是管住嘴、迈开腿。”丁樱说，家长应

为孩子合理配餐，注意把控量，可用健脾化湿食物替代喂养，如用赤小豆、冬瓜、山药等煮粥、煲汤，也应鼓励适龄儿童多吃粗纤维食物。

管住嘴，还要迈开腿。动起来气血通，痰湿就容易被消除。专家推荐跳绳、慢跑、打球等有氧运动。

挺直小身板

脊柱侧弯是青少年体态和健康的隐形“杀手”，预防和早期干预，中医药优势显著。

“脊柱侧弯不仅是骨骼的

问题，更是筋骨失衡的结果。”上海市嘉定区江桥镇社区卫生服务中心副主任医师韩海琼建议孩子使用双肩书包，保持“一拳

一尺一寸”坐姿，每年做一次“前屈试验”以及时发现早期脊柱侧弯。

专家介绍，中医药预防和

早期干预脊柱侧弯的核心在于“强筋以正骨”，居家可练习“小燕飞”“站立侧弯矫正”，但切勿模仿正骨师的扳动手法。

拒绝“小眼镜”

“眼睛的健康依赖全身气血的濡养，尤其与肝、脾、肾有关。”在韩海琼看来，现代孩子近视高发，本质上是“久视伤血”，中医强调“未病

先防、既病防变”，在假性近视或近视早期干预，能有效延缓度数加深。

专家介绍，除了每天户外活动2小时、做眼保健操等简

单安全的护眼方法以外，中医还提倡食疗明目，例如，枸杞菊花茶能够滋补肝肾、清肝明目；用黑芝麻、核桃、桑葚等打粉冲服可以填精养血。耳穴

压豆也能改善眼部微循环，抑制调节痉挛，起到预防和早期干预作用。

赶走坏情绪

面临学习压力，青少年容易出现焦虑、失眠和情绪波动。

“压力像一堵墙，挡住了身体气机的顺畅运行。”北京中医药大学东直门医院儿科主任王俊宏说，中医认为肝主

疏泄、肝喜条达而恶抑郁，穴位按压、音乐疗法等方法可以疏肝解郁，让身心放松。

例如，用拇指用力点按太冲穴3分钟，感到酸胀即止，或者用拇指按压内关穴2分钟；

在作业间隙或睡前听角调式的古琴曲或古典音乐，每次听5至15分钟；还可做八段锦的“双手托天理三焦”动作，以动疏肝。

保持好胃口

挑食、腹泻、便秘……儿童常见消化问题的背后，其实也是脾胃功能失调。

韩海琼介绍，中医认为儿童消化系统娇嫩，因此治疗首选小儿推拿，既安全有效，又容易居家操作，其常用方法包括捏

脊、摩腹、按揉板门穴和补脾经。

用焦山楂、炒麦芽各5克煮水喝可对付积食，蒸熟的红薯或火龙果是天然的“通便药”，用大米炒焦煮粥喝能帮助收敛和止泻……饮食中也藏着不少“良方”。

专家建议，孩子脾胃功能弱时，饮食应做减法，断掉零食、水果和肉蛋奶，代之以小米油、烂面条或大米粥。

据新华社

AI辅助筛查有助于糖尿病患者及时诊疗

英国伦敦卫生与热带医学院近日发布公报说，该校参与的一项随机对照试验发现，在糖尿病视网膜病变筛查中引入人工智能（AI）技术，有助缩短从筛查到专科就诊的时间，可帮助更多需要进一步接受眼科诊疗的患者及时就医。

糖尿病视网膜病变是糖尿病常见并发症。据估算，到2045年，全球将有4400万至8200万人可能面临由该病导致的视力丧失风险。

据公报介绍，研究团队在坦桑尼亚的24家医院开展试验，纳入2378名参加糖尿病视网膜病变筛查的人员，将他们随机分配到AI辅助筛查组或常规筛查组。

结果显示，在最终经评估确认达到糖尿病视网膜病变转诊标准的受试者中，AI辅助筛查组有35.9%的人在8周内前往眼科就诊，而常规筛查组这一比例为18.2%。在达到转诊标准且随后前往眼科就诊的患者中，AI辅助筛查组从筛查到就诊的平均间隔为10.9天，而常规筛查组则为36.9天。

研究人员认为，AI辅助筛查可立即给出结果，让医护人员能够当面向受试者提供就诊建议；而常规筛查则需要人工评估视网膜图像，受试者往往在数周后才能通过电话获知结果并收到就诊建议。

论文主要作者、伦敦卫生与热带医学院国际眼科健康中心研究人员查尔斯·克莱兰表示，在医疗工作者人手紧张的地区，AI辅助筛查有望提升患者获得眼科诊疗的机会，帮助预防糖尿病视网膜病变导致的不可逆视力丧失。

研究人员强调，改善筛查还需配合提高专科诊疗服务的可及性，才能更有效预防视力丧失。 据新华社

