

# 不当护肤反伤肤 专家支招科学护理

5月25日是全国护肤日。相信每位女孩都曾有过因护肤品使用不当导致皮肤变“敏感”的经历,然后想尽各种办法“自救”。殊不知,不管是购买主打修复的护肤品,还是自行用药治疗,都有可能治标不治本,反而加重症状,延长修复时间。那么,如何在“变美”的路上避开这些“坑”?

## 擅用过敏药,没想到更“敏感”了

最近,28岁的刘女士面部出现红斑、瘙痒等症状。她自行去药店购买药膏外涂,刚开始症状有所缓解,但是良久不愈,于是她来到江苏省中西医结合医院皮肤科门诊就诊。

该科朱凤副主任医师发现,刘女士的情况是典型的“过敏性皮炎”症状。“类似的病例在皮肤科临床当中经常碰到,这种情况除了与个体体质敏感相关外,大多与化妆品和护肤品选择不当有关。”

## 治疗皮肤问题勿想当然

朱凤提醒,当皮肤出现不适时,千万不要想当然,应当遵循规范护肤。“皮肤本身比较敏感的人群,日常做好最简单的保湿、防晒即可。皮肤有问题的患者在使用护肤品过程中,如果前期效果显著,后期开始出现问题,可根据情况考虑更换。”

度调整用药浓度。老年人、妇女、儿童耐受性差,用药浓度不宜过高。此外,治疗要有连续性,要遵从皮肤的自我修复规律。很多皮肤问题容易从急性发展为慢性,有人觉得一旦瘙痒、紧绷等症状消失了,就是“康复”了,于是就停止治疗。但此时的皮肤其实还没有恢复正常状态,仍然是敏感的,一旦受到外界刺激可能又会加重。遵照皮肤修复时间,症状较轻的患者起码也要坚持治疗28天,如果症状较重可能需要4~6个月。 据扬子晚报公众号

## 多元助残暖心

今年5月18日是第35个全国助残日。5月15日,殷行街道阳光家园开展系列助残活动。当天上午,上海乐爱社工师事务所策划举办“弘扬平等、融合、共享价值理念,维护残疾人合法权益”残保法讲座。内容涵盖合法权益、社会保障等。下午,阳光家园联合上海体育大学举办“羽你同行2025特殊奥林匹克精品活动”羽毛球融合比赛。殷行街道办事处主任白骏、副主任赵琼出席并为获奖学员颁奖。当日,殷行街道开展了助残周主题便民活动。残联组织义剪、义诊、义磨等服务,居民踊跃参与。 陆侃

## 肺部现“鬼脸”,竟是鸽子惹祸

近日,广州30岁的夏女士(化名)因持续干咳一周就医。胸部CT显示双肺多发感染并伴有空洞,影像中还出现了形似“鬼脸”的“鬼脸征”及“晕轮征”(呈现出模糊的环状影,就像月亮周围的光晕一样)。经进一步检查,她被确诊为“新型隐球菌肺炎”。

原来,夏女士两周前曾圈养了朋友赠送的两只鸽子,医生判断这可能就是感染诱因。新型隐球菌常见于鸽粪、土壤中,可通过呼吸道感染人体,养鸽人、园艺工作者及免疫力低下人群是高危群体。隐球菌肺炎初期症状类似感冒易被忽视,重症可能出现高热、咯血,若未及时控制,约10%患者会并发脑膜炎,死亡率高达60%~80%。感染该病后需遵医嘱接受抗真菌治疗。建议养鸟人群要按规范清理鸟笼,出现持续咳嗽等症状,尤其有禽类接触史者,应及时排查是否是隐球菌感染。 据新闻坊公众号

## 让爱“动”起来,虹口区“国际家庭日”活动营造生育友好氛围

今年的5月15日是第32个“国际家庭日”,上海市第五届市民运动会“虹赛场”公益健步行暨虹口区主题宣传活动顺利举行。上午8时,百余组家庭从北外滩国航亲水平台出发,开启5公里健步之旅,路线途经北外滩航海公园等地标。活动现场,虹口区卫健委打造了“国际家庭日”主题宣传墙和“新型婚育文化”拍照墙,设置了宣传摊位普及优生优育知识,并开辟互动游戏区让大家寓教于乐。

本次活动将“公益健步行”与“新型婚育文化”融合,使生育友好理念深入人心,营造“关注家庭健康、支持生育友好”的良好氛围。 王迪

## 增强防震意识 共筑安全童年

### 嘉定区浩翔幼儿园开展安全教育系列活动

近日,嘉定区浩翔幼儿园积极响应国家防震减灾教育号召,以“防震减灾,安全成长”为主题开展了系列教育活动,以提升幼儿防震减灾意识与自救自救能力。点燃安全启蒙之火:活动中,幼儿园教师以图文、动画等多元化形式,为孩子们生动讲解地震形成原理、危害及应对方法。课堂上,孩子们踊跃参与互动,在积极发言中逐步掌握了“抱头护颈、就近躲避、有序撤离”的自救知识,在心中播下安全意识的种子。磨砺应急防护技能:幼儿园创新教育模式,开展沉浸式防震演习。演习中,师生们通过生动的肢体语言演绎各类自救口诀。随着警报声响起,全园师生迅速反应,仅用4分钟便完成安全撤离,将理论知识高效转化为应急行动力。共绘安全防护画卷:演练结束后,大班学生积极参与了防震减灾主题宣传画创作。孩子们将所学安全知识融入奇思妙想,用五彩画笔勾勒出心中的“安全防护”场景。一幅幅充满童真且富有教育意义的作品,不仅展现了孩子们对安全知识的深刻理解,也在园内营造出浓厚的安全教育氛围。

此次系列活动有效提升了幼儿的安全意识与自救能力,强化了全园师生的应急处置水平。未来,浩翔幼儿园将持续推进安全教育常态化、系统化建设,为孩子们筑牢平安成长的坚实防线。



## 溯源岐黄文化 共鉴本草风华

### 上海中医药大学附属浦江高级中学举行第九届校园中医药文化节闭幕式

近日,上海中医药大学附属浦江高级中学第九届校园中医药文化节闭幕式举行。上海中医药大学、闵行区教育局等单位的领导嘉宾与全校师生汇聚一堂,共同为这场中医药文化盛宴画上圆满句号。活动开场,19个学生社团通过实物展示与互动体验,生动呈现了中医药文化与现代科技的创新交融。学校的悦泽药妆社、中药炮制药膳社等传统社团,展现了本草技艺的魅力;3D部落、光影流年电视台等科技类社团,积极探索了传统与前沿科技的结合点;绘心工艺社、趣织社等手工艺社团,则凭借创意十足的作品令人眼前一亮。剧场环节在师生共演的八段锦中拉开帷幕,刚柔并济的招式,传递着中医养生的智慧。高一学生富琳瑜以获奖作品——中医药文化讲解《青叶承华》为切入点,用诗意的语言解读艾草、薄荷等本草蕴含的文化意蕴。墨染话剧社带来的舞台剧《叶医奇行录》,生动再现了清代名医叶天士的仁心仁术,深刻诠释了“大医精诚”的精神内涵。上海中医药博物馆馆长李贻带来的科创讲座聚焦“中医药+科技”,通过数字化中药等实际案例,激励学生勇于跨界创新,还现场赠书,助力学生科研素养的提升。闵行区教育局副局长潘蓓蕾对学校中医药特色教育成果给予高度评价,并提出深化文化融合、加强高校合作、创新教育模式三大发展方向,明确表示将以政策和资源支持学校创建上海市特色高中。上海中医药大学教务处处长张亭鼓励学子们争做中医药的传承者、实践者、传播者,既要扎实学习理论知识,又要积极投身实践,以青春之力推动中医药文化传播。最后,嘉宾们在学校工作人员陪同下,参观了校园“五大园”——百草园、百花园、百香园、百果园、百蔬园。百草园里,枇杷果实累累,充分展现出生态教育与文化传承的融合成果。未来,浦江高级中学将继续以文化为根基、以创新为翅膀,着力培养兼具传统底蕴与时代精神的优秀学子,为中医药文化的传承与发展注入强劲的教育力量。



## 嘉定区清水颐园幼儿园: 聚焦儿童经验 共促保教质量提升

近日,菊园幼儿园学前教育集团举办的以“聚焦儿童经验,共促保教质量提升”为主题的研讨活动在嘉定区清水颐园幼儿园顺利开展。黄浦区教育学院原教研员、上海市特级教师肖燕萍,嘉定区菊园幼儿园学前教育集团理事长、菊园幼儿园书记园长蒋霞携集团内各园园长、业务副园长及教师代表,围绕儿童经验建构与保教实践展开了深度交流。活动现场,清水颐园幼儿园的孩子们沉浸在丰富的户外活动中。他们自主参与古建筑创意搭建、竹竿舞、庙会游戏体验、跳房子等活动项目,展现出高度的积极性与创造力。随后,教师们走进小班沙水游戏区,镇级骨干教师唐婷斐与孩子们互动分享,生动呈现了游戏中的学习与探索。在室内教学环节,区级骨干教师徐英在多功能厅执教了大班集体活动《幼小大不同》课程。她通过对比幼儿园与小学生的场景,引导幼儿感知学习方式、时间管理等差异,以问题为导向激发幼儿对小学生活的向往。镇级骨干教师陈艳华则带来《破解你的“100种语言”》案例分享,结合保教实践中的真实故事,诠释教师如何解读幼儿独特的表达。在互动研讨阶段,教师们围绕“儿童经验连续性”的活动设计与实践展开了热烈讨论。肖燕萍在点评中充分肯定了本次活动,并针对户外实施,提出了场地适宜性、内容共创性、交流自主性、经验连续性四个关键思考方向。蒋霞以“真实”“扎实”“充实”三个关键词总结了活动感受。此次研讨活动不仅展示了儿童经验研究的阶段性成果,更为保教质量提升指明方向,是一次意义深远的专业提升,为区域学前教育高质量发展注入新活力。



## 人人讲安全 个个会应急

### 闵行区防震减灾科普技能竞赛在浦江第二中学举行

近日,闵行区第17届防震减灾科普技能竞赛在浦江第二中学圆满收官。此次活动吸引全区500余名中小幼学生参加,新疆泽普学子也通过“云端”参与其中,共赴这场安全知识及应急技能的学习盛宴。开幕式上,上海市地震局、闵行区教育局等多方代表共同启动竞赛。作为国家防震减灾科普示范校,浦江二中校长肖明华在致辞中表示,学校始终将安全教育贯穿日常教学,希望通过承办赛事,进一步提升师生的安全意识与应急技能,切实履行社会责任。活动现场,AI机器人演示了精准搜救路径,机械狗在模拟废墟中搜寻生命迹象,充满科技感的互动环节,让学生们直观领略到了“智慧减灾”的强大力量。地震科普剧《地震波》以生动的表演形式,向学生们传授避险技巧,精彩的演出赢得阵阵掌声。本次竞赛精心设置五大项目,充分考虑不同年龄段学生特点:低年级学生通过线上知识竞答,争当“安全达人”;小学至初中生运用积木

搭建抗震建筑模型,展现创意与科学思维;高中生则在模拟火灾、创伤等场景中,进行专业救护操作;无人机搜救赛考验选手的操控技术与团队协作能力。新疆泽普学子参与科普画创作评比,500余幅作品跨越地域,传递防灾理念。此外,蓝天救援队开展火灾逃生、结绳救援等沉浸式体验活动,让学生在实践中掌握生存技能。值得一提的是,此次活动首次实现了上海与新疆泽普远程联动,两地学子线上交流防灾心得,共享科普资源。自2009年启动以来,闵行区已有超过5万名学生参与了防震减灾活动。浦江二中作为承办单位,充分发挥示范引领作用,借助科技创新与跨区域合作,不断扩大了活动影响力。未来,闵行区将持续深化政校社联动机制,以科技创新推动科普教育发展。浦江二中也将在常态化开展安全教育,为青少年筑牢生命安全防线,为建设平安城市注入青春力量。

