

踏青必看！收好这个“皮肤应急包”

聚焦四类当季户外高发且易被误判的皮肤病 教你轻松避开出游小麻烦



“五一”假期将至，正是出游踏青的好时节。然而户外的花粉、昆虫、紫外线，还有各类花草枝叶，都可能成为皮肤的“隐形杀手”。今天，皮肤科医生就为大家整理一份“踏青皮肤应急包”，聚焦四类户外高发且易误判的皮肤病。踏青前读一读，轻松避开皮肤“小麻烦”，放心拥抱春日美景。

张文涵(北京大学人民医院)

花粉 柳絮“惹的祸”

症状识别 花粉症引起的皮肤过敏好发于面部、颈部、前臂、手背等暴露部位，表现为皮肤接触花粉后突发红斑、丘疹、肿胀，明显瘙痒——此为花粉引起的接触性皮炎或过敏性荨麻疹。部分患者同时伴有眼痒、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕等过敏性鼻炎、结膜炎表现。

应急处理 立即脱离花粉环境，用干净的温水冲洗暴露部位皮肤，轻轻擦干，避免抓挠和用力揉搓，防止皮肤屏障受损。同时，可使用凉毛巾冷敷，如果瘙痒明显，也可涂抹温和无激素炉甘石洗剂。若瘙痒难以忍受，可在医生指导下口服抗组胺药。

昆虫 丘疹性荨麻疹和虫咬皮炎

症状识别 最易在草丛、河边、树林等户外环境“中招”，表现为纺锤形红色丘疹，中心可能有小水泡，常成批出现，好发于四肢及腰腹部，瘙痒剧烈，持续3-7天。

特别提醒 少数人可能对昆虫唾液或体液产生严重过敏反应，表现为急性荨麻疹，甚至引发过敏性休克。若叮咬后出现全身皮疹、呼吸困难、头晕、心慌等症状，需立即就医。

应急处理 先用肥皂水冲洗叮咬部位，以中和昆虫唾液的酸性物质，减轻刺激，冲洗后可用毛巾冷敷缓解红肿瘙痒。此外，也可涂

抹炉甘石洗剂止痒，如皮疹红肿明显，可在医生指导下短期外用弱效/中效糖皮质激素类药物。

注意！若水泡破裂，用碘伏消毒，保持患处清洁干燥，切勿涂抹口水、风油精等，防止继发感染。

紫外线 多形性日光疹

症状识别 对紫外线敏感的人在日晒数小时至数日后(面部、颈部、手臂)会出现红斑、丘疹、水泡、水肿，伴瘙痒。如果皮疹反复发作，皮肤可能增厚、颜色变深。

紫外线引起的皮肤问题分三类：

晒伤：跟体质没关系，谁晒多了都会伤，但皮肤越白的人越容易晒伤。简单说，就是紫外线把皮肤“烤糊”了。

光过敏：只有敏感的人才会中招，比如上面说的多形性日光疹，稍微晒晒就起疹子，属于皮肤对紫外线的“过敏反应”。

光加重：本来就有的皮肤病(比如红斑狼疮、玫瑰痤疮、黄褐斑)，一晒太阳就加重，紫外线相当于火上浇油。

应急处理 立即脱离日晒环境，转移到阴凉通风处，用医用冷敷贴、凉毛巾或冰袋，将温度控制在5℃-10℃左右进行冷敷，间隔1小时，每次15分钟左右，注意避免冻伤皮肤。

同时，可涂抹温和保湿修复产品，补充皮肤水分，缓解皮肤干燥灼痛，避免使用含酒精、香精的刺激性护肤品，暂停酸类、维生素A及其衍生物类药物。

若瘙痒明显，可外用炉甘石洗剂联合口服抗组胺药；若灼痛剧烈、发热或出现水泡，切勿自行挑破，用无菌纱布轻轻覆盖，及时就医。

预防重点 外出时涂抹防晒霜(SPF30+、PA+++)，每2小时补涂一次，出汗、玩水后及时补涂；戴宽檐帽、穿长袖防晒衣，避免午后长时间日晒；香椿、荠菜、芹菜、香菜、柠檬等时令蔬果属于光敏性植物，患有光敏性皮

肤病的患者应尽量少食用。

红脸蛋 再发性皮炎

症状识别 颜面再发性皮炎是一种病因不清、发病机制不明的面部皮炎。春季温差大、皮肤屏障脆弱，接触灰尘、花粉、化妆品、日晒等因素可能加重皮肤水分丢失，诱发面部皮炎。

颜面再发性皮炎多见于女性，表现为面部轻度局限性红斑、细小鳞屑，无明显丘疹、水泡等，自觉灼热、刺痛，伴或不伴瘙痒，皮疹可反复发作。

应急处理 避免搔抓，减少皮肤刺激，洗脸、洗澡用温水(水温不超过38℃)，选择温和洁面乳。面部涂抹温和的保湿修复产品，修复皮肤屏障。

瘙痒明显时，可在医生指导下口服抗组胺药或外用药物。

预防重点 外出前面颈部涂抹温和保湿霜；避免频繁更换护肤品。

据《北京青年报》

踏青“应急四件套”

炉甘石洗剂 收敛止痒，性质温和，成人、儿童及孕妇均可安全使用。

医用冷敷贴冰袋 用于日晒伤、皮肤过敏反应的退红、镇静与舒缓，减轻灼痛感。

弱效糖皮质激素膏 快速控制炎症反应，减轻红斑、肿胀与瘙痒。

第二代抗组胺药 缓解瘙痒，对春季花粉症效果明显。

温馨提示：文中所述应急方法仅为“临时缓解”措施，若皮疹范围广、症状较重或持续不缓解，抑或出现发热、呼吸困难等不适，须立即前往医院就诊。

冷却让土豆变身“减肥小能手”

土豆中的淀粉在加热过程中吸水膨胀，变得容易被消化吸收。但当温度下降，淀粉分子重新排列，形成有序的结晶结构，这就是“回生”过程。回生后的淀粉对消化酶产生抵抗力，成为抗性淀粉。

实验数据显示，新鲜熟土豆的抗性淀粉含量可能不足1%，而煮熟冷却后，这一比例可以提升到5%-10%。如果做成土豆沙拉冷藏过夜，抗性淀粉含量还能更高。

这种转变带来三重好处：

热量摄入降低 抗性淀粉不易被小肠吸收，实际摄入的热量大幅降低。

促进脂肪代谢 抗性淀粉被益生菌发酵产生短链脂肪酸，特别是丁酸，能促进脂肪氧化。

增强饱腹感 抗性淀粉刺激肠道分泌饱腹激素，延长饱腹时间，自然减少其他食物的摄入。

三步激发土豆的减肥潜力

基础版 冷却土豆 土豆带皮煮熟或蒸熟，不要趁热吃，连皮一起放入冰箱冷藏至少4小时，最好过夜。冷藏后的土豆可以直接食用，也可以做成凉拌菜。此时土豆质地会变得稍微硬实，口感更有嚼劲——这正是抗性淀粉形成的标志。

进阶版 循环加热法 研究发现，煮熟冷却后的土豆再次加热，抗性淀粉不会完全消失。晚上煮好土豆冷藏，第二天做成炒土豆或烤土豆食用，既能吃到热乎的，又能保留大部分抗性淀粉。

高阶版 土豆沙拉预制法 土豆切块煮



热量炸弹？
减肥帮手？

土豆如何吃出健康

有人认为土豆就是淀粉疙瘩，炸薯条、薯片更是热量爆棚。那么土豆到底是不是发胖的元凶？先说答案：并不是。之所以土豆会背上“发胖”的黑锅，原因很简单——我们吃的不是土豆本身，是炸薯条、薯片、黄油土豆泥。问题不在土豆，在做法。

温度一变，土豆就从“增肥嫌疑犯”变成了“减肥好帮手”。一个中等大小的水煮土豆只有约110千卡热量，却提供丰富的钾、维生素C和B族维生素。土豆的饱腹感指数在常见食物中名列前茅，吃土豆后产生的满足感远超米饭、面包等主食。

熟，冷却后与醋、橄榄油、少许盐胡椒拌成沙拉，放入冰箱冷藏。醋的酸性环境有助于稳定抗性淀粉结构。一次做两三天的量，随取随吃。

四道瘦身的土豆食谱

日式土豆沙拉 土豆带皮煮熟后剥皮切块，冷藏4小时。加入水煮蛋碎、黄瓜片、胡

萝卜丁，用少量低脂酸奶替代蛋黄酱。这份沙拉热量低、饱腹感强，适合作为午餐主食。

德式土豆温沙拉 小土豆煮熟压扁，冷藏过夜。次日用少量橄榄油煎至表面微脆，撒上香草、黑胡椒和少许海盐。外皮酥脆、内部粉糯，搭配一份绿叶蔬菜就是完整的减脂餐。

凉拌土豆丝 土豆切丝后快速焯水，立即

过冷水冷却，沥干后冷藏。加入醋、蒜末、少量辣椒油拌匀。这道菜清爽开胃，适合夏季作为主食替代品。

隔夜土豆泥 传统土豆泥趁热吃抗性淀粉少，改良方法是做好后冷藏，次日稍微加热或冷食。冷藏后的土豆泥质地更紧实，抗性淀粉含量显著提升。

四个搭配策略放大减肥效果

与蛋白质搭配 土豆搭配鸡蛋、鸡胸肉、鱼类等优质蛋白，能进一步延长饱腹时间。一份冷却土豆加两个水煮蛋，是经典的减脂餐组合。

与醋搭配 醋酸能抑制淀粉酶活性，减缓消化速度，同时帮助维持抗性淀粉的稳定性。凉拌土豆、醋溜土豆丝都是好选择。

与膳食纤维搭配 配上绿叶蔬菜、菌菇等高纤维食物，纤维与抗性淀粉共同滋养肠道菌群，产生更多有益代谢物。

避免错误搭配 不要将冷却土豆与高糖酱料、大量油脂搭配。番茄酱、沙拉酱、奶油酱等要控制用量。

把握好进餐分量与时机

冷却土豆作为午餐或晚餐的主食最为合适。运动后也是好时机，此时身体需要补充糖原，冷却土豆中的少量可消化淀粉能满足需求。

建议每餐食用一个中等大小土豆(150-200克)。刚开始增加抗性淀粉摄入时，部分人可能出现腹胀、产气增多，这是肠道菌群适应的正常现象。建议从少量开始，几周后逐渐增加。

据《北京青年报》