

# 闷热潮湿 如何清爽度过梅雨季

黏腻腻、湿答答……连日来，闷热潮湿的体感让人见识了梅雨季节的威力，此时正是皮肤病、关节炎的高发季节，稍不注意，疾病就会找上门来。不要等到皮肤痒得难耐、关节疼痛难忍时才叫苦不迭，我们可以在日常生活中就做好预防工作。

## 赤脚蹬水、鞋袜闷脚……

### 当心体癣真菌疯长

入梅以后，天气又湿又热，在上海一家船厂上班的易伟，因工作需要，日常必须穿着不透气的劳保鞋，这一阵天气太热，他的脚气又复发了，一开始易伟也没在意，可是后来严重到脚丫糜烂、细菌感染的程度，引起淋巴结发炎肿大。无奈之下，他只好回家休息了两周，用了治脚气的药，脚不烂了，淋巴结也好了，可他刚回到厂里，上了几天班，脚气又复发了，这可怎么办？

被天气连累的不仅仅只有

高温环境下的一线工人。前几天，王女士坐地铁上班，一出站就遇到倾盆大雨。为了赶时间，王女士索性把高跟鞋脱了，赤脚走到公司。晚上回家，王女士发现脚很痒，脚后跟还脱了一层皮，到医院检查，她被告知得了脚癣。除了赤足蹬水过马路，还有人为了雨天方便行走，喜欢穿拖鞋，这些人也是脚癣的高发人群。

杭州市三医院皮肤科主任徐瑾介绍，梅雨季节的自然环境正好适

合各种真菌生长繁殖，足癣、股癣、头癣、体癣、甲癣等发病情况均有一定程度增长。真菌在足趾间疯长，皮肤出现瘙痒、脱屑、浸渍、糜烂，甚至形成水疱，痛痒难当。

徐瑾建议，要建立良好的卫生习惯，勤换勤洗，保证患处清洁、干燥，避免交叉感染，涂药膏时不能一停痒就停药，而要按疗程使用，防止复发。若遇蚊虫叮咬，不要用手捏拍，此外，经常穿着胶鞋、运动鞋这类透气性差的鞋子也是脚癣的诱发因素。



## 小贴士

雨天出门最好不要穿凉鞋，改穿防水的鞋子，以减少皮肤被污染的可能。双脚被雨水浸泡后应及时用清水冲洗，并擦干。

一旦得了脚癣、手癣，为了防止交叉感染，要记得把自己的衣物与家人的分开清洗、放置。

## 温馨提示

洗的衣服一件都晾不干，上班衣服穿就算了，梅雨天一来，降水持续不断，房子各个角落都会出现潮湿发霉的情况，那么，黄梅天如何防霉最有效呢？以下防霉小妙招，助你在梅雨天轻松防潮防霉。

### 1

#### 衣物霉点及时处理

平时尽量少开衣柜、衣橱门，以免吸湿性较强的棉、麻等织物霉变。出现霉点应立即送洗，这样效果会比霉点已经存在长久后再拿去清洗要好得多，洗涤时建议用一些有氧洗涤剂。另外，高档服装尽量不要装在塑料袋中存放，以免湿气集中，引起霉变。

### 2

#### 电器每天开开机

梅雨季节除了衣服会发霉，家电也会出现受潮的现象，建议每天开机一两个小时，这样电器在运行过程中能产生热量，驱散机器内部的湿气。

### 3

#### 牙膏+酒精可去霉斑

如果家具出现轻度发霉的迹象，可以尝试用棉布沾上酒精进行擦拭。例如布艺沙发出现小霉斑，可尝试用少许牙膏擦拭，再用干抹布擦拭干净即可。家具和墙壁之间留出一些空隙，这样能起到换气的作用，减少家具起霉的概率。

### 4

#### 米中放大蒜

梅雨季节里的米箱很容易受潮，可能滋生米虫，而米虫很怕大蒜的味道，在米箱里放上大蒜，就能起到阻止米虫生长的效果。

### 5

#### 房屋角落常备生石灰

屋内防潮最简单的做法就是做几个布袋子装上生石灰放在角落，即可让整个房间保持干燥。

### 6

#### 巧用洗洁精可除霉

经常开车的朋友肯定对潮湿天气里挡风玻璃上的雾气十分苦恼，这时候车主如果手边没有专业的玻璃防雾剂，可以在车窗抹一层清洁剂，同样能起到防雾的效果。

### 7

#### 充分利用家电除湿

梅雨季节，家具、衣被之类常湿乎乎的。可以充分利用家里电器除湿，比如，用电吹风吹吹家电，用电熨斗熨烫衣物，开启空调除湿功能。

### 8

#### 巧用肥皂去霉味

想要消除家里的霉味，建议在有霉味的地方放一块肥皂，可减轻霉味。

## 一身疙瘩、满脸水疱……

### 竟是虫咬皮炎惹祸

一夜醒来，螨虫“发红包”，身上就爬满了小红疙瘩！

夜跑经过大树下，被隐翅虫“偷袭”，脸上多了条状的透明水泡，远远看上去像“刀疤”。

……

苏州市相城区皮肤科主任沈明康表示，每年六七月都是皮肤病的高发季，尤其进入梅雨季后，空气流动性较差，再加上湿度比较高，更有利于虫螨的生长繁殖，极易诱发各类皮肤疾病。“可能一夜之间，脸上、身上就爬满了疙瘩，甚至是疱疹。”

“医生，麻烦您看看，这是怎么回事，怎么出了这么多疙瘩？”一位七十多岁的老太太来到皮肤科就诊，她浑身都是红疙瘩，医生一问才知道，由于最近天气闷热，老太太在床上垫了席子，而潮湿的天气

让席子滋生了很多螨虫，老太太身上的红疙瘩就是螨虫咬的。

据了解，夏天是螨虫的繁殖高峰期，螨虫是一种肉眼看不见的微型害虫，多隐身于凉席、地毯、沙发、被褥、坐垫、床垫和枕芯等处，很多人会把它的叮咬误认为是蚊子包。沈明康解释，两者是有区别的，蚊子叮咬后一般数小时后包块会消失，而螨虫叮咬后，包块不但不消失，还会越来越痒，甚至出现丘疹、风团。“预防螨虫叮咬要注意个人卫生，床上用品经常清洗日晒，换季的衣服一定要晾晒。”沈明康说。

今年23岁的张先生在一家工地打工，一天晚上，正在工棚休息的他感到手臂上有点痒，看到是只像蚂蚁的小虫子，他随手就捏死了。第二天一起床，却把自己

都吓坏了——眼睛肿成一条缝，整张脸和脖子上有大片脓包，张先生赶紧来到附近的武汉市普仁医院就诊。

接诊的皮肤科医生任翠华仔细询问后推断，张先生前晚捏死的小虫子是隐翅虫，其体液腐蚀性很强，张先生将其捏死后并没有及时洗手，其后揉眼睛等动作让隐翅虫的体液接触到皮肤，脸和脖子等暴露部位出现疼痛灼痒、片状水肿

性红斑或小脓疱。情况严重的还会出现皮肤坏死、发热头痛、头晕恶心、淋巴结肿大等不适症状。

任翠华提醒，夏季在户外如果遇到隐翅虫，不要去拍打，最简便的方法就是吹走它。人们外出踏青一定要做好防护措施，穿长袖长裤，提前喷好防蚊喷雾，应尽量少接触草丛，降低被虫咬的概率。如果皮肤不慎被隐翅虫的体液腐蚀，应尽早治疗。

## 小贴士

尽量少去虫媒出没的地方，家中的草席、竹席睡之前一定要用热水烫一下，最好用中药苦参煮的药水再处理一遍，暴晒晾干，对防止螨虫繁殖有不错的效果。

如果不幸沾到了隐翅虫体液，可以用牙膏、苏打水、肥皂水等对皮肤进行涂抹，然后用清水清洗干净，如有水疱要及时去医院处理。

## 长时间吹空调、常吃冷食……

### 贪凉诱发关节炎

许多关节病在高温湿热的天气下容易复发，而这些关节病中最常见的就是风湿性关节炎了，一旦发病，造成的关节疼痛让人苦不堪言。“有时候膝盖、胳膊肘都疼，关节摸起来很凉，夏天这么热不应该啊。”张女士最近就被关节疼痛所困扰。

“每年夏天，年轻人反而多得关节疾病。”庆阳市中医医院风湿骨病科主任耿文说，传统观念中，人们都认为冬天易发关节炎，其实不然。顺应中医养生“冬藏夏放”之道，冬天人们都穿戴较厚，不频繁加减衣服，保暖工作很到位，而夏季关节炎多

发，主要与生活习惯有关。夏天湿热明显，发汗较多，人们过度贪凉，使用空调、风扇、凉席等降温设备，以及贪食冷饮、生冷的食物，导致湿气过盛，损伤脾阴，从而诱发关节炎。

风湿性关节炎包括外风湿和类风湿。外风湿，即风湿性关节炎，主要是由于劳累、受凉所引起关节疼痛，一般不会引起关节的肿胀和变形。类风湿会引起关节周围的肿胀疼痛，特别是手足的小关节僵硬，甚至关节变形。耿文提醒，一旦出现上述症状，一定要第一时间到医院专科门诊就诊。

## 小贴士

预防关节炎一定要注意健康的饮食习惯，多食富含胶原蛋白和维生素的食品，如牛奶、豆类、豆制品、蔬菜和水果等，老年人要注意补充钙剂，以确保骨关节代谢的正常运行。

夏季也要做好必要的保暖措施，要根据温度加减衣物，既不能穿得过于清爽让关节受凉，也不能裹得过于严实，否则汗腺毛孔打开，遇到潮湿阴冷环境时，易加重不适感，从而形成恶性循环。尤其患风湿性关节炎或是类风湿性关节炎的病人，应做到不外露关节、不睡冷床、不长时间吹空调电扇、不洗凉水澡。



本版文字综合文汇报、楚天都市报、扬中新闻网、陇东报、新浪、搜狐等媒体报道

## 前进！只为一方船畅人安

在接下来的几个月里，卢锦国充分调研船舶船员，走访船舶公司，搜集大型油轮内外部检查的第一手资料，同时研读公约规范以及各船级社对大型油轮的相关要求。以“大型油轮船队内外部检查现状及安全影响分析”课题研究为突破口，探索建立内外部检查协作机制，避免重复的同质检查，减轻大型油轮船员迎检疲劳。

2019年11月3日，卢锦国首次运用大型油轮内外部检查协作机制，会同中远海运能源运输股份有限公司相关人员，对该公司所属超级油轮“新金洋”轮实施了联合安全检查。

卢锦国及时总结双方联合登轮检查的成果，科学客观分析大型油轮内外部检查在检查范围、内容、要求和标准上的异同，逐步完善研究内容，推动双方在协调内外部检查、减轻船员迎检疲劳、加强安全信息互换等方面加强协作。

目前，课题研究已经完成大部

分主体内容，取得了阶段性成果，中远海运能源公司油轮船队已经开始在湛江港试行内外部检查协作机制。截至目前，双方共合作开展联合登轮3艘次，为船员避免重复检查3艘次，有效保障船员靠港期间休息时间，减轻船员迎检疲劳，得到船员的称赞。

### 完成不可能完成的任务

“小卢，工作组交给你一个任务，有个议题请你牵头开展研究。”2019年10月15日，广东海事局履约工作组负责人对卢锦国说。

在国际海事组织(IMO)海上安全委员会(MSC)第101次会议，英国有关提案获得2020年船舶系统和设备分委会(SSE)第7次会议立项，拟修订的条款可能会侵害中国船东的利益。为了做好应对，工作组安排他牵头对该议题开展研究。

接到任务后，卢锦国开始了紧张

的资料收集评估分析工作。他通过咨询了解国内大型航运企业、中国船级社，走访设备检测服务商、实船请教教员等方式分析研判英国提案可能造成的影响，做好针对英国提案提交评论性提案的准备。

突然，一个“拦路虎”出现了。英国在提案提交时间节点的前一天午夜才在SSE7会议网站公开提案原文，留给卢锦国和团队应对的时间不足一天，考虑到时差8小时，满打满算仅有30个小时。在如此短的时间内，要完成一般需要至少两周时间的上报程序，几乎是不可能的事情。

面对难题，卢锦国抱着不妥协不放弃的信念，连夜细致研读英国、韩国提交的提案，抽丝剥茧理出对方的核心立场，结合前期调研整理的材料，草拟完成了针对性的评论提案，赶在上班前向上级部门提交了提案报告。在交通运输部海事局、交通运输部国际司、广东海事局的共同指导下，提案顺利通过联合评审，完成报批手续，最终提交至IMO。

受新冠肺炎疫情影响，国内代表

未能现场参加今年3月2日至6日举行的SSE7次会议。卢锦国作为技术支持力量参与在国内组成的技术团队，克服时差因素，通宵达旦为会议现场的提供远程支援。在几天的会期里，卢锦国始终紧盯前方发回来的信息，及时反馈意见。

会上，经过多轮探讨后，中方代表提案得到大会工作组主席支持。最终将英方核心修订意见转化为非强制性条款，切实保护了中国船东的利益。

此外，卢锦国还在多个国际舞台向世界发出中国声音、传递中国经验。2019年12月，他随中国代表团赴越南参加第七届东盟海上论坛扩大会议并作主旨演讲。2020年3月，他接受任务参加国际海事组织与联合国亚太经社联合举办的渡运安全国际专家组在线会议，并就推动地区渡运安全合作作经验交流。

在平凡的工作岗位上做出不平凡业绩的卢锦国是年轻后辈学习的标杆，他以过硬的业务水平和优良的工作作风引领着湛江海事人为建设“平安海区”、谱写交通强国海事篇而拼搏奋斗。

(上接第1版)

经过细致检查，卢锦国发现生活用餐区内通风系统无法使该处所内保持正压的缺陷，这是大型油船上为防止可燃气体进入易被点燃危险区域的通风设计要求，对海上钻井平台也是适用的。他第一时间要求船方、船级社对相关缺陷进行确认，船方、船级社对此都无异议。最后，该缺陷被及时纠正，消除了安全隐患。

“是生活区厨房大流量排气扇引起了我的注意。”卢锦国介绍说，“对超大型挖泥船、‘海洋石油981’等先进新型船舶或平台的检查，与传统船舶适用的公约法规会有差异，需要灵活运用以往的经验，触类旁通来发现问题。”

2017年，卢锦国获得广东海事局港口国监督技能大赛团体第二名，先后四次参加“深圳PSC高层次研讨暨国际公约精讲”研讨会并发表主旨演讲；2017年10月，卢锦国作为师资参加海事局船舶安全高级研修班授课，主讲《大型油轮消防安全》；2018年10月，卢锦国代表中国海事局赴澳大利亚开展港口国监督

检查技术交流，并向澳方作中国排放控制区实施情况及船用燃油含硫量快速检测技术的介绍，得到澳方积极回应。

### 尽心尽责回应船员需求

“船长，靠码头期间忙不忙啊？刚才我们登船时恰巧碰见两拨人下船！”卢锦国跟船长聊道。

“他很喜欢跟船员拉家常，看似不经意的聊天，他总能通过这种方式发现船员的需求。”这是同事对卢锦国的一致评价。

2019年1月31日，卢锦国对大型油轮“富池”轮开展安全检查时一次不经意的闲聊，开启了他另一段守护航运安全的历程。船长提到，现在油轮在靠港期间接受的检查非常多，疲于应对各类内外部检查，船员很难休息好，对船舶航行安全影响较大。

卢锦国敏锐地察觉到这一诉求，将心比心地换位思考，船员是艰辛、苦闷但特别值得人们尊重的职业。为此，卢锦国决心主动回应船员的需求。