

梅雨季真菌作乱 市民皮肤健康频亮红灯

全媒体记者 冯梦苓 通讯员 孙卓瑶

梅雨时节，连绵的阴雨如同一张细密的网，将城市笼罩在潮湿与闷热之中。空气湿度居高不下，这种环境为真菌的滋生提供绝佳条件，真菌感染引发的皮肤问题也随之高发，汗斑、手脚癣等病症在人群中悄然蔓延，给市民的生活和健康带来了诸多困扰。近日，记者采访了市皮肤病医院的皮肤科主任医师叶进，为市民提供一些真菌性皮肤病的防治建议。

现一些异样。起初，只是前胸和后背出现了一些大小不等的棕色或褐色的斑点，他以为是普通的晒斑，并没有太在意。可没过多久，这些斑点逐渐增多、扩大，上面还布满细小的糠秕状鳞屑，不痛，但有轻微的瘙痒感。小王意识到不对劲，赶紧到医院就诊，被确诊为汗斑。

“每年梅雨季节，门诊的汗斑患者就会明显增多。”叶医生介绍，汗斑，医学上称为花斑癣，是由马拉色菌感染皮肤角质层引起的一种浅表真菌病。马拉色菌本就是人体皮肤的正常菌群之一，属于条件致病菌。在正常情况下，它与人体和平共处，不会引发疾病。然而，当梅雨季来临，高温高湿的环境让马拉色菌变得异常活跃，大量繁殖，当皮肤抵抗力下降时，就会突破皮肤屏障，引发感染。

汗斑的高发人群除了像小

王这样长期在户外工作、多汗的人，还包括青壮年男性、油性肤质者、长期使用糖皮质激素或免疫抑制剂的患者，以及患有糖尿病、肿瘤等慢性疾病导致免疫力低下的人群。青壮年男性由于体内激素水平较高，皮脂腺分泌旺盛，为马拉色菌提供了丰富的营养；油性肤质者皮肤油脂分泌多，也容易成为马拉色菌的“温床”；而长期使用糖皮质激素或免疫抑制剂以及患有慢性疾病的患者，身体免疫力下降，无法有效抵御马拉色菌的侵袭。

真菌性皮肤病“防御战”：预防和治理并重

除了汗斑，皮肤病医院里梅雨季节的“常客”有不少，如手脚癣、甲癣、体癣、股癣、头癣等。这些都是夏季高发的真菌性皮肤病，不仅会影响皮

肤的美观，还会给患者带来瘙痒、疼痛等不适，严重影响生活质量。

那么，我们该如何应对这类真菌引起的皮肤病呢？叶医生建议从生活细节入手，首先要控制环境潮湿闷热度。在家中，可以使用除湿机降低室内湿度，保持空气干燥。选择透气性好的鞋袜，每天更换，并将换下的鞋袜放在通风处晾干。在公共场所，如游泳池、浴室、健身房等，尽量穿自己的拖鞋，避免赤脚行走。同时，要注意个人卫生，勤洗手洗脚，保持手脚部位的清洁干燥。

其次，饮食和生活习惯也需要注意。喜爱甜食、油脂摄入过多以及肥胖者是真菌性皮肤病的易感人群。甜食和油脂摄入过多会导致体内代谢紊乱，皮肤油脂分泌增加，为真菌提供生存环境；肥胖者身体脂肪堆积，皮肤褶皱处易潮湿，

也易滋生真菌。因此，这类人群也要注意调整饮食结构，减少甜食和油脂摄入，多吃蔬菜水果，保持营养均衡；适当增加运动量，控制体重，提高身体免疫力。

若不幸感染真菌性皮肤病，需及时治疗。症状较轻时，可使用外用抗真菌药物；对于病情较重、外用药物效果不佳的患者，可能需要口服抗真菌药物。“汗斑的治疗效果佳，一般外用药物一周后就能见效。部分等到天气凉下来后会自行消退，但自愈后往往会在皮肤上留下硬币大小的白色斑纹。”叶医生解释，这些白色斑纹通常会随着时间的推移逐渐恢复正常肤色，但恢复时间因人而异，可能需要数月甚至更久。

他提醒，手脚癣这类真菌性皮肤病具有一定的传染性，要避免搔抓患处，以免引起感染扩散或继发细菌感染。同时，要对患者的鞋袜、毛巾等个人物品进行消毒处理，防止交叉感染。

桥城@微事

大事小事 不文明行为 欢迎@慈溪日报或在慈晓·慈圈发帖

微播报

慈晓客户端“慈圈”圈友淡淡的歌：乡村的田园，在阳光下总是生机盎然，活力四溢。
(6月26日7时04分)



慈晓客户端“慈圈”圈友汇聚微光：理发店修面这手艺已经不多见了。
(6月26日7时28分)



慈晓客户端“慈圈”圈友茅兔兔：哇哦，我们有自己的博物馆冰箱贴啦！
(6月26日8时17分)



■纪养原 整理

副高稳定控场 连续高温上线

全媒体记者 杨贵 通讯员 楼望萍

本报讯 盛夏的底色是高温，前天清晨的梅雨一停，火辣滚烫的盛夏就走到台前了。从昨天开始，我市进入一段连续的多云晴热天气，中间偶尔会有一点午后雷阵雨点缀，但基本上压不住气温的飙升。据市气象台发布的天气预报，今天我市受副高控制，雨带被远远地推到了北边，为多云午后局部雷阵雨天气，25℃-35℃。明天多云午后局部有雷阵雨，26℃-35℃，周日多云，26℃-35℃。

夏日炎炎，虽然暂时没有出梅的消息，但天气一如盛夏酷暑，这里提醒大家防暑降温工作一定要做好，建议出门带把伞，既能在雷阵雨来临时遮阳挡雨，又能在烈日下防晒。

小龙虾价格亲民受欢迎

全媒体记者 单轶燕

本报讯 记者在采访中了解到，目前市场上小龙虾货源充足，价格实惠，受到市民普遍欢迎。

“大的龙虾推荐你清蒸或者做醉虾吃，小的龙虾建议你红烧呀！”在游山菜场水产区，摊主热情地向顾客推荐着当季美味。记者看到，摊位上不同规格的小龙虾被分装在不同网箱，种类涵盖20元每斤的小个头龙虾到30元每斤的精品龙虾，“这是摊位上最大规格的小龙虾，单只重量已超过一两，因此被称为‘两虾’”。

摊主提醒市民，小龙虾的销售季即将进入尾声，7月份将逐步退市。眼下正是价格实惠、品质上乘的尝鲜好时机，不妨挑选心仪的小龙虾，在家大展厨艺，享受这转瞬即逝的舌尖盛宴。

食育公益课堂 助力儿童健康启蒙

全媒体记者 韩雅依 通讯员 林睿

本报讯 为传递平衡膳食理念，赋能儿童健康成长，6月24日上午，由浙江省妇女儿童基金会、温州一鸣慈善基金会主办，市爱心姐姐公益俱乐部承办的“平衡膳食，健康成长”一科学食育公益课堂首站活动在白沙路街道中心幼儿园启动，为中班段幼儿带来了一堂寓教于乐的营养启蒙课。

课堂上，来自市爱心姐姐公益俱乐部的徐老师与孩子们的亲切互动，巧妙地将复杂的营养知识转化为生动体验。她引导孩子认识人体必需的七大营养素，并重点介绍了“膳食宝塔”这一科学工具。徐老师用形象的比喻讲解“宝塔”的五层结构：顶层的谷类是“能量小卫士”，提供主要能量，应多吃；顶层的油脂类则需少吃。她强调，“宝塔”每一层的形状代表了该类食物的推荐摄入量，帮助孩子们直观理解

如何做到膳食平衡。“我们不是单纯说教，而是让孩子通过视觉、触觉和互动去感知食物。”徐老师介绍道。课程设计充满趣味性，孩子们不仅知道了肉蛋是“身体建筑师”、蔬菜水果是“肠道清洁工”，还动手拼贴“膳食宝塔”模型学习三餐搭配。在“设计我的营养餐盘”环节，孩子们化身“小小营养师”，兴致勃勃地用实物卡片自主搭配健康餐食。

据悉，“一鸣智育食育公益课”是浙江省妇女儿童基金会联合温州一鸣公益慈善基金会“温暖来敲门关爱行”系列活动之一。作为2025年度宁波地区仅有的两家入选该项目的社会组织，市爱心姐姐公益俱乐部负责人表示，该项目旨在通过寓教于乐的方式，帮助孩子们从小建立正确的饮食观念。此次在白沙路街道中心幼儿园的启动是第一站，后续项目将通过志愿者招募和培训，走进我市其他9所幼儿园及小学，共计开展20场食育公益课，预计惠及近千名儿童。

守护“睛”彩视界

近日，游山街道渡波社区携手博视眼科医院开展“健康艺术空间大讲堂”活动，特邀眼科专家为居民提供健康讲座和免费义诊。活动将专业医疗服务与社区文化相结合，通过特色讲堂普及健康知识，有效提升居民健康意识。

摄影 全媒体记者 蒋亚军 通讯员 胡淑南



锤炼“黄金救援”能力！

我市开展电梯困人应急救援实战演练

全媒体记者 戎志虎 通讯员 朱灵艳 黄科春

本报讯 电梯突发“故障”上行停滞，多名“乘客”被困轿厢……这紧张一幕并非真实事故，而是我市2025年特种设备“安全生产月”的关键演练场景。近日，市市场监管局在新河坊云泰商场组织了一场逼真的电梯困人应急救援实战演练，旨在检验和提升应急处置能力，保障市民乘梯安全。市特联办成员单位、各镇街、宁波市特检院慈溪站、

市电梯行业协会及特种设备使用单位代表等近百人现场观摩。

上午10时，演练准时启动。模拟故障发生后，“被困乘客”迅速按下电梯警铃求助。商场监控室接警员立即响应，在确认被困位置后，同步启动一级救援响应，第一时间通知签约维保单位和120联动力量赶赴现场，并指派人员通过电梯三方通话系统安抚轿厢内乘客情绪，有效缓解其紧张心理。救援效率是核心。维保单

位救援人员携带专业装备火速抵达，技术组精准判断电梯“停靠位置”，迅速敲定最优救援方案。安全警戒组同步启动，封锁现场、疏散人群，保障救援通道畅通。整个施救过程通过现场大屏实时呈现，令观摩人员屏息凝神。仅数分钟后，救援人员成功打开轿厢门，“被困乘客”在引导下弯腰、稳步安全撤离，现场响起热烈掌声。

处置闭环是关键。人员获救并非终点，维保技术人员随即进入机房和井道，对模拟故

障原因展开彻底排查和检修。同时，在故障电梯口设置醒目围挡和安全警示标识，有效防范二次事故风险，确保应急处置流程严谨、完整、闭环。

“演练非常成功！响应迅速、处置专业、配合默契，‘被困人员’在预定时间内安全获救，充分展现了我市电梯应急救援体系的高效与可靠。”市市场监管局特种设备安全监察科科长黄科春在总结时强调，“安全生产月”组织此类演练意义重大，是锤炼

“黄金救援”能力、筑牢安全防线的关键实践。他同时提醒广大市民，乘坐电梯如遇突发故障被困，务必保持冷静，立即使用轿厢内紧急报警装置求救，耐心等待专业救援，切勿盲目自救。

本次演练是全市特种设备“安全生产月”系列活动的重要组成部分，通过实战化、情景化的模拟，有效检验了应急预案的可行性和各相关单位的协同作战能力，为防范化解电梯安全风险、保障人民群众生命财产安全积累了宝贵经验。

长河开展公益拍摄活动——

老有所“忆”，定格幸福晚年

全媒体记者 韩雅依 通讯员 张述慧

本报讯 “阿公，头稍微抬一点，笑一笑，很好！”近日，在贤江村老年活动中心，伴随着工作人员亲切的引导和清脆的快门声，78岁的村民丁阿公坐在三轮电动车后座，在红色背景前露出了开心的笑容。这温馨的一幕，标志着长河镇“红领雨社·益享城市温情”公益拍摄活动正式启动。

本次活动由长河镇社会组织（党群）服务中心联合市曙光社会工作服务中心共同主办，旨在为全镇60岁及以上老人免费拍摄证件照，用光影传递城市温度与社会关爱。据曙光社会工作服务中心相关负责人介绍，许多老人因行动不便等原因，多年未曾拍摄正式证件照，而旅游、办理老年公交卡等生活场景又常常用到。为此，活动不仅为每位老人提供红底一寸、二寸证件照各4

张，还特别加印14寸半身照1张留念。对于虚岁90岁以上的高龄老人，主办方还额外赠送精美相框，让这份晚年记忆更具仪式感。

活动首日，贤江村和大云村的老人早早来到现场，在志愿者引导下有序排队等候。摄影师们耐心地地为每位老人调整姿势、整理衣着，力求捕捉最满意的画面。“我们坚持做公益拍摄已经五年了，老人满意，我们就开心。”摄影团队

负责人蔡李鹏表示。除现场拍摄外，团队还会根据老人需求精修照片并当场打印，后续将由各村党员及志愿者送照上门。

“我从没戴过项链，他们修图时不仅给我换了合适的衣服，还配了项链，这是我拍过最美的照片！”贤江村75岁的徐阿婆拿着刚打印出来的照片，爱不释手地端详着。许多老人感慨，在家门口就能享受到如此便捷、贴心的拍照服

务，让他们真切感受到了社会的关怀与温暖。

据了解，活动启动当天已惠及贤江、大云两村84位老人。后续，该公益服务将按计划走进全镇其余13个行政村，确保更多老人受益。“一张照片看似简单，但对许多老人来说，可能是一份难得的纪念。”长河镇社会组织（党群）服务中心相关负责人表示，未来将继续关注老年群体的实际需求，不断拓展为老服务范围。