

“根本没法见人，天天涂润唇膏也不管用”

冬季唇炎患者明显增多

医生：不舔嘴唇，多吃蔬菜水果、多喝水

“许医生，我家孩子的嘴唇裂得不成样子了，请赶紧帮他看看！”日前，市民谢女士(化名)带着自己正上初中的孩子来到宁波大学附属第一医院皮肤科许素玲教授的诊室，当孩子摘下口罩时，只见他的嘴唇肿胀、干燥得翘起一块块皮屑，就像干裂的老树皮一样，而且还伴有出血、疼痛……

许素玲告诉记者，入冬以后，该院皮肤科接诊的唇炎患者明显增多，其中很多患者因为嘴唇上的症状影响了颜值，不得不一天到晚戴着口罩。其实，这些患者之所以深受唇炎困扰，很可能是因为没有找对应对之策。

1 冬季更要警惕“鼓唇弄舌”

嘴唇反复干燥、起皮、皲裂、结痂乃至溃疡、出血……这些都是唇炎的表现。据了解，唇炎是口唇皮肤在各种因素刺激下发生的急性或慢性炎症，是一种十分常见的疾病，各个年龄段都可发生，且在冬季更高发。

许素玲介绍，冬季由于天气寒冷干燥，嘴唇很容易皲裂起皮，很多人频繁舔唇、咬唇，想用唾液湿润嘴唇，但往往越舔越干，越干越舔，唾液中的酶也可能过敏而加重唇炎，唇炎反复发作还可以引起唇黏膜外屏障受损而出现红肿、疼痛、出血。比如谢女士的儿子，就是因为频繁舔嘴唇，最终患上了严重的慢性唇炎。

“这样的孩子门诊中遇到过很多，很多成人也因为经常舔嘴唇得了唇炎。所以，在冬季，市民朋友们需要改掉频繁舔唇、咬唇的不良习惯，唾液没有保湿效果，里面的有些酶反而可能导致嘴唇干燥、过敏和感染等问题。”

据了解，除了气候干燥、风吹日晒、舔唇咬唇、感染、过敏、使用低劣的化妆品、情绪不佳、喜食辛辣食物、好烟嗜酒等都是唇炎的诱发因素。此外，一些疾病也会以唇炎为表现，如果这些疾病本身得不到很好的治疗，唇炎往往会反复复发。

2 除了补水、保湿，更要重视修复

对于爱美人士而言，唇炎带来更多的可能并非身体上的不适，而是心理上的打击，因为唇炎对容貌的影响实在太大了，甚至可导致社交困难。40多岁的陈女士(化名)近期就因为唇炎而烦恼不已，她说，这已经不是她第一次出现唇炎了，“去年用了网上买的口红，诱发了唇炎，当时嘴唇红肿、干裂，根本没法见人，天天涂润唇膏也不管用。”

许素玲介绍，很多唇炎患者之所以迁延不愈，主要是因为唇部屏障受损后没有得到很好的修复。“对于反复发作的唇炎，我们要做的是补水保湿和修复，但很多人只做了

补水保湿，而没有做好修复。如果唇部黏膜外屏障长期处于受损状态，唇炎自然会反复发作无法根治。”

那么，如何才能做好唇部屏障的修复呢？许素玲表示，轻微的唇炎通常只需做好补水保湿，唇部屏障就能自我修复；慢性的唇炎必定合并严重的屏障受损，在做好补水保湿的基础上，往往还需要在专科医生指导下，使用一些药物和黄光等治疗进行唇部屏障的修复。外用激素药膏是把双刃剑，可以暂时改变症状，长期使用可以加重唇部干燥、脱屑和屏障受损，一般不超过一周，

必要时可以在专科医生指导下用非激素类药膏。

事实上，要防范唇炎、缓解唇炎，还得从日常生活习惯抓起。宁大一院口腔科陈伟仕主任医师建议，冬季更应尽量避免风吹日晒，同时要改掉撕皮、舔嘴唇等不良习惯，戒烟限酒……他还特别强调了饮食均衡的重要性：“以前，因为营养跟不上，也容易得唇炎。但现在，生活水平提升了，基本已不存在营养跟不上的问题，现在的问题主要是营养不均衡。其实，就唇炎而言，是应该多吃蔬菜水果、多喝水的，但很多人做不到这些。”

3 润唇膏要这样用才有效

提起唇炎，就不得不说到润唇膏了，因为很多受唇炎困扰的人，第一个想到的应对方法就是涂润唇膏。

不过，陈伟仕提醒，市面上的一些润唇膏，成分比较复杂，也不能保证保湿效果，有些反而有刺激性，因此，在选择润唇产品时，还是要更加谨慎。

医生建议，如果要使用润唇膏，应选择温和、无刺激的产品，尽量避免含有樟脑、桉叶油、薄荷醇、羊毛脂、水杨酸等成分的产品。此外，润唇膏的效果需要勤用才能体现出来，冬季可以将润唇膏随身携带，感觉嘴唇太干时随时取用。

当然，如果真的被唇炎找上了，也不要太焦虑。医生表示，轻微的唇

炎，只要保湿做好，基本都能慢慢自行缓解、消除，无需“小病大治”；只有严重的唇炎，才需尽快就医，在医生指导下进行综合干预，同样有很大希望能解决。而如果太焦虑，反而不利于唇炎的治疗，因为唇炎这类疾病，也会因不良情绪而加重和反复。

记者 吴正彬 通讯员 庞赞

生活中，我们可能都见过身边有人做出某种很难理解的事情，究其原因，或许只在于“不甘心”这三个字。不甘心，就是一种贪念。

所有人对既得利益的损失，都特别在意。心理学上称之为“损失憎恶”。曾有心理学家做过类似的实验：先让人花100元买一张电影票。过几天，告诉他们另外一场电影更好看，而且只要50元。人们又花50元买了第二场电影票。再过几天，又告诉人们，两场电影放映时间重复，必须放弃一场。

结果大多数人选择了观看更贵的第一场电影，而不是更有趣的第二场电影。道理很简单，大部分人觉得看第一场电影，自己只损失了50元；如果看第二场电影，则意味着自己损失了100元。人们对损失的恐惧，超越了是否划算的计较。

买彩票也一样，如何保持健康的购彩心态是广大购彩者面临的重要课题。彩票中奖则是随机事件，并非投入越多就一定回报越多，广大彩友应根据自身情况来购买彩票，做到理性购彩。

如何做到理性购彩？



心态要淡定

如果你喜欢购彩，但没中奖后会感不安或严重影响到情绪，就不要玩，因为购彩总会有输赢。

做好必要功课

知己知彼，百战百胜，购彩中最重要的是要知道参与购彩的收益率和正确的策略，不参与陌生的彩票，和常规不同的彩票，见到什么买什么，既分散精力又分散了资金。

想好自己怎么玩

如果你偶然玩一把，那只能靠运气；如果你打算长期把彩票作为娱乐的话，就要了解彩票游戏的规则，制定科学正确的购彩计划。

购彩以娱乐为主

购彩应该以娱乐的心态操作，尽量减低购彩过程中的压力，不管是输还是赢，始终以平和的心态对待开奖的结果，保持头脑清醒，以免做出冲动的决定。

不骄傲不攀比

彩票是一种概率游戏，短期投注可能靠运气赢利，长远来说任何人都可能掌握彩票开奖的几率；不要羡慕别人中了大奖，要看他中奖之前的投入；不要轻易倍投，亏损到了自己预定设置的警戒线，一定要止损，及时走人；不要因为彩票而承受过大的心理压力和精神折磨，那违背了玩彩的初衷。

购彩不宜过多投注

醉酒后，心情烦躁时，失恋或者失业后，要谨慎购彩，因为这种时候容易冲动，不能理性、冷静投注。

根据自己的收入情况，购彩投入不可过多，如果你购彩的投入过多，甚至借钱购彩，则需要马上冷静下来，停止购彩。

永远保持健康心态

对于那些经常购彩的玩家，保持健康的心态最为重要，多和彩友交流有利于改进自己的投注技巧，不要过于相信自己的“技术”，不要和别人比拼购彩，归根到底，彩票是一项公益性娱乐，快乐才是购彩的真谛。