



▲一家外遊，尤其是到寒冷的地方，適當的保暖衣物不可少



▲在雪地進行活動，應戴上防紫外線的太陽眼鏡

## 外遊防病錦囊

港人喜外遊，不少人都會把握冬天最後的時光，錯開擁擠的春節假期，到北半球感受冰天雪地之樂。玩雪是大小朋友都喜愛的，而滑雪也越來越受歡迎。長住溫暖南方的港人去到白雪皚皚的地方，對於準備行李及氣候適應方面，總有多少擔心。今次準備了幾條就診者關心的問題，希望有助大家稍解冬季出外遊玩的裝備迷思。

### 醫者之言 | 家庭醫學專科醫生 朱偉星

難得有機會「和冰雪玩遊戲」，想起已讓人覺得開心且激動。但若果外遊目的地與香港有至少將近30攝氏度的溫差，對很多從香港出發的旅遊者來說，都有點無所適從。從下述四個方面入手，或會讓旅行更輕鬆。

#### 穿衣有講究

##### 變溫備衣

不要小看寒冷。出發前留意當地溫度固然重要，但到了目的地，也要依據自己的狀況增添衣服。尤其是在北半球，早晚溫差較大，有些地方一天內的溫差超過10攝氏度。對於如何保暖，建議一種「洋葱式穿衣」方法，即薄衣可穿多兩層，以便溫度改變時靈活增減，打底衫尤其重要。倘若穿一件太厚的衣服，氣溫升高時人就容易感到悶熱，除去厚衣又容易冷到。

港人到冰雪世界遊玩，最常見的狀況是下身保暖不足，建議備上保暖的長內褲和足夠的厚襪，以保證下半身（包括下肢）溫暖。玩雪、滑雪容易弄濕下身衣襪，所以外層衣物需要足夠防水，最好多帶一套內衣和襪子，玩完後萬一身濕了可以更換，否則下肢保暖不足，最常見的症狀是出現凍瘡，這在潮濕的情況下更易發生。當凍瘡不幸出現，它所帶來的痛楚和復

原困難，會令人極之困擾。

##### 病症迷思

不少人會擔心氣溫的改變，會讓人受寒而感冒。其實在下雪的地區，氣候寒冷乾燥，細菌不易滋生，故而患上感冒的機率不高，反而流感更容易發生，所以建議少去人多擠迫的地方，保持個人清潔，減少患上海流感的風險。

##### 日常護理

天氣的變化，會令皮膚作出相應的變化。若保護不足，人們會感到皮膚乾燥、痕癢。使用滋潤型或帶



▲對溫差敏感的人不妨戴口罩保護自己

有油性的護膚產品，可以減緩皮膚水分的流失，減少皮膚乾燥痕癢的狀況出現。

### 帶備常用藥

#### 特別人群

患有鼻敏感或氣管敏感的人，對於溫差尤其敏感，可以通過戴口罩減緩因溫差帶來鼻腔和氣管的不適，所以外出不妨帶備口罩或者用圍巾覆蓋臉部。

環境的突然轉變，有幾類人特別需要關注。寒冷的氣候容易誘發哮喘，故哮喘患者要帶備足夠的鬆氣管藥。室內外環境溫差較大，建議患者出門前先吸藥以確保氣管的紓緩。

而對於有心血管等問題的慢性病患者，注重保暖是最重要的一環。寒冷的氣候使血管收縮，血壓容易急劇升高，造成心血管和心臟負荷增加，引發疾病。此外，乾燥的氣候也容易使血黏度增高，進而誘發心腦血管疾病。所以，雖然不感口渴，他們也要飲足夠的水分。

外出遊玩，大家要清楚自己的體力與能力，進行任何戶外運動要量力而為。新正頭，祝各位讀者新年快樂，盡情享受整個旅行假期。



掃描QR Code上大公網  
瀏覽更多健康資訊

## 脂溢性皮炎與壓力相關

### 杏林細語

大公報記者 陳惠芳

脂溢性皮炎困擾不少人，而最近天氣時熱時冷，一會兒寒風迎面而來，一會兒又驕陽高照，人們不僅穿衣捉摸不定，甚至有不少人的皮膚開始痕癢，有些更於臉上出現如雪花紛飛的脫屑情況。

有指脂溢性皮炎是濕疹的一種，傅永醫生受訪時表示，脂溢性皮炎（Seborrhoeic dermatitis）不算是濕疹，病因源於皮膚真菌感染，再加上敏感性炎症，常見於眉毛、鼻翼、嘴邊、髮邊、頭皮。脂溢性皮炎與濕疹不同之處，是濕疹影響範圍較大，會出現在軀幹上，但與濕疹相同之處，就是同樣有敏感

痕癢，亦受身體狀態及情緒影響。

有個案顯示患者情緒緊張、低落時便會出現脂溢性皮炎，可是外出旅行卻自然痊愈，原因何在？傅醫生指出，此症發病也涉及人的身體狀況，包括免疫力下降、疲勞過度欠



▲傅醫生指脂溢性皮炎會受情緒影響

缺休息、壓力和心情。雖然服藥可暫時控制情況，但需從根源改善病因，包括改善生活質素、減壓，建立健康生活模式。

說到患者外出旅行例如到美國，便沒有發病，這是否和空氣質素有關？傅醫生認為沒關係，但有可能與旅遊心情放鬆、沒工作壓力有關。

問到此症與平日懶於護膚有沒有關係？如有關應如何護理？傅醫生指這與注重護膚是有關的，因皮膚乾燥缺水容易誘發皮膚問題，在理論上兩者是相關的，但實際上，很難考驗患者的心情和生活質素等因素長期處於理想狀態。是故就如之前所述需從根源着手，多注意病因、生活質素，要減壓和生活健康。

有說此皮膚病從患者嬰兒時期便出現，究竟是否如此？傅醫生稱此症甚少出現在嬰兒期，多從中學青春期左右開始病發，任何年齡的症狀相差不大。脂溢性皮炎除在面部出現症狀外，也會發生在頭皮，有機會影響頭髮健康生長，但與坊間所說會造成脫髮，並無直接關係。

### 玲心絮語

劉錦玲

早前在一聚會中聽到一位朋友分享說感恩近日發生了一些事，讓她對自己認識深了，她的分享很有意思，令我印象最深刻的是，她分享時臉上流露一份悠然自得的從容。

人不時從種種經歷中認識自己，她在當中明白到自己的能力，有什麼是自己擅長可以繼續發展的，有什麼地方要慢慢學習有待改進，清楚之後心情隨即放鬆，人也不期然開朗起來。願意學習並以開放的態度去接納自己的限制，一切坦然面對，這種心態很健康，值得學習。她的分享雖然很簡短，卻能點出學習認識自我對於個人成長是多麼重要。人若能認識自我，知道自己的脾性、能力和限制，盡力逐步去改善而不強加不必要的壓力給自己，人便容易有進步的空間。

有心理學家指出，「認識自我」可讓

人活得更快樂。原因是：一、認識自己是怎樣的人，可以幫助我們找尋適合的方式去表達自己，能夠表達自我，抒發開心或不快的情緒，都會使人在精神上更健康和感到快樂；例如有些人會用自己的愛好、藝術創作、衣着品味等，來表達自己的想法或感覺。喜歡舞蹈的人可以通過跳舞時使用的肢體語言來表達自己，在表達過程中亦可加深認識自己，找尋自我。除了跳舞，有些人會觀鳥、策騎馬匹，參與園藝

、繪畫、攝影或錄影來創作，通過不同的活動和創作都能表達自己的思想、信念及喜怒哀樂等不同的情緒；若想法和情緒得到抒發或認同的話，便會有滿足感，快樂程度會提高。

二、認識自我可以減少內在的自我矛盾或不協調；若人在行動上做的事跟自己內心所想的或認同的價值觀不一樣，會容易產生自我矛盾的情況；當這種矛盾越大，內心的不協調也會越強，而引致不開心、焦慮或抑鬱等情緒。若能認識自己心中所嚮往的生活方式，跟隨自己的價值觀和

理念去行事，便可減少內心的不協調和矛盾，亦會減少不快的感覺。

三、認識自我可以讓我們在人生中作更好的選擇。如有些人比較內向，不喜歡應酬和嘈雜的空間，若勉強自己去一些不想去的地方或和不合適的人對話，不但不會投入其中，還可能會發生拗撬或出現不愉快的場面。正所謂「勉強無幸福」，可以的話最好讓自己選擇不去某些場合或聚會，又或者減少逗留個別場合的時間。

當人能認識自我，清楚知道自己的價值觀及取向，便不易被朋輩或他人給予的壓力所困擾或勉強自己去做違心的事情。不過，不時仍聽到有人會因為群衆、家庭及社會壓力而選修某些熱門的科目，做所謂受歡迎的行業或工作，甚至決定何時結婚生子等人生重要階段。相信不用說，大家都應該預計到因壓力而選擇做自己不喜歡的事，長此下去會有很多負面的影響。希望在新的一年裏，我們都可以多花時間認識內在的自我，為自己籌劃有活力有熱情的人生！

作者簡介：劉錦玲曾參與影視演出及擔任綜藝節目主持人。近年在美國三藩市州立大學畢業，主修社會學及副修心理輔導。曾在防止自殺熱線、危機熱線等擔任輔導員。