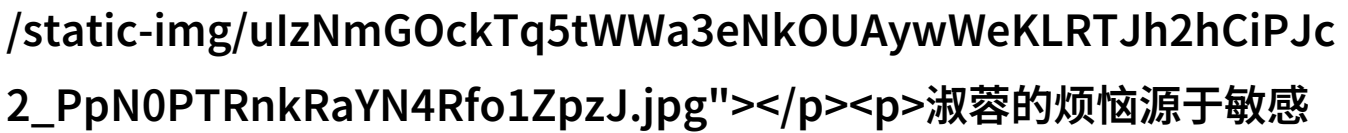


# 淑蓉又痒了

在一个风和日丽的午后，淑蓉坐在她的小院子里，手中拿着一本旧书。她的目光似乎飘离了书页，陷入了一种恬淡的思考之中。她的一只手无意识地摸向自己的脸颊，那是因为她又痒了。

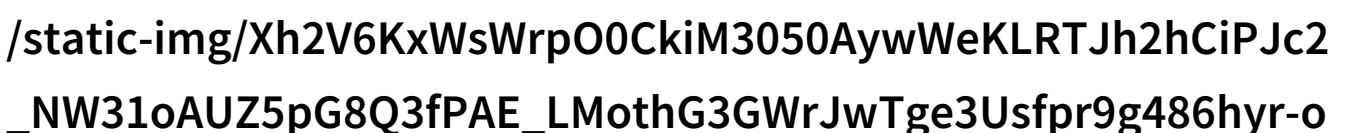
淑蓉的烦恼源于敏感

肌肤。淑蓉又痒了，这个问题一直困扰着她。她的皮肤非常敏感，一旦触碰到某些物质，就会迅速出现红斑和瘙痒。这让她不得不经常

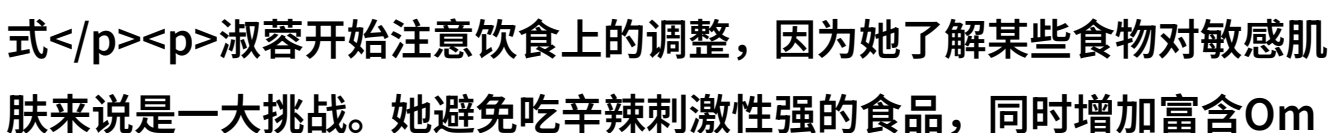
改变生活习惯，以减少接触可能引起不适的因素。

试图寻找缓解方法

在网上，她搜索各种治疗皮肤瘙痒的方法，从传统药物到草药，再到一些非主流疗法。她尝试使用抗组胺药、局部护肤品以及一些古老疗法，比如用温水洗澡或应用冷敷来减轻症状。

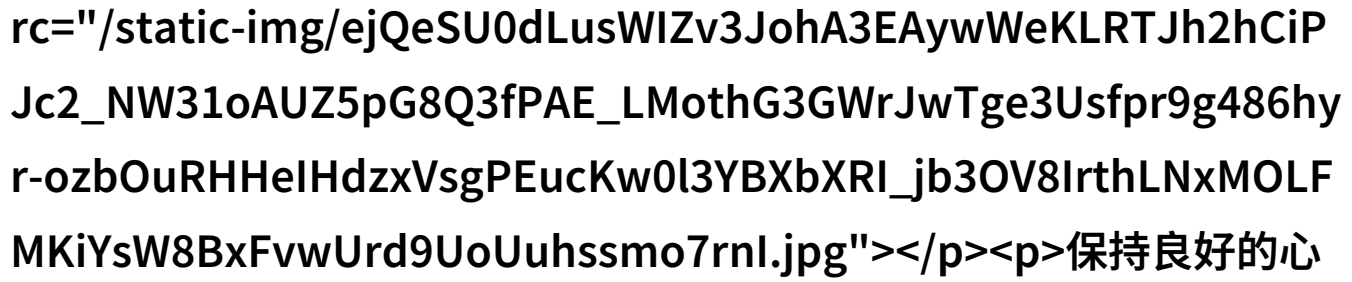
调整饮食与生活方式

淑蓉开始注意饮食上的调整，因为她了解某些食物对敏感肌肤来说是一大挑战。她避免吃辛辣刺激性的食品，同时增加富含Omega-3脂肪酸和维生素C等营养成分的事物，以此来改善自身状况。

适当运动增强体质

她开始定期进行瑜伽练习，这不仅有助于放

松心情，还能促进血液循环，有助于改善皮肤健康。此外，它还能帮助增强身体抵抗力，使得面对瘙痒时能够更加从容应对。



保持良好的心理状态

心理压力也可能导致或加剧皮肤问题，所以淑蓉努力保持乐观的心态，不让任何事情影响自己的心情。当感觉到了瘙痒时，她会深呼吸，将注意力转移到周围宁静的声音或者美好的事物上去，让自己尽快平静下来。

尝试专业医疗建议

当自我调节无法解决问题时，淑蓉选择咨询医生的意见。在医生的指导下，她接受了一系列针对性的治疗方案，如局部使用抗炎药膏，并且定期复查以监控病情变化。

[下载本文pdf文件](/pdf/627361-淑蓉又痒了.pdf)