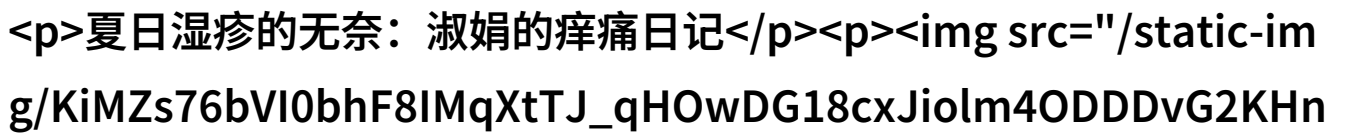


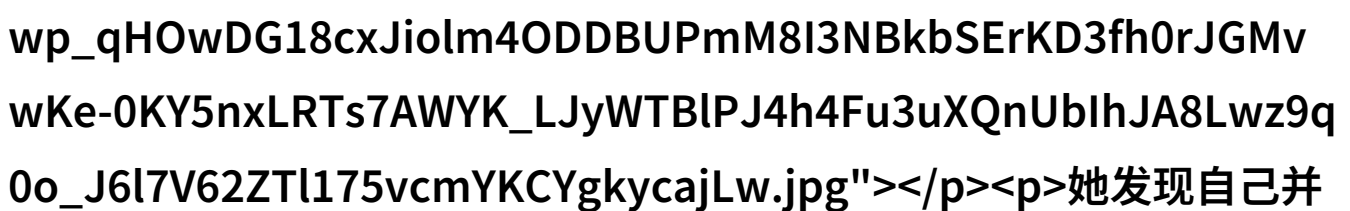
# 淑娟两腿间又痒了 - 夏日湿疹的无奈淑娟

夏日湿疹的无奈：淑娟的痒痛日记



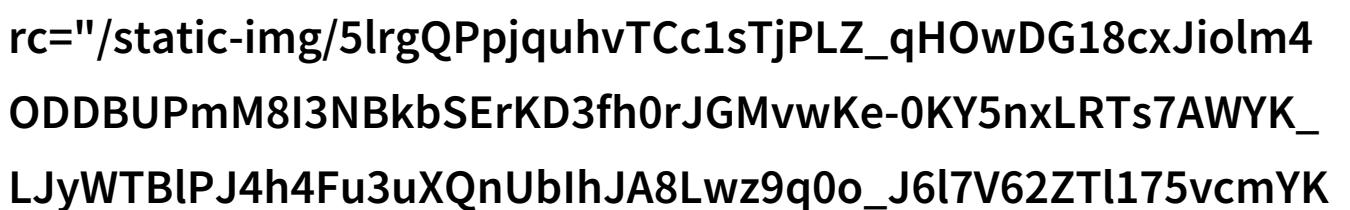
在这个炎热的夏季，许多人都无法避免因高温和湿度增加而引起的一系列皮肤问题。淑娟就是这样一个例子，她每当天气转热时，总会感到两腿间不自觉地痒痛。

淑娟两腿间又痒了，这个小小的问题看似微不足道，但却给她的生活带来了不少麻烦。她试过各种方法，从搓洗到涂抹各类药膏，但效果都不尽如人意。有时候，症状会暂时缓解，但一旦温度升高或者湿度大，就再次出现。



她发现自己并不孤单。在社交媒体上，她看到很多朋友也因为同样的原因而苦恼。他们分享了自己的经验和治疗方法，如使用含有抗组胺成分的护肤品、保持皮肤清洁，不要穿紧身衣物等。但对于淑娟来说，这些方法似乎并没有什么帮助。

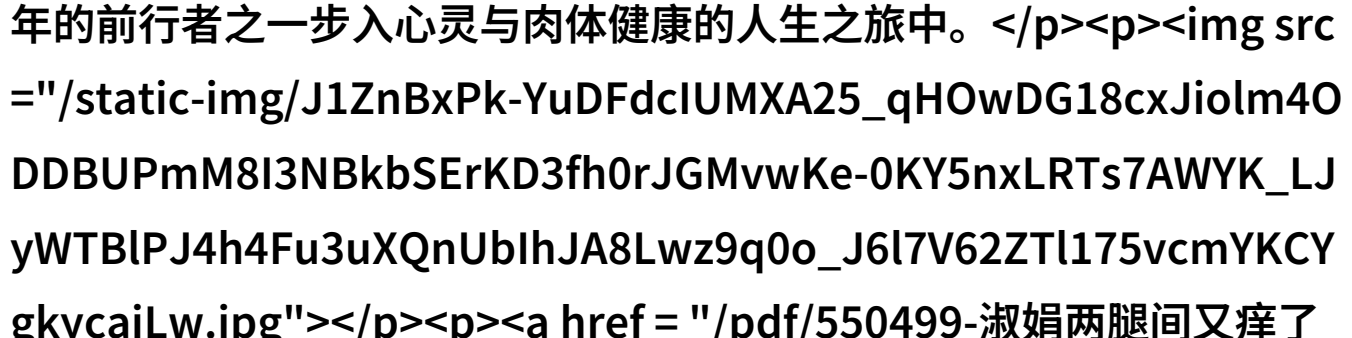
于是，她决定咨询专业医生的意见。在医生的指导下，淑娟开始了一套专门针对夏季湿疹的治疗计划。这包括使用局部应用型激素霜来减轻炎症，同时采取一些生活方式上的改变，比如多喝水、避免长时间在空调下工作，以及增强自身抵抗力。



通过这些措施，一段时间后，淑娟终于感觉到了明显的改善。不仅是两腿间那令人作呕的瘙痒感消失了，而且整体皮肤状态也有所提升。她意识到，即使是看似小事，也需要我们正确面对和解决，而不是随波逐流地忍受下去。

现在，每当天气预报显示即将进入酷暑期的时候，淑娟都会提前做好准备。她知道，那些

曾经让她头疼的小灾难很可能再次回来，但是这次，她已经有了应对策略。所以，当她的两腿间再次感觉到那熟悉且讨厌的瘙痒感时，她不会惊慌失措，而是镇定自若地拿出自己的防治手册去处理，以此为乐享晚年的前行者之一步入心灵与肉体健康的人生之旅中。



[下载本文pdf文件](/pdf/550499-淑娟两腿间又痒了 - 夏日湿疹的无奈淑娟的痒痛日记.pdf)