

春季皮肤病高发

市三三一医院这份护理指南请查收

春风送暖,万物复苏。中医认为“春主生发,通于肝木”,春季阳气升发,气血涌动,同时风邪、花粉、柳絮、紫外线等外界刺激增多,各类皮肤问题进入高发期。株洲市三三一医院皮肤科医生整理了这份内调外护+应急护理指南,助您轻松应对春季皮肤病高发。

从中医视角看 为何春季皮肤易敏感

1. 春气通肝,肝气升发失常:春季肝气升发,若情绪抑郁、作息不规律,易致肝气郁结、气血紊乱,皮肤易出现干燥、暗沉、瘙痒、敏感。
2. 风邪侵袭,夹湿夹热:春春风多,风邪结合湿邪、热邪,易引发皮肤瘙痒、风团、红斑,是荨麻疹、过敏性皮炎的重要诱因。
3. 阳气初升,皮肤屏障偏弱:早春气温波动大,人体阳气未稳,皮肤适应能力弱,屏障功能易受损,对花粉、紫外线等刺激更敏感。

春季易发常见皮肤病

1. 过敏性皮炎/接触性皮炎:面部发红、发烫、刺痛、瘙痒,伴小红丘疹或脱屑;诱因多为花粉、尘螨、护肤品更换等。应急:冷藏纱布湿敷5—10分钟,每日2—3次;仅用温和洁面与修护霜,暂停彩妆面膜;忌热敷、按摩。
2. 荨麻疹(风团):突发大小不等红/苍白色风团,剧烈瘙痒,数小时内消退不留痕;诱因有食物、药物、冷热交替等。应急:冷敷止痒;口服抗组胺药;口服氯雷他定、西替利嗪等抗过敏药。
3. 季节性湿疹:皮肤干燥粗糙,脱皮,伴红斑、丘疹,严重时水疱、渗出,瘙痒反复;诱因与气候干燥、脾胃虚弱有关。应急:冷敷止痒;干燥脱皮可厚涂修护霜,渗液糜烂需就医。
4. 日光性皮炎:日晒后皮肤发红、

肿胀、灼痛,后续脱皮、色素沉着;因春季紫外线增强,皮肤不适应所致。应急:冷敷降温,涂抹修护霜;后续严格物理防晒。

5. 白色糠疹(桃花癣):面部淡白/淡红斑片,覆少量鳞屑,无痒痛,多见于青少年;诱因有皮肤干燥、日晒、维生素缺乏。应急:厚涂修护霜、严格防晒;忌用激素药膏、去角质。

春季科学养护方案

1. 内调:顺应春生,疏肝理气。情志作息:保持心情舒畅,规律作息,杜绝熬夜;饮食:宜食春笋、菠菜等助肝气升发,山药、莲子等健脾养血,忌食生冷、辛辣、油腻甜腻;养生茶饮:玫瑰枸杞茶(疏肝养血)、陈皮茯苓茶(健脾祛湿)。
2. 外护:极简护肤,修护屏障。清洁:32—38℃温水洗脸,选温和氨基酸洁面,晨起可清水洁面;保湿:用含神经酰胺、角鲨烷等成分的保湿霜,足量涂抹;防晒:优先物理防晒,敏感肌选纯物理防晒霜;禁忌:不频繁换护肤品,暂停去角质、刷酸,不滥用激素药膏。

春季皮肤应急护理 及紧急就医指征

1. 核心急救原则:停(停用功效护肤品、彩妆)、冷(冷敷退红止痒)、简(简化为清洁+保湿+防晒)。
 2. 紧急就医指征:面部严重肿胀影响睁眼、呼吸;荨麻疹伴胸闷、呼吸困难;皮肤大面积糜烂渗液、发热;自行护理3天无改善或加重;皮肤问题反复发作影响生活。
- 株洲市三三一医院皮肤科提醒:皮肤是人体最大免疫器官,科学养护需顺应时节,温和修护,重视春季皮肤保养,出现不适及时就医,避免不当护理加重病情。(彭婷)

23岁小伙球场摔倒致脾脏破裂

近日,株洲23岁男子小于在篮球场上与朋友拼抢时不慎摔倒,当时仅感觉腹部和左肩轻微疼痛。仗着年轻体健,他未放在心上,简单休息后便自行回家。回家后,小于左上腹开始隐隐作痛,但他误以为是普通肌肉劳损,抱着“睡一觉就好”的想法硬扛。

3天后,腹痛愈发剧烈,家人察觉异常,立即将他送往株洲市人民医院门诊就诊。行CT检查后,结果让人揪心:小于被确诊为脾脏挫裂伤、腹腔积液。普外科主任、主任医师贺许良解释:他的脾脏已发生迟发性破裂,这意味着他的脾脏包膜已破裂,引发腹腔大出血。

情况危急,普外科团队迅速制定方案,紧急为小于实施急诊脾脏切除手术。贺许良主任医师凭借丰富的临床经验和精准的操作,手术30分钟内顺利完成,目前小于病情已平稳,正在进一步康复中。

“脾脏就像藏在左上肋骨后的‘豆腐’,脆弱却

至关重要。”普外科主任贺许良介绍,脾脏作为人体重要的“血液清道夫”和“应急血库”,负责过滤衰老血细胞、储存备用血液,但其质地极脆,缺乏弹性和韧性。一旦腹部受到撞击,或摔倒时左侧身体着地,冲击力极易传导至脾脏,导致其破裂。脾破裂主要分为急性大出血和迟发性破裂两类,均极具凶险性。

急性大出血多发生在摔倒瞬间,血液迅速涌入腹腔,患者会出现左上腹痛并蔓延至全腹、左肩膀放射痛,同时伴随脸色苍白、心慌、口渴、出冷汗等休克前兆,需分秒必争送医;而迟发性破裂如同案例中小于的情况,初期症状隐匿,血肿可能在数天至两周内突然冲破包膜,不少患者因麻痹大意,错失最佳抢救时机。

结合临床经验,株洲市人民医院普外科主任、主任医师贺许良特别提醒,摔倒后务必牢记“四个不要”,筑牢生命安全防线:一是不要立即起身走动,应

静坐片刻,仔细感知身体是否有明显疼痛;二是不要揉搓腹部,若存在内脏出血,揉搓会加重出血症状;三是不要进食饮水,为可能的急诊手术做好准备;四是不要心存侥幸,即便仅为轻微腹痛,也应及时到医院就诊,宁可虚惊一场,绝不拿生命冒险。

同时,预防摔倒同样重要。日常生活中,市民应保持家中光线充足、地面干燥,浴室铺设防滑垫,避免在湿滑地面奔跑;特别是老年人平衡能力较弱、骨质相对疏松,建议穿着防滑鞋,行动时放慢速度,必要时借助手杖、助行器等,最好有家人陪同;此外,适当加强体育锻炼,增强核心力量和身体协调性,能有效降低摔倒风险,更好地保护内脏器官。

生命无小事,健康大于天。株洲市人民医院普外科医护团队再次提醒,摔倒后不适绝非小事,切勿因年轻或症状轻微而忽视。及时就医、科学处置,才是对自己生命健康最负责的选择。(陈娜)

春日犯困、烦躁、低落要注意

市三医院心理医生提醒:你的情绪也在换季感冒

7.经常自我否定,甚至出现消极、不想活下去的念头。这不是性格不好,也不是不够坚强,而是身心在向你求助。

春季养好情绪 做好这5件事就够了

1. 允许自己慢下来。不用逼自己一到春天就必须元气满满,努力上进。累了就休息,状态差就放慢脚步,接纳自己,比硬撑更重要。
2. 多晒太阳,多出门走一走。阳光能稳定情绪,帮助睡眠。不用剧烈运动,每天散散步,吹吹风,心情都会轻松很多。
3. 规律作息,少熬夜。春天本来就容易犯困,熬夜只会让情绪更差。睡好了,情绪就稳了一大半。
4. 别把心事都憋在心里。难过、委屈、压力大,都可以说出来。和家人、朋友聊一聊,有人倾听,就是最好的治愈。
5. 实在扛不住,一定要求助。情绪感冒和身体感冒一样,靠硬扛只会越来越重。及时去看心理科、精神科,不丢人,是对自己负责。

市三医院心理医生温馨提醒,春天不只有风和花开,也有风雨和降温。人的情绪,也一



样,偶尔低落、疲惫、焦虑,都很正常。你不必完美,不必一直坚强,更不用因为情绪不好,就责怪自己。真正爱自己,是好好吃饭,好好睡觉,好好照顾情绪。愿这个春天,你心里有暖,眼里有光,安稳、从容,慢慢变好。如果你正难受,记住:你不是一个人。(张琴)

迁坟公告

经批准,株洲市2025年第三十五批次建设用地一创业路(葛塘路一常青路)项目需用云田镇葛塘社区彭家组、禾公组、莲花社区红毛组土地作为建设用地,请上述红线范围内所有坟主于本公告见报之日起15日之内分别到葛塘社区项目部、莲花社区项目部办理迁坟手续,逾期将作无主坟处理。

联系人:凌国利(13973370552)
郭尚云(13327337726)
云田项目部指挥部
2026年3月18日

理财·周刊

责任编辑:郭家杰

中国银行助力中电中国首次亮相熊猫债市场



近日,中国银行作为牵头主承销商和牵头簿记管理人,协助港资企业中华电力(中国)有限公司(以下简称“中电中国”)成功发行10亿元三年期绿色熊猫债。这不仅标志着中电中国

在中国银行间债券市场的首次亮相,也成为中国银行在绿色金融领域的又一创新成果。

本次债券是首笔采用绿色债券框架发行的非金融企业绿色熊猫债。募集资金净额将专项用于符合新能源融资标准的光伏、风力发电类型项目,为推动清洁能源发展提供有力金融支持。

促进互联互通

近年来,中国银行先后支持恒隆地产、新鸿基地产、周大福创建、香格里拉亚洲等多家港资非金融企业发行熊猫债。一系列标杆项目的落地,为促进两地资本市场互联互通注入了金融动能。

深耕绿色金融

中国银行积极发挥在绿色债券

承销及产品创新方面综合优势,推动绿色金融产品发展,助力企业通过绿色融资渠道实现低碳转型与可持续发展。

中国银行将继续发挥全球化网络布局和跨境债务资本市场专业优势,推动绿色产业与金融资本深度融合,助力构建金融高水平开放新格局。(中国银行株洲分行)



株洲市银行业协会
株洲日报 主办

本周刊由
协办单位:
中国银行 兴业银行
湖南银行 浦发银行
交通银行



小微企业如有融资需求,请扫此码

湖南银行株洲永发支行成功堵截一起可疑涉案账户风险事件

近日,湖南银行株洲永发支行识别并处置一起涉嫌电信诈骗风险账户,有效守护了客户资金安全。

客户吴女士于2025年9月在湖南银行开立存折账户,未注明工作单位,职业为采矿、建筑专用设备制造人员。同年9月27日,吴女士办理转账业务,存在当日进账当日出账的异常交易行为,且拒绝说明转账用途,无法提供亲属联系方式,被支行纳入内部关注名单。

近日,吴女士来到网点,声称通过微信与所谓“某银行

董事长”联系,负责管理330万元“国家扶贫战略资金”,并已下载不明App,计划将存折账户后重新开立银行卡。其间,其展示了聊天记录,并透露已将个人银行卡及身份证信息全部上传给对方。工作人员判断其遭遇了典型的电信诈骗。工作人员多次耐心劝导,提示风险,但吴女士仍执意办理。

鉴于吴女士为独居老年人,其子女联系方式不明,风险较高,支行反复劝说劝导,最终说服客户不办理存折销户,且不予开立新卡,成功堵截账户涉案风险。(罗希)

助力建设西部陆海新通道 兴业银行落地首笔铁海联运“一单制”融资

近日,兴业银行成功为重庆某大型民营企业办理陆海新通道铁海联运“一单制”贸易融资,成为行内首笔符合联合国《可转让货物单证公约》的“一单制”贸易融资,以金融创新为西部陆海新通道建设注入新动能。

国际贸易中,海运提单是核心。它既是物权凭证,又有金融属性,能直接用于抵押融资。重庆深处内陆,主要靠铁路运输参与跨境贸易,“陆上贸易无物权凭证”的国际惯例,成了西部陆海新通道发展的拦路虎。

经过多年持续创新探索实践,2022年重庆成为全国首批铁路单证金融服务试点地。2025年末,联合国大会正式通过《可转让货物单证公约》,首次在国际法层面,明确铁路运单等跨境运输单证的物权属性。

在政策加持下,兴业银行针对该民营企业

“出海”需求推出铁海联运“一单制”融资解决方案,依托专属的“数字提单平台”,运用区块链技术,对企业贸易提单的真实性、唯一性及其代表的货物权属状态,实时物流轨迹进行核验。核验无误后,为企业快速发放贸易融资款项,实现“提单到,资金到”,有效助力企业加快融入全球产业链。

西部陆海新通道对于形成“陆海内外联动、东西双向互济”的对外开放新格局意义重大。“十五五”规划《建议》将加快西部陆海新通道建设作为高质量共建“一带一路”的一项重要任务。

“我们将进一步强化境内外协同联动,持续探索金融支持跨境贸易与物流融合的新路径,助力企业拓展海外市场,优化供应链布局,共建西部陆海新通道金融生态圈。”兴业银行国际业务部相关负责人表示。(兴业银行株洲分行)

大额存单

起存金额:20万

3年期	1.75%
2年期	1.40%
1年期	1.40%
6个月	1.30%
3个月	1.10%
1个月	1.10%

定期存款 福运金

50元起存

5年期	1.80%	109000元
3年期	1.75%	105250元
2年期	1.40%	102800元
1年	1.30%	101300元
6个月	1.20%	100600元
3个月	1.00%	100250元

真的很惠存

安享惠定期存款

产品期限	起存金额	存款年利率
3年	1万元	1.75%
2年	1千元	1.40%
1年	1千元	1.30%
6个月	1千元	1.20%
3个月	1千元	1.00%

大额存单

产品期限	起存金额	存款年利率
1年	20万元	1.40%
6个月	20万元	1.30%
3个月	20万元	1.10%
1个月	20万元	1.10%

通知存款

起存金额	存款年利率	起存金额	存款年利率
5万元	0.75%	5万元	0.45%

幸福存单 (定制款)

1万元起存

定期存款,纳入存款保险保障范围

期限	利率	每10万元到期利息
三个月	1.0%	250元
半年	1.2%	600元
一年	1.3%	1300元
二年	1.4%	2800元
三年	1.75%	5250元
五年	1.8%	9000元