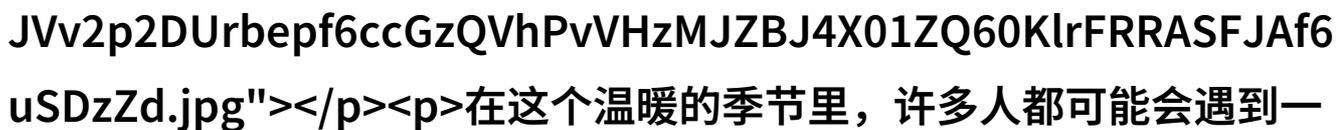
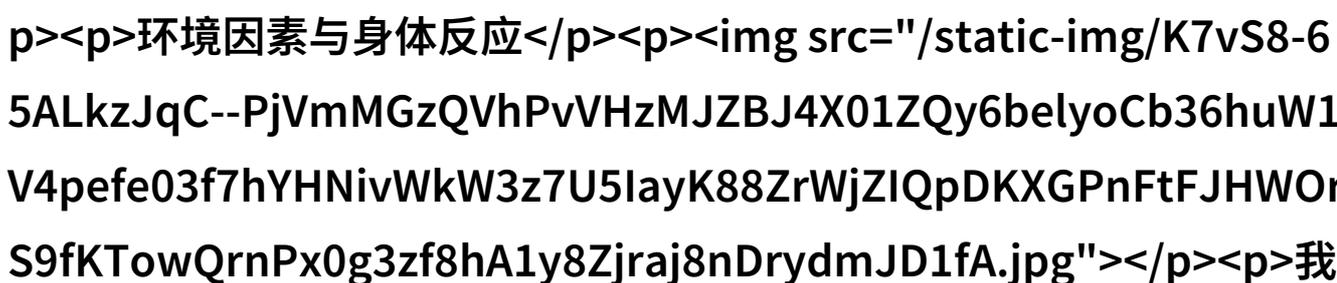


淑蓉又痒了美丽肌肤的轻微不适

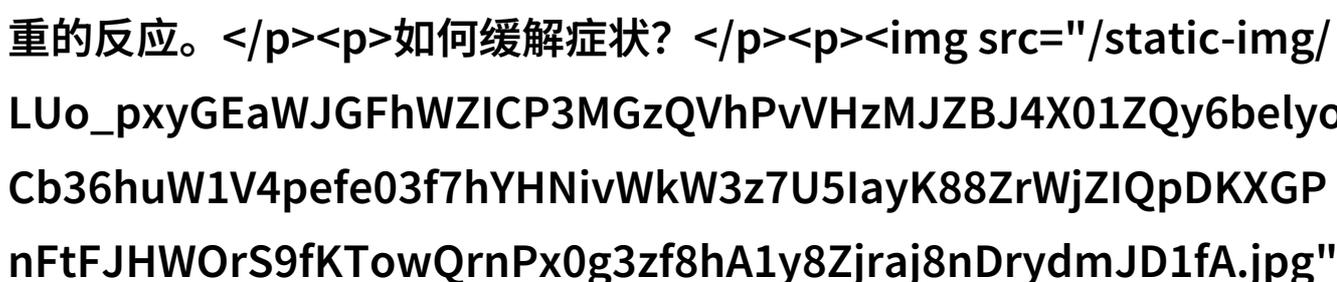
为何会出现这种情况?

在这个温暖的季节里，许多人都可能会遇到一个让人头疼的问题，那就是皮肤的不适感。尤其是对于那些对细节要求极高的女性来说，这种小小的困扰往往能够彻底打乱一天的心情。淑蓉就这样，在她的日常生活中，经历了一次又一次令人烦恼的“痒”。

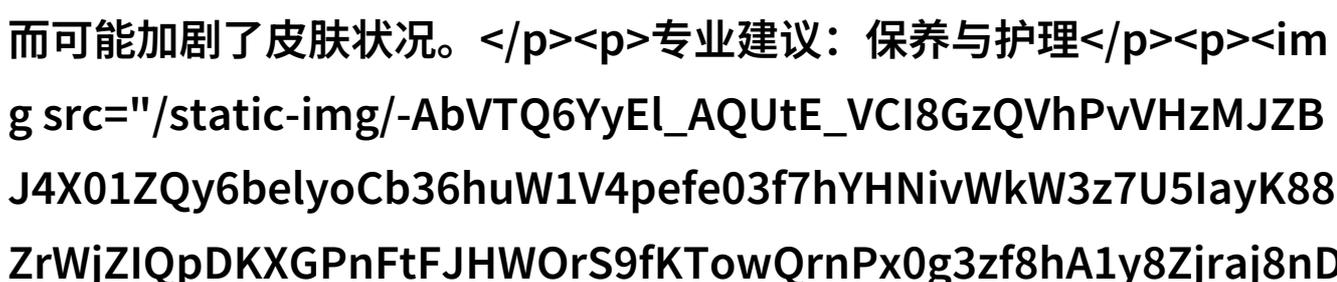
环境因素与身体反应

我们知道，外界环境对我们的身体有着不可忽视的地位。在夏季，空气中的湿度增大，加上紫外线强烈，这些都是导致皮肤过敏和瘙痒的一大原因。而对于一些敏感肌肤的人来说，即使是一点点的小刺激也能引发严重的反应。

如何缓解症状?

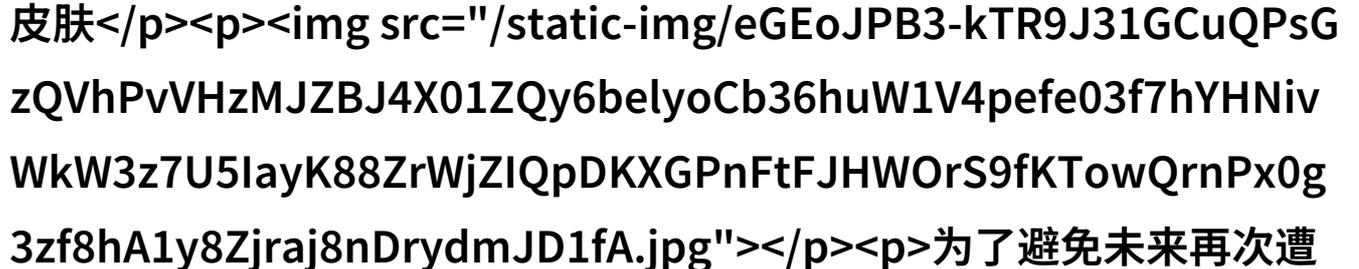
面对这样的问题，我们首先要做的是保持冷静，不要急于采取行动。因为很多时候，我们认为解决问题最直接的手段其实并不是最好的选择，比如使用含有酒精或其他刺激性的清洁剂来清洗肌肤，这反而可能加剧了皮肤状况。

专业建议：保养与护理

此时，最好的方法是采取一种更加温和、耐心且持久的手法来处理这一状况。这包括但不限于每天进行深层清洁，让油脂分泌得到正常排出；同时，要注意使用具有抗炎成分、滋润性

质较强以及不会引起过敏反应的护肤品去缓解肌肤上的不适感；另外，可以尝试一些传统疗法，如用冷敷布包裹冰块轻轻按压患处，以减少红晕和瘙痒，同时可以帮助收缩毛孔。

预防措施：保护好自己皮肤



为了避免未来再次遭遇如此烦恼，我们需要从现在开始做好准备工作。一方面，要多喝水，保持良好的饮食习惯，如增加富含维生素C和E等营养元素食品以提升自身抵抗力；另一方面，还要学会合理规划自己的日程，将户外活动时间安排在早晚两端，以避开阳光直射时段。此外，对于已经存在的一些具体病史，也应尽量避免触碰或接近那些容易引起过敏的情况。

总结：坚持耐心与自我关怀

最后，无论是面临什么样的挑战，都需要我们保持耐心，并给予自己足够的情绪支持。当淑蓉感觉到那股难以忍受的瘙痒时，她并不急躁，而是在家中寻找舒缓手段，一边享受她平凡却充满爱意的一天。在这过程中，她学习到了更多关于自我关怀及健康生活方式的问题，从而将这些知识应用到日后的生活中，为自己画上了一个完美轮廓。

[下载本文pdf文件](/pdf/861105-淑蓉又痒了美丽肌肤的轻微不适.pdf)