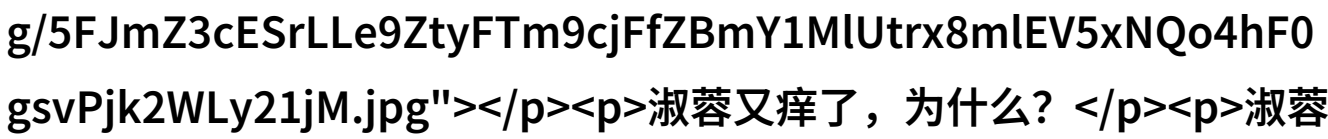


淑蓉的痒感揭秘敏感肌肤的挑战

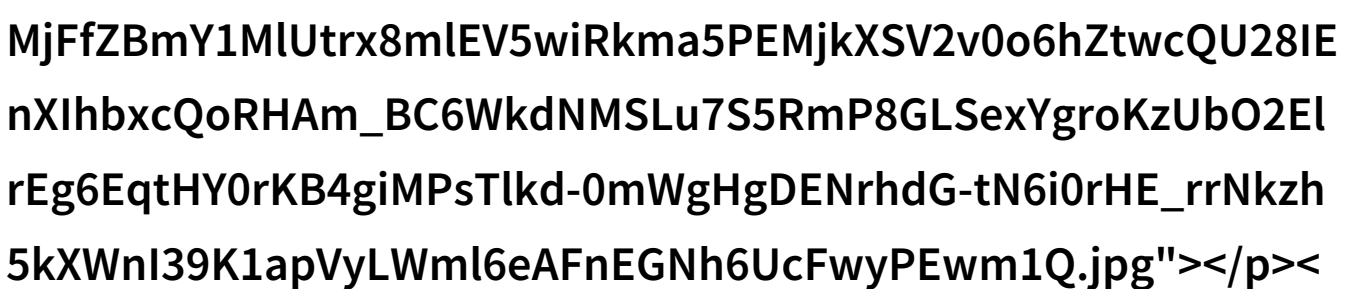
淑蓉的痒感：揭秘敏感肌肤的挑战

淑蓉又痒了，为什么？

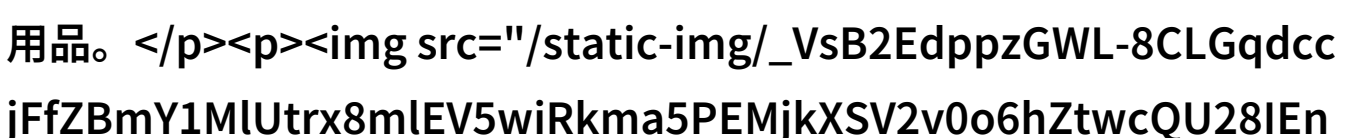
淑蓉再次感到皮肤上的刺激和不适，这让她意识到自己对环境和生活方式的反应更加敏感。这种情况下，她需要了解自己的身体是如何工作的，以及是什么因素导致了这些症状。

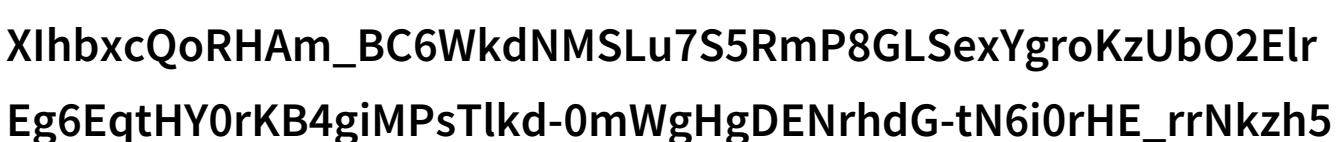
身体反应背后的科学原理

一个人的皮肤是由多层细胞组成，它们相互作用并与周围环境交谈。当淑蓉感觉到痒时，可能是因为她的免疫系统误以为某个物质是一种威胁，从而产生了一系列防御机制。深入理解这些过程对于找到解决问题的方法至关重要。

环境因素如何影响肌肤

环境中的化学物质、花粉、尘螨等微小粒子都有可能触发淑蓉的敏感性。她需要学会识别哪些环境因素会引起她的皮肤反应，并采取措施减少接触，如使用过滤网或选择天然清洁用品。







>生活方式对健康状况的影响</p><p>日常饮食习惯、压力水平以及睡眠质量也会直接影响淑蓉的心理和生理状态。改变饮食结构以减少炎症，练习放松技巧来管理压力，以及改善睡眠模式都是缓解敏感肌肤症状的手段之一。 </p><p></p><p>治疗方案与自我护理策略</p><p>医疗专业人员可以提供针对性的治疗建议，比如使用抗组胺药物抑制过度分泌荷尔蒙，或尝试局部止痒药膏。但同时，自我护理也是关键，如避免热水洗澡，因为它会剥落油脂层，加剧干燥并进一步刺激皮肤。 </p><p>预防措施与未来展望</p><p>淑蓉应该定期检查自己的日常行为，以确保没有忽视任何潜在的问题。此外，她还可以考虑采用自然疗法，如按摩或艾灸来帮助平衡身体。在此基础上，她可以逐步建立一个更健康，更适应自身需求的人生计划。 </p><p>下载本文pdf文件</p>