

宝宝红屁股反复不好，正确护理看这篇

广西玉林市第三人民医院 卢孔兰

几乎每个新手家长都遇到过宝宝红屁股的问题。很多家长以为红屁股只是尿布闷出来的小问题，勤换尿不湿、涂护臀膏就能好转。但现实中，不少宝宝的红屁股反反复复，好了没两天又泛红、破皮，甚至出现红疹、糜烂，让家长十分揪心。

其实，反复不愈的红屁股，大多不是护理不到位，而是家长踩中了错误的护理方式。看似细心的操作，反而持续刺激宝宝娇嫩的臀部肌肤，导致尿布疹久治不愈。想要彻底告别反复红屁股，关键是找到根源，避开误区，科学护理。

宝宝红屁股在医学上称为尿布疹，是婴幼儿时期最常见的皮肤问题。新生儿和小月龄宝宝皮肤角质层极薄，厚度只有成年人的三分之一，屏障功能尚未发育完善。而臀部皮肤长期包裹在尿不湿内，长期接触尿液、粪便，潮湿闷热的环境会持续刺激皮肤，再加上摩擦刺激，就容易出现泛红、红疹，严重时会出现破皮、渗水、滋生细菌真菌，形成反复感染。

很多家长护理红屁股的第一个误区，就是频繁用湿巾反复擦拭清洁。多数家长觉得宝宝便后必须擦得干干净净才卫生，会反复用力擦拭臀部肌肤。但市面上的普通湿巾大多含有香精、防腐剂、保湿剂，频繁擦拭会破坏宝宝脆弱的皮肤保护层。

同时，反复摩擦会磨破皮肤表层，让臀部皮肤变得愈发敏感脆弱。原本轻微的泛红，在长期过度擦拭刺激下，很难愈合，反而会持续加重、反复发作。尤其是已经轻微破皮的红屁股，湿巾的化学成分和摩擦刺激，会直接加重创面损伤，延缓皮肤修复。

第二个高频误区，也是红屁股反复的核心原因：潮湿未干透就立刻穿尿不湿。很多家长清洁完宝宝臀部后，简单擦干水分，马上就换上尿不湿。肉眼看似干爽的皮肤，褶皱处其实还残留水分，加上尿不湿密闭不透气，局部湿度会持续升高。

长期潮湿环境会软化皮肤角质，降低皮肤抵抗力，尿液和粪便中的刺激物质会直接渗透损伤肌肤。这也是

很多家长勤换尿不湿、天天涂护臀膏，红屁股还是反反复复的主要原因。皮肤长期处于潮湿状态，所有护理产品都难以发挥修复作用。

还有不少家长存在护理用药混乱的问题，加重红屁股反复情况。部分家长发现宝宝红屁股后，会叠加涂抹多种药膏，或者交替使用爽身粉、护臀膏。爽身粉是红屁股护理的大忌，宝宝臀部潮湿时，粉末遇水会结块堵塞毛孔，堆积在皮肤褶皱处，滋生细菌，不仅无法保持干爽，还会加重泛红和破皮感染。

还有家长随意使用激素类药膏、成人皮肤药膏，短期看似泛红消退，停药后立刻复发，还可能导致皮肤色素沉淀、肌肤屏障受损，形成顽固性反复尿布疹。另外，护臀膏薄涂敷衍、只涂表面不涂褶皱，起不到隔离保护作用，也是病情反复的重要因素。

除了护理误区，腹泻、喂养不当是很多家容易忽略的隐性诱因。宝宝大便偏稀、次数增多，粪便中的酸性物质会强烈刺激臀部皮肤，哪怕勤

换尿不湿，也极易引发红屁股。母乳喂养的宝宝，妈妈饮食过于油腻、辛辣，奶粉喂养宝宝消化不良，都会导致大便异常，持续刺激肌肤，造成红屁股久治不愈。

想要彻底根治反复红屁股，只需掌握一套简单科学的护理方法。首先，清洁优先选择温水清洗，替代湿巾擦拭，清洗后用柔软棉柔巾轻轻按压吸干水分，切记不要揉搓。清洁完成后，坚持空气晾晒，敞开臀部通风晾晒三到五分钟，保证皮肤完全干爽。

其次，正确使用护臀膏，厚涂隔离才是关键。在皮肤完全干爽后，在臀部肌肤、大腿根部褶皱处厚涂一层护臀膏，形成完整的防护膜，隔绝尿液粪便刺激。日常预防薄涂护理，泛红修复阶段一定要厚涂坚持使用。

若宝宝红屁股出现破皮流脓、大面积红疹、反复潮湿糜烂，大概率是合并真菌感染，普通护理无法修复，需要及时就医对症用药，切勿自行护理拖延病情。

宝宝反复红屁股，从来不是大问题，却最考验细节。告别错误护理习惯，坚持清洁、干爽、隔离三大核心原则，耐心做好日常养护，就能让宝宝娇嫩的臀部皮肤彻底远离泛红困扰，不再反复复发。

三伏天运动有讲究：出汗越多越好？小心“耗气伤阴”

柳州市中医医院外科外治中心 周慕霁

入伏之后，气温飙升、湿度加大，很多人信奉“冬练三九，夏练三伏”，认为三伏天出汗是“深层排毒”“燃烧脂肪”的最佳时机。于是，跑步、暴走、高强度间歇训练一个不落，非得大汗淋漓才觉得过瘾。然而，从中医角度来看，这种“以汗量为荣”的运动观念，恰恰可能把身体推向另一个极端——耗气伤阴。三伏天运动，不是出汗越多越好，而是“该出则出，当止则止”。

一、为什么三伏天运动容易“耗气伤阴”？

中医认为，“汗为心之液”，汗液的生成与排泄需要心气和心阴的共同作用。适度出汗可以调和营卫、散发降温、排出部分代谢废物；但过度出汗，尤其是三伏天这种高温高湿环境下的大汗，会直接损伤人体的气和阴液。

伤气：“气随汗脱”。汗液不是单纯的水分，其中还携带着人体宝贵的“卫气”和“津液”。大量出汗时，毛孔过度张开，卫气被不断消耗，人就会出现乏力、气短、懒言、易感冒等气虚表现。

伤阴：汗出过多会损耗津液，导致阴虚。表现为口干舌燥、心烦失眠、大便干结、小便短少，严重时甚至出现低钾、脱水、中暑。

二、出汗不等于排毒，更不等于减肥

很多人误以为“出汗就是在排毒”，其实汗液中99%以上是水分，剩余不到1%是氯化钠、乳酸、尿素等。所谓的“毒”主要靠肝脏和肾脏代谢排出，出汗的排毒作用微乎其微。至于减肥，出汗减掉的只是水分，喝两杯水体重就回来了，真正的减肥需要靠持续的热量消耗和饮食控制，而不是短期的大汗。从中医角度看，三伏天适度运动、微微出汗，可以顺应“春夏养阳”的规律，帮助身体排出寒湿。但一旦从“微汗”变成“大汗”，就从养生变成了耗损。

三、三伏天运动的正确打开方式

1. 选对时间：避开“午时毒日”
三伏上午10点至下午4点是一天中气温最高、阳气最旺的时段，此时运动极易中暑和耗气。推荐运动时间：清晨6:00-7:30：气温相对凉爽，空气清新，适合快走、太极拳、八段

锦等低强度运动。傍晚18:00-19:30：太阳西斜，地面余热未散，但已不直射，适合慢跑、瑜伽、广场舞。

2. 控制强度：以“微汗”为度

三伏天运动的核心指标是“微微出汗，面不红赤，气不喘促”。可以用“说话测试”判断：运动时能边运动边完整地说出一句话，而不需要停下来喘气。运动时长：每次30-40分钟即可，包括热身和整理活动。运动中间可以适当停下休息1-2次，补充水分。

3. 选对项目：柔和舒展为佳

三伏天推荐的运动类型：①八段锦、太极拳、五禽戏：动作缓慢、调息为主，能促进气血流通而不耗气。②快走：比跑步更温和，适合大多数中老年人。③游泳：水中运动散热快、关节压力小，但注意游泳后及时擦干，避免寒湿入侵。④室内瑜伽、拉伸：避开烈日，在空调房内（26℃左右）进行。

4. 补水有方：少量多次，温淡为佳

①运动前：提前30分钟喝200-300毫升温开水或淡盐水。②运动中：每15-20分钟补充50-100毫升，小

口慢饮，不要一次性灌下大量冰水。③运动后：休息5分钟后，再缓慢补充200毫升温淡盐水。

禁忌：运动后立刻大量喝冰水、碳酸饮料、含糖饮料。冰水会损伤脾胃，糖分反而加重口渴。

5. 运动后护理：避风、擦干、勿冲凉

运动后先慢走5-10分钟，让心率平缓下来。用干毛巾擦干汗水，更换干爽衣物。不要直接站在空调或风扇下吹，更不要立即洗冷水澡。待汗止后（约30分钟），再用温水（38-40℃）淋浴。

结语：三伏天运动是一把双刃剑。用对了，可以激发阳气、排出伏寒；用错了，就是耗气伤阴、自损根基。请记住：三伏天运动的黄金法则是一——微汗即止，不渴也饮，顺应天时，量力而行。与其在烈日下挥汗如雨地“自虐式锻炼”，不如在清晨或黄昏的树荫下打一套八段锦、快走半小时。真正的养生，从来不是与身体较劲，而是倾听它的声音，找到恰到好处的节奏。这个三伏天，让我们一起科学运动，安然度夏。

多囊、宫腔粘连、子宫脱垂找上门，带你看该如何防治

昆明医科大学海源学院 田媛 颜宇洁

在女性生殖健康领域，多囊卵巢综合征、宫腔粘连、子宫脱垂是三类高发却易被忽视的问题，它们或影响内分泌稳态，或损伤生殖器官结构，不仅可能引发月经紊乱、腹痛、不孕等问题，还会长期影响生活质量。这三类问题并非“突如其来”，多与激素失衡、宫腔操作损伤、盆底肌松弛等因素相关，了解其成因、症状与科学防治方法，是守护女性健康的关键。

多囊卵巢综合征是育龄女性最常见的内分泌代谢疾病，核心问题是雄激素过高、排卵障碍。长期熬夜、精神压力大、肥胖、饮食不规律等，都会加剧激素紊乱。典型症状包括月经稀发、闭经、不规则出血，还可能伴随痤疮、多毛、脱发、肥胖等表现。若长期不干预，不仅会降低受孕几率，还会增加糖尿病、子宫内膜病变的风险。防治多囊，生活方式干预是基础：坚持低糖、高纤维、优质蛋白饮食，减少油炸食品、甜食摄入；规律作息，

避免熬夜，每周保持3-5次中等强度运动，控制体重能有效改善胰岛素抵抗，调节激素水平。症状明显者需及时就医，在医生指导下用药调节月经、降低雄激素，切勿自行服用保健品。

宫腔粘连则是子宫内膜受损后的“疤痕性”问题，多与人工流产、清宫术等宫腔操作密切相关。手术器械损伤子宫内膜基底层，会导致宫腔前后壁粘连，轻者月经量减少、痛经，重者可出现闭经、不孕、反复流产。此外，慢性子宫内膜炎、宫腔感染也会诱发粘连。预防宫腔粘连，首要原则是减少不必要的宫腔手术，暂无生育计划时做好避孕措施，避免反复流产。若必须进行宫腔操作，需选择正规医院，术后遵医嘱服用药物促进内膜修复，预防感染。一旦出现月经量骤减、经期腹痛等症状，需及时做宫腔镜检查，轻度粘连可通过药物调理，中重度粘连需手术分离，术后做好护理，降低复发风险。

子宫脱垂是盆底功能障碍的常见表现，根源是盆底肌、韧带等组织松弛，无法支撑子宫，导致子宫沿阴道下降。妊娠与分娩是主要诱因，孕期子宫重量增加、分娩时盆底肌过度拉伸，都会损伤其支撑力；产后过早负重、长期便秘、咳嗽、肥胖等，会进一步加重脱垂。轻度脱垂可能无明显症状，重者会感觉下腹坠胀、阴道有异物脱出，伴随排尿、排便异常。防治子宫脱垂需分阶段发力：孕期控制体重，避免胎儿过大；产后避免过早提重物、久站久蹲，坚持做凯格尔运动，收缩盆底肌，每次保持3-5秒，放松2-3秒，每天练习3组，每组10-15次，帮助盆底肌恢复。中老年女性可适当补充雌激素，改善盆底组织弹性；脱垂严重者需及时就医，通过子宫托或手术修复，缓解不适。

这三类问题看似独立，却都与女性生殖系统的健康养护息息相关。多囊重在调节内分泌，宫腔粘连重在预

防内膜损伤，子宫脱垂重在修复盆底功能。三者的防治核心都在于“早发现、早发现、早干预”。

日常养护中，女性要养成良好的生活习惯，规律作息、均衡饮食、适度运动，保持情绪稳定；重视经期、孕期、产后、更年期的特殊护理，避免过度劳累与不良刺激；定期做妇科检查，出现月经异常、腹痛、下腹坠胀等症状时，不拖延、不忽视，及时就医明确诊断。

女性生殖健康是全身健康的重要组成部分，面对多囊、宫腔粘连、子宫脱垂这些常见问题，无需过度焦虑，更不能掉以轻心。以科学知识为指引，做好日常防护，及时规范治疗，就能有效降低疾病风险，守护生殖系统健康，从容应对人生不同阶段的健康挑战。

【基金项目：构建《诊断学》胸部3D虚拟模型的教学应用及探索，项目编号：YZ2024JG007】