奇痒无比！

夏天超爱长的小水疱该怎么对付？

每到夏天这个季节，就有不少人手上长水疱，痒得不得了。而且一旦挠破，里面还会流出一些不明液体来……几乎年年都这样，甚至一年发作好几次。这到底是怎么回事呢？今天，我们就来聊一聊这种困扰好多人的手上透明小水泡——汗疱疹。

烦人的汗疱疹有6个特点

汗疱疹也被称为汗疱疹样湿疹，作为复发性水疱性皮肤病之一，具有明显的季节性，春夏两季是高发的时候。它也不挑人，虽然出汗多的可能更容易中招，但总的来说，任何人都可能成为这些小水疱的下手对象。汗疱疹70%～80%的概率会在手上发作，但也可能出现在足底，因为过于瘙痒、里面又有透明疱液，有时也会被人当成脚气。但事实上，这些小玩意儿当然不是脚气，也不是病毒，不会传染，属于变态反应性皮肤病。

汗疱疹的痒，只有经历过的人才懂。有网友表示，如果说被蚊虫叮咬带来的痛苦，还只是一咬一个包；那么汗疱疹的痒，就是一时间无数只蚊子同时在啃噬你的那一小块皮肤。痒得你抓心挠肝、几欲断肠。医生表示，汗疱疹的本质是一种湿疹，特点有这样几个：

1.最常见于青年群体，儿童或者老年人很少见；
2.主要皮疹是水疱，水疱位置比较深，不容易破；
3.水疱伴随发红，消退后会有脱皮；
4.突出症状是剧烈的瘙痒，基本没有疼痛；
5.发病特点是反复发作，可以在数月或数年间频繁发作；
6.部位几乎仅限于手和/或脚，左右比较对称，具体来说，主要部位是手掌、手指侧面、手指背面、脚底前方。

因为出汗才得汗疱疹吗

哪些情况容易长汗疱疹？医生表示，关于汗疱疹，有一个很常见的误区，是以为汗疱疹就是因为出汗、汗多引起来的。其实不然，首先，汗疱疹或者出汗不良性湿疹，在医学上是一个误称。也就是说，疾病的称呼名不副实。类似的情况很普遍，好比用灰指甲代替指甲的真菌感染，因为医学上的灰指甲特点并不是指甲变灰；第二，出汗和汗疱疹关系比较弱，汗疱疹的病因或者诱因其实很多，甚至有不少人病因并不明确。医学上与汗疱疹患病有关的因素可能包括这样一些：

1.本身有特应性皮炎（也叫作特应性湿疹），尤其是儿童的汗疱疹；
2.有接触某些过敏原，比如含有镍元素的金属制品和其他过敏原；
3.其他部位（比如脚上）有真菌感染，可以引起别处（比如手上）的汗疱疹，这是一种自身的免疫反应；
4.确实是有手足多汗的情况；
5.本人是烟民，不管抽的是香烟还是电子烟；
6.日晒；
7.情绪剧烈波动，精神压力大。

具体到个人，汗疱疹的引发因素和加重因素其实都会各有不同，甚至很多人莫名其妙就发生了，不好确定具体的原因。如果要找出源头，一个是生活中多关注每次发作前的可疑因素，另一个是正规就医，找皮肤科医生协助判断，必要时可以做斑贴试验等协助寻找原因。

如何拿捏汗疱疹而不是被它拿捏

汗疱疹的治疗可以很简单，汗疱疹本身是一种湿疹，外用糖皮质激素药膏就是最常见的治疗，参照说明书或遵医嘱使用即可。但是，我们治疗汗疱疹，其实要更精细化，眼光要更长远。一来可以更好地控制现有病情，二来可以减少未来的复发和反弹。拿用药来说，要注意的细节就有3点：

1.可以选择效果较强的糖皮质激素，比如糠酸莫米松乳膏、卤米松乳膏，因为汗疱疹的炎症比较深，手脚的角质层厚，地奈德等弱效糖皮质激素效果预计不太好；
2.瘙痒厉害时，千万不要挠，可以增加止痒药物，外用的有薄荷脑软膏。必要时可以试着口服抗组胺药物，例如西替利嗪（遵医嘱使用）；
3.反复治疗不好的，不要闷着头自己折腾，要找医生复评病情、调整方案。

药物治疗只是一个方面。和药物治疗同步要做的，还有很多护理细节，也很重要，这是很多患者容易忽视的。一方面，要注意减少手脚的一些不利因素，注意保护局部皮肤。比如说，可以用温水或者温和的洗涤剂（推荐弱酸性洗手液）洗手。洗手、洗脚后擦干水分，并注意保湿。

另一方面，工作或者做家务时，如果不得已要接触特殊的化学物质（比如洗衣服、洗碗），可以戴上手套操作。其中，碰水时间长的话，可以取下戒指、手表和手链，以减少合金里面的金属元素和皮肤发生微观反应。最好的情况是，如果有确定有问题的物品，或者高度怀疑有风险的物品，日常工作和生活中就针对性避免，这对减少复发也有莫大的帮助。

据科普中国

演唱会现场薛之谦边唱歌边流鼻血

鼻出血，难道上火了？

近日，薛之谦在湖南长沙《天外来物》巡回演唱会现场，出现了边唱歌边流鼻血的尴尬场景。一提到流鼻血，很多人可能认为“上火了，多喝水就好”“天气太干了”……网友纷纷为薛之谦支招，让他多喝水，多喝凉茶。然而在临床上，鼻出血的病根不一定在鼻子，也可能是很多疾病的信号。流鼻血原因是什么？哪些情况需要就医？

两类原因引发鼻出血

鼻腔表面有一层黏膜覆盖，平时负责维持鼻腔呼吸、调节温度等。黏膜内有丰富的血管，当血管破裂时就会造成鼻出血。不同原因导致的鼻出血，出血量差异较大，严重时甚至危及生命。主要分为以下2种：

1.鼻部本身疾病

包括急性鼻炎、过敏性鼻炎，也包括鼻腔异物、鼻外伤、频繁擤鼻、剧烈喷嚏、揉鼻、挖鼻等物理损伤。

2.全身性疾病

●血管压力过高可能会引发鼻出血，最常见的是高血压病和动脉硬化；

●各种血液病、服用抗凝药物、肝病和化学物或药物中毒等凝血功能障碍性疾病，也会引发鼻子反复出血；

●内分泌功能异常，会导致经期和妊娠期鼻出血；

●维生素C、K、P及微量元素等缺乏时，易出现鼻出血；

●少数急性发热性传染病患者，会在疾病的高热期发生鼻出血。

经常性流鼻血或鼻涕中常带血丝，需要及时检查血常规，并且要到耳鼻喉科进行鼻内窥镜或鼻咽纤维镜检查，看是否有相应病变。如有外伤，还需进行X光、CT等检查。另外，这两类人需要重点防护：

■老年人

一般来说，年轻人流鼻血的位置相对靠鼻腔前面，容易止血。但老年人流鼻血的位置常常靠后，高血压等基础病会导致血管硬化，不易止血，这种情况要及时到医院进行处理。除了鼻腔止血治疗外，老年人也不应忽视全身因素的治疗。

■儿童

多数儿童鼻出血与鼻炎有关，因此预防鼻出血的根本在于积极治疗鼻炎。此外，保持良好的生活习惯也是预防鼻出血的重要环节。纠正儿童挖鼻、揉鼻、把异物塞入鼻腔等不良习惯。并且要避免偏食，保障均衡饮食。

据新闻晨报

中国体育彩票排列3 第24159期开奖公告 本期开奖号码：4 3 0

中国体育彩票排列5 第24159期开奖公告 本期开奖号码：4 3 0 6 7

中国体育彩票超级大乐透 第24069期开奖公告 本期开奖号码：07 09 16 20 24+03 07

重庆市体育彩票管理中心 2024年6月17日

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号

◆顺重庆市长寿区港航管理处遗失1份非税收入一般缴款书，票据号为604856065，特此声明作废。
◆重庆路之星交通工程材料有限公司遗失组织机构代码正本，代码：35571197-9，声明作废
◆遗失重庆市华岭房地产开发有限责任公司，编号：500232097916 财务专用章一枚，声明作废
◆遗失重庆众付星信息技术有限公司公章编号5002263052358 声明作废
◆重庆星捷汽车配件有限公司遗失公章、财务章和私章的公安备案回执一份，声明作废。
◆遗失胡桂护士执业证书2009500040008 声明作废
◆郎弘蕊遗失税务证5102111981072415146 3 声明作废
◆遗失沙坪坝区帕盖餐饮店食品经营许可证正本，许可证编号：JY25001060243878 声明作废
◆遗失重庆嘉新科技有限责任公司财务专用章壹枚，编号5002257036727 声明作废。
◆遗失中共重庆市綦江区政协机关支部委员会公章一枚，编号5002222018215 声明作废
◆遗失重庆市北碚区顺世机械厂公章编号5001092022258 声明作废
◆南坪团圆堡6号2-3房屋承租人李平仲遗失《房屋租约证》，声明作废。
◆陈朝伟于6月15日遗失二代身份证，证号512301196302083692，声明作废
◆遗失张氣(出生医学证明)，编号V140150690，声明作废
◆遗失重庆善爱教育科技有限公司财务专用章编号5001097077417 声明作废
◆两江新区又熙盛餐饮店遗失食品经营许可证副本，许可证编号JY25000001111745，声明作废

海成·云溪上院接房公告
海成·云溪上院业主：云溪上院项目(9-10、15-17#楼)将于2024年6月27日开始进行交付，请业主携带《交房通知书》、(商品房网签合同)、收费、业主身份证等资料到销售中二楼办理交付手续。为了您和他人的安全，请在收楼通知书约定时间进入接房现场。
咨询(023-55838868(物业)，023-55708888(地产)
特此公告！
重庆腾岐置业有限公司 2024年6月22日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆中绿光建筑劳务有限公司：本委受理朔文学与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2024)第2141号)，因无法直接或邮寄送达，根据(劳动人事争议仲裁办案规则)第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。规定于2024年8月13日上午9时00分在重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年6月18日

拟申请计销登记公告
重庆市铜梙区水利行政执法支队(统一社会代码12500224057786622)拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组，请债权人自2024年6月13日起90日内向本清算组申报债权。特此公告
◆遗失重庆重报报刊发行有限公司订报收据票号0004061至0004080 声明作废。
◆陈朝伟于6月15日遗失二代身份证，证号512301196302083692，声明作废
◆遗失张氣(出生医学证明)，编号V140150690，声明作废
◆遗失重庆善爱教育科技有限公司财务专用章编号5001097077417 声明作废

结婚启事
杨洋先生与尤卿女士
于公历2024年6月18日正式结为夫妇。
特此公告 敬告亲友 亦作留念

重庆市北碚区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2024年5月17日，本局在重庆市北碚区梁马街道晋泰路9号附件处理中心当场查获单号为985964156150快递包裹1件，该批包裹内装涉案卷烟1个品种2条。请以上物主于本公告发布之日起六十日内到北碚区烟草专卖局接受调查处理(电话：68202021)，若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市北碚区烟草专卖局 2024年5月17日

重庆市大渡口区烟草专卖局公告
渡烟局(2024)第36号 2024年5月24日，我局在重庆市大渡口区跳蹬蝎菊牛物市中心A区18-20查获卷烟并依法予以先行登记保存。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市大渡口区烟草专卖局(地址：重庆市大渡口区春晖路89号2-1，联系人：王宗菁，周光，联系电话：023-68950992)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第十七条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市大渡口区烟草专卖局 2024年6月17日

品种规格	单位	数量
云烟软盒	条	50
云烟(黄金叶)硬盒	条	2
中华(硬)	条	50
其计：(品种)3个 总计：(数量)102条		

工伤认定公告
重庆众航机械设备租赁有限公司：向宗泽向我局提交的其在你单位做工受伤的工伤认定申请，我局已于2024年4月15日受理并于2024年6月5日作出工伤认定决定，因无法向你单位直接或邮寄送达已离大社伦路认字(2024)774号认定工伤决定书)，现向你单位公告送达。自本公告登报之日起30日，即视为送达上述文件。如你单位对此工伤认定有异议，可在送达之日起6个月内向巴南区人民法院提起行政诉讼。或者60日内向巴南区人民政府申请行政复议。
重庆市巴南区人力资源和社会保障局

重庆市垫江县烟草专卖局涉案卷烟无主公告
2024年6月16日，重庆市垫江县烟草专卖局稽查支队在垫江县工业园区物流中心圆通快递查获涉案卷烟(中华(硬)2条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到(地址：垫江县桂南大道83号，联系人：陈磊(2000315200)8)，陈毅(22003152016)，联系电话：74555829)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟依法进行处理。特此公告。
重庆市垫江县烟草专卖局 2024年6月18日

重庆市渝北区烟草专卖局涉案卷烟无主公告
2024年6月16日，重庆市渝北区烟草专卖局稽查支队在渝北区梁滩河镇蝴蝶谷物流园区查获涉案卷烟1个品种共计150条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到(地址：重庆市沙坪坝区烟草专卖局，联系人：熊洁(2000652009)，秦欣(2000652011)，联系电话：65185535)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟依法进行处理。特此公告。
重庆市渝北区烟草专卖局 2024年6月18日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2024年06月15日，我局在重庆市沙坪坝区顺心捷达物流分拣场查获卷烟，品种有云烟(软珍品)1个品种共计150条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到(地址：重庆市沙坪坝区烟草专卖局，联系人：熊洁(2000652009)，秦欣(2000652011)，联系电话：65185535)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟依法进行处理。特此公告。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2024年6月18日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
辉芒实业(重庆)有限公司：本委受理苏娟与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2024)第2427号)，因无法直接或邮寄送达，根据(劳动人事争议仲裁办案规则)第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。规定于2024年8月19日上午9时在重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年6月18日

重庆市垫江区路运输事务中心关于注销车辆道路运输证的公告
根据《重庆市道路运输管理条例》第四章第六十一条第二款和《中华人民共和国行政许可法》第七十条第（一）项规定，现对本辖区内逾期未进行年度审验超过一百八十日的道路运输车辆予以注销《道路运输证》，注销后不得继续从事道路运输经营活动。特此公告。
重庆市垫江区路运输事务中心 2024年06月17日

证号	车牌
500381014528	渝C811565
500381014616	渝C817709
500381014619	渝C811101
500381014518	渝C811319
500381014510	渝D1280
500381023131	渝D2270
500381040178	渝D53213
500381043303	渝D77304
500381023135	渝D31970
500381024028	渝D71725
500381023122	渝D63560
500381028567	渝DJ8593
500381031259	渝D8300
500381030240	渝D29903
500381030605	渝DV2008
500381039570	渝DX6063
500381039502	渝DX7555
500381039496	渝D2239
500381039499	渝DX4406
500381018881	渝D3640
500381018885	渝DJ109
500381027007	渝D99717
500381028225	渝DR619
500381028724	渝DR1801
500381035607	渝DU065
500381037604	渝D5200
500381028205	渝D30277
500381028242	渝CB2369
500381028206	渝D36138
500381028205	渝CB2363
500381028242	渝CB2363
500381028641	渝C77150
500381044502	渝DJ6877
500381044503	渝DU1010
500381042749	渝D9D19
500381042747	渝D6712
500381042585	渝CB1369
500381030662	渝CB1969
500381036113	渝BR1779
500381028226	渝B1V2197
500381023375	渝D60516
500381042564	渝DM1757
500381043305	渝DM9667
500381023138	渝D61170
500381024024	渝D99687
500381026146	渝D93191
500381017738	渝D6965
500381030234	渝D26593
500381035285	渝D28870
500381028225	渝DR852
500381031277	渝DR762
500381031221	渝DR552
500381031222	渝DR552
500381031223	渝DR552
500381031224	渝DR552
500381031225	渝DR552
500381031226	渝DR552
500381031227	渝DR552
500381031228	渝DR552