

# 白癜风患者踏春应该注意什么？

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1677732798111520.html>

范文网，为你加油喝彩！

白癜风患者在春季是非常需要注意的，因为春季容易造成白癜风的发生或复发，让患者很痛苦，据专家介绍，在春季白癜风患者适当的运动对于病情是非常有利的，春游踏青就是白癜风患者可以选择的一项非常好的活动，春游踏青不仅可以让人们心情舒畅，还可以让人清理心理垃圾，外出放松，是白癜风患者春季非常好的一项选择，然而白癜风患者在春游踏青前也要做好准备。

## 1. 提前观察天气

当可迁移技能发现墙缝有渗水、天气闷热异常、湿度明显加大，这种情况说明两三天内一定有大暴雨，避免外出。同时注意春天天气变化无常，出发时备足衣服，带上雨形势与政治伞，预防感冒。适当预备淡然一笑一些生活常用的药，如感冒退烧的药、肚泻的药、有助于消化的药品等。女士出游时要穿舒适的平底鞋。

## 2. 量力而行

春游踏青以近郊为好，最多不超过两天的路程。过远春游，舟车之累，身心疲惫，既火树银花不利于健康，也减少了兴趣。另外，要补充各种营养不能乐而忘返，造成过度疲劳。如果出现

## 4. 注意饮食保健

踏春时，体力消耗较大，身体内所需的能量和各种营养物质较多，所以踏青中的饮食是保健的重点。

## 5. 注意场所选择

踏春宜在田野、湖畔、公园、林区、山区等场所，以摄取较多的“空气维生素”——负离子，起到健脑驱劳、振奋精神的作用。

## 6.防止昆虫叮咬

春天是万物复苏的季节，也是各种昆虫滋生的季节，如果你不慎被昆虫叮咬，切莫置之不理，更不可搔抓，而应立即涂擦风油精或皮炎平等糖皮质制剂，被松毛虫、蜘蛛、蜜蜂、蝎子等叮伤后应冷敷处理。

## 7.防止意外事故

踏春时，应尽量避免走陡峻的小路，不要独自攀登山林石壁。同时，凡患有心血管疾病的人，要随身带好常用的急救药品。

## 8.时刻注意防晒

春季万里无云的天气，紫外线较强，春光中的紫外线没有我们想像中那么温柔，它会潜入人体直接暴露的肌肤，面部皮肤被太阳晒得绯红发热，千万别用冷水洗面，应该让皮肤休息一会儿再用温水洗。这也是白癜风患者最需要留心案例注意的。

更多作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发