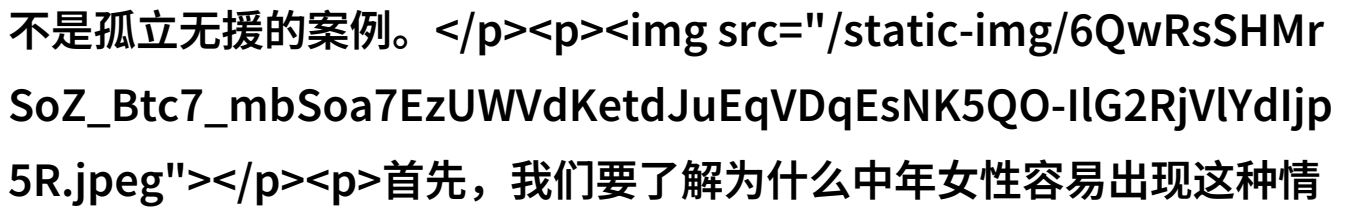
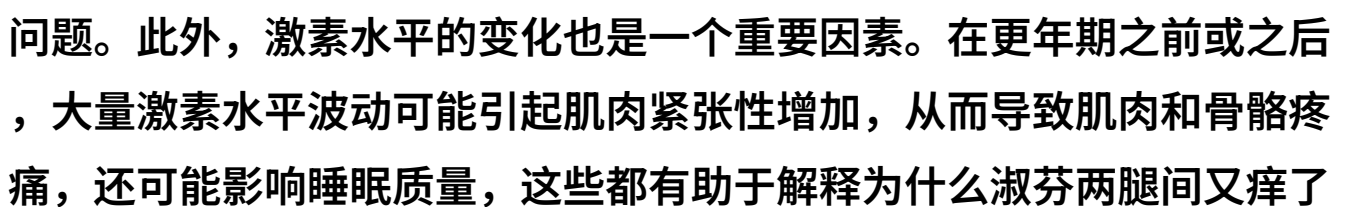


中年女性的痒感探索后半生的皮肤变化与

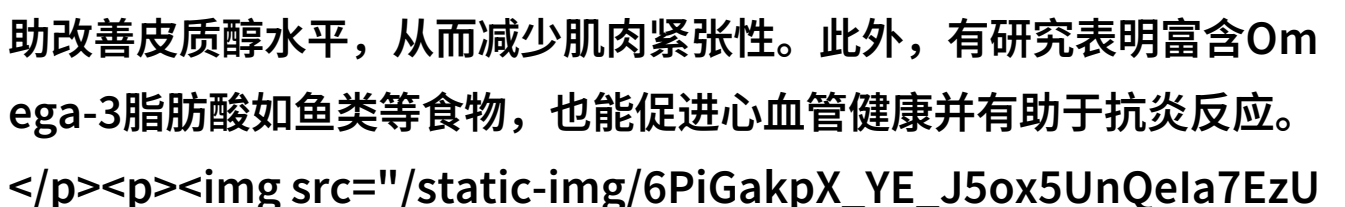
在人生的不同阶段，身体会经历各种变化。中年时期是许多人面临的一大挑战，尤其是对于女性来说，这个时候可能会遇到一系列的健康问题，其中包括皮肤上的不适，如痒感。淑芬两腿间又痒了50岁，她并不是孤立无援的案例。

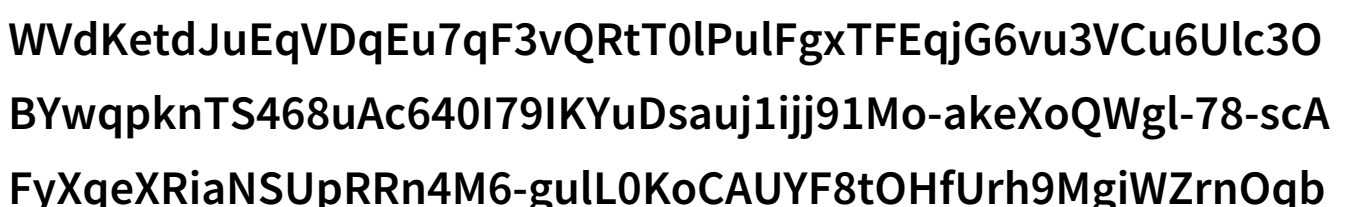
首先，我们要了解为什么中年女性容易出现这种情况。随着年龄的增长，皮肤的生长速度会逐渐减慢，同时细胞代谢也变得缓慢，从而导致皮脂腺功能下降，油脂分泌减少。这就意味着皮肤失去了保持水润和防护作用的自然屏障，使得干燥、敏感和瘙痒成为常见问题。此外，激素水平的变化也是一个重要因素。在更年期之前或之后，大量激素水平波动可能引起肌肉紧张性增加，从而导致肌肉和骨骼疼痛，还可能影响睡眠质量，这些都有助于解释为什么淑芬两腿间又痒了50岁。

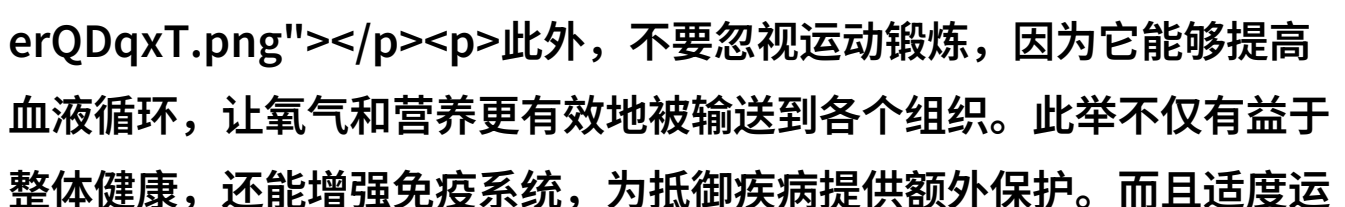
其次，要应对这些症状，可以采取一些生活方式上的调整。例如，保持充足且均衡饮食，对于维持健康至关重要。确保摄入足够量的人体必需氨基酸，如天然维生素B族组成的一部分，它们可以帮助改善皮质醇水平，从而减少肌肉紧张性。此外，有研究表明富含Omega-3脂肪酸如鱼类等食物，也能促进心血管健康并有助于抗炎反应。

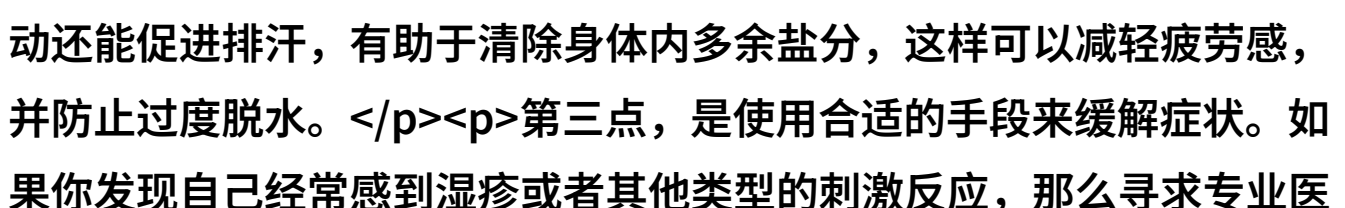
此外，不要忽视运动锻炼，因为它能够提高血液循环，让氧气和营养更有效地被输送到各个组织。此举不仅有益于整体健康，还能增强免疫系统，为抵御疾病提供额外保护。而且适度运动还能促进排汗，有助于清除身体内多余盐分，这样可以减轻疲劳感，并防止过度脱水。

第三点，是使用合适的手段来缓解症状。如果你发现自己经常感到湿疹或者其他类型的刺激反应，那么寻求专业医

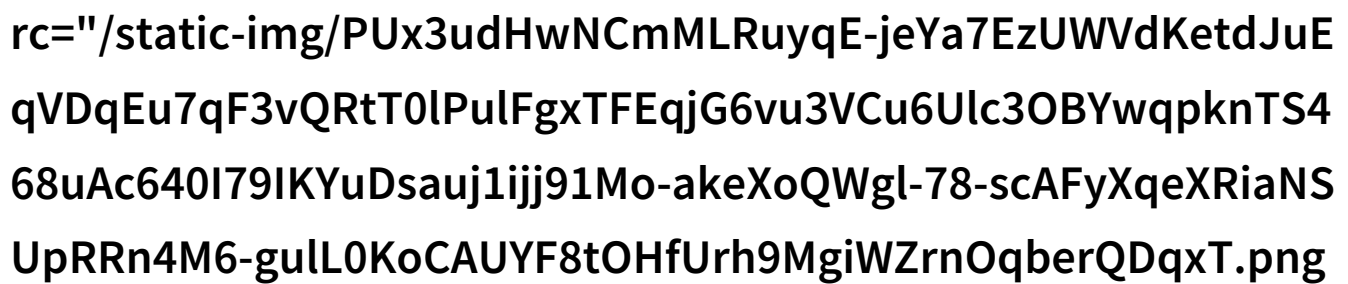






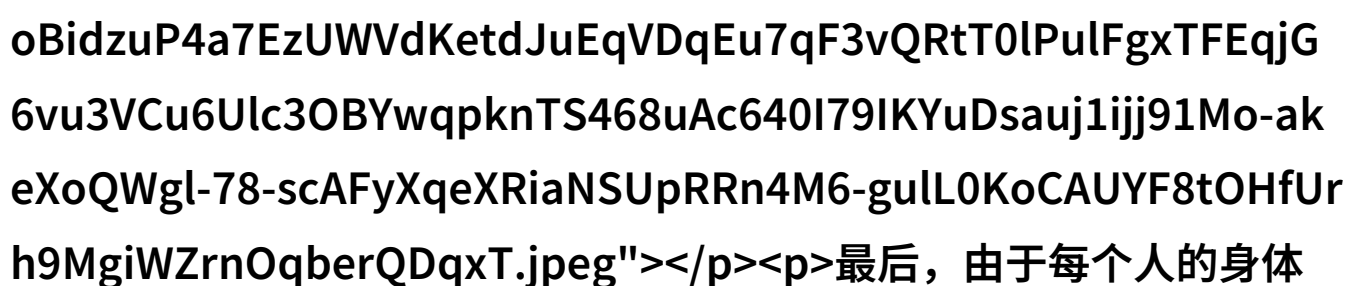


师建议是非常必要的事情。他/她可以根据你的具体情况开具药物，比如抗组胺药或是一些局部治疗剂，以帮助缓解严重的情况。不过，如果你已经开始尝试了一些自我调节方法，但效果并不理想，最好还是去看医生，他们将能够提供更多针对性的建议和治疗方案。



第四点，即便是在日常生活中也有很多小技巧可以用来舒缓这些症状之一就是正确地洗澡。在洗澡时使用温水，而非热水，因为热水可能会进一步干燥出油层；同时避免使用含有酒精或香料等刺激性成分的沐浴露，而应该选择温和、无刺激性的产品以保持肌肤平衡。

第五点，在日常护理过程中，用乳液或滋润霜涂抹在身上特别是阴部区域，以补充失去自然油脂，以及锁住湿润。这一步骤非常关键，因为它不仅能够直接解决目前的问题，而且预防未来发生类似状况。当选购护理产品时，请确保它们没有添加任何过敏原，并且配方符合自己的需求以及偏好。在应用前进行一次小面积测试也很重要，以确认是否存在任何反馈反应。



最后，由于每个人的身体状况都是独一无二，所以最好的做法就是通过观察自己的身体反应来不断调整生活习惯及护理计划。如果你的症状持续恶化，或许需要考虑咨询医疗专家进行全面的检查，以确定最佳治疗方案。但即使在这样一种情况下，一旦找到合适的手段，无论是药物还是改变生活习惯，都一定程度上控制甚至消除这类问题是不太困难的事实上，对淑芬来说，只要她愿意付出努力，她同样也能找到让自己感觉舒服起来的心智支持。她只需要坚持下去，不断探索直到找到了那份属于她的安宁之路。

<p>下载本文pdf文件</p>