

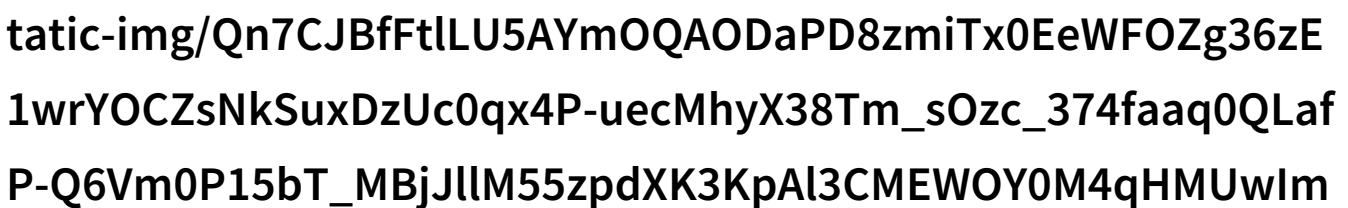
# 淑蓉又痒了总结

淑蓉的皮肤问题始末

淑蓉又痒了，可能是因为她最近的生活习惯改变引起的皮肤反应。

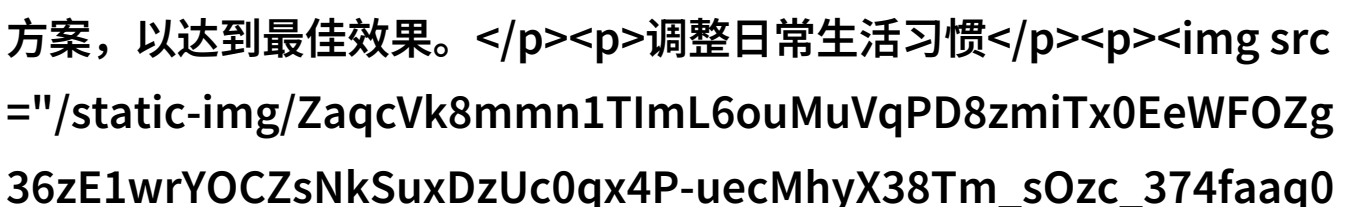
她的饮食开始包含更多新鲜蔬菜和水果，这些食物中的某些成分可能与她过去不常吃的食品相互作用，从而导致身体出现过敏反应。

传统疗法与现代科技并重



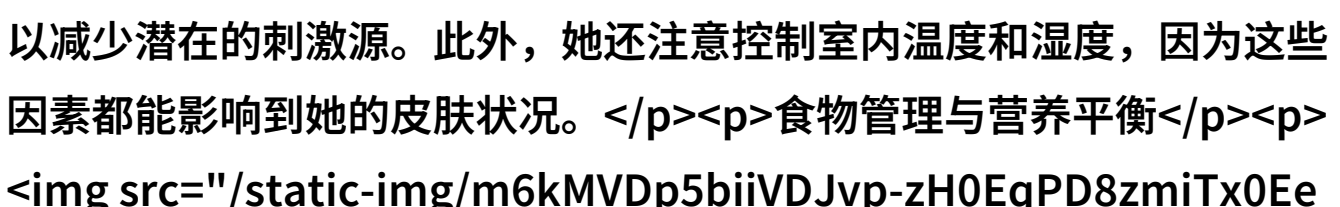
淑蓉在寻求解决方法时，不仅依赖传统疗法，如中医按摩和草药治疗，还尝试使用现代科技手段，比如冷热交替敷料、紫外线灯照射等。她也注意观察自己的身体反应，根据症状调整治疗方案，以达到最佳效果。

调整日常生活习惯



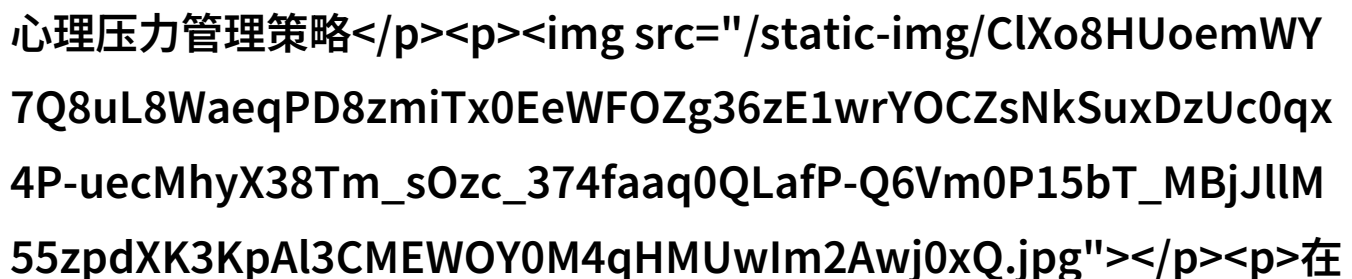
对于淑蓉来说，保持良好的个人卫生习惯至关重要。她开始更勤洗澡，更换床上用品，并定期清洁家居环境，以减少潜在的刺激源。此外，她还注意控制室内温度和湿度，因为这些因素都能影响到她的皮肤状况。

食物管理与营养平衡



淑蓉意识到饮食对身体健康有很大影响，因此，她开始细致记录每一顿饭所吃的食物。通过排除怀疑性食材，她发现了一些特定的食品对她造成了刺激。她学会了如何平衡饮食，确保自己摄入足够但又适量的营养素，同时避免过敏原。

心理压力管理策略



在处理这场长时间皮肤困扰的问题过程中，淑蓉也学会了心理压力管理技巧。她练习冥想放松，用深呼吸来缓解紧张情绪，以及进行轻柔运动以释放积累的心理疲劳。这有助于她的身心得以恢复平衡，对抗疾病侵袭。

保持积极态度面对挑战

最终，在坚持不懈地努力之后，淑郁成功控制住了这种皮肤问题。尽管这个过程充满挑战，但她从中学到了许多宝贵经验：无论何种疾病，都不是无法克服的事情，只要坚持正确的手段，并且保持积极乐观的心态。

[下载本文pdf文件](/pdf/477420-淑蓉又痒了总结.pdf)