

# 高溫下,紅腫、發炎、憋氣、破潰 口罩戴不好,細菌到處跑

天熱的時候,佩戴口罩時間稍長,就會明顯感覺到口罩下的皮膚溫度因為空氣無法流通而偏高,加上呼吸的原因,口罩內也會漸漸潮濕。因此,在口罩覆蓋的區域,其實是一個綜合了高溫,高濕度,厭氧環境的“細菌樂園”。

如果長期不更換口罩,這種高溫高濕厭氧的環境會造成許多的皮膚問題。

我們的皮膚表面存在着各種細菌,在日常狀態下,這些細菌和我們的皮膚屏障之間維持着一個微妙的平衡,保持着皮膚的健康。

但是當口罩覆蓋時間過長,溫度和濕度增加,這種情況下,皮膚角質層的通透性會提高,會增加有害物質對皮膚的刺激,增加皮膚敏感發生的幾率。

此外,溫度升高,也會導致皮脂腺分泌更加旺盛,皮膚出油更多,導致膚色暗沉,毛孔粗大。

還有,導致皮膚瘙癢發生的痤瘡丙酸杆菌是一種厭氧菌,也就是說,在口罩覆蓋下的面部低氧環境,非常適合痤瘡丙酸杆菌的增殖,所以很多人戴口罩時間長了都會發現自己長痘,就是這個原因。

事實上,口罩的濕熱環境非常利于細菌增殖,且隨着使用時間延長,防護能力下降。但“口罩四個小時不換就會成爲細菌的培養皿”的結論並不科學。

戴口罩出現皮膚問題怎麼辦?

那麼,如果已經出現了敏感或者瘙癢等皮膚問題,我們又該怎麼辦呢?

首先,可以使用口罩墊來緩解口罩內潮濕的問題,或者在安全環境下隔一段時間摘下口罩讓面部適當通風,減低口罩的濕度,保持面部乾燥。

其次,可以適當使用舒緩類,修復皮膚屏障功能的護膚品來緩解過敏癢狀,如果癢狀嚴重,也可以在醫生的指導下適當口服抗敏類藥物。

如果有瘙癢發生,可以選擇抗瘙癢的藥膏配合抗感染的藥膏塗抹,并使用含有抗痘功能成分的護膚產品。

除此之外,我們也要注意及時更換口罩。

一般情況下,一次性醫用口罩和醫用外科口罩的使用時長累計不超過8小時,職業暴露人員使用口罩不超過4小時。

如果在使用過程中,接觸過病人或者進入過高危險場合,則口罩一旦摘下,必須丟棄,而不可重複佩戴,防止感染。

此外,如果口罩受潮,被污物污染,或者佩戴發現口罩與面部不貼合,則需要更換。

戴口罩的其他注意事項

佩戴口罩時間長了容易讓人感到憋氣,是因為口罩的過濾性能在一定程度上也阻礙了空氣的流通。

因此,在佩戴口罩的時候,不適合進行劇烈運動。

如果戴口罩時感到頭暈,缺氧,心率異常等不適,則應盡快轉移到安全區域,摘掉口罩通風換氣。

## 大華府地區華人基督教會

教會名稱 聚會地點 聚會時間、所用語言 牧師/聯絡人 聯繫電話 E-mail/網址

耶穌說:「我就是道路、真理、生命。若不藉着我,沒有人能到父那裏去。你們若認識我,也就認識我的父。」(約翰福音 14:6-7)

### 馬裏蘭州教會

Gaithersburg Chinese Alliance Church 蓋城華人宣道會	13101 Darnestown Road, Gaithersburg, MD 20878	主日 10:00am-11:30am 禮拜 10:00am-11:30am	國語、粵語、英語	黃志威 牧師 Rev. David Wong	301-869-8343 301-330-6356	www.gcacmd.org
Evangelical Formosa Church of Washington DC 華府臺灣福音教會	900 Wind River Lane, Gaithersburg, MD 20878	11:00am-12:30pm 每周五晚上 8-10pm	華語、國語、英語 在教會查經班	王師 傳道 Pastor Sherr Wang	301-685-1528	E-mail: efcdc_staff@gmail.com www.efcdc.org
Chinese Bible Church of Maryland 馬利蘭中華聖經教會	4414 Muncaster Mill Rd. Rockville, MD 20853	9:45am-11:00am 11:15am-12:30pm	國語、粵語、英語、少年	程德麟 牧師 Rev. Hugo Cheng 鄭會遠 牧師 Rev. Vitus Cheng	301-924-4855	E-mail: info@cbcm.org www.cbcm.org
Chinese Bible Church of Maryland Gaithersburg Campus 馬利蘭中華聖經教會蓋城堂	18757 N. Frederick Ave, Gaithersburg, MD 20879	10:00am-11:00am 11:30am-12:45pm	國語、粵語、英語	程德麟 牧師 Rev. Hugo Cheng	301-924-4855	E-mail: info@cbcm.org
Rockville Evangelical Mission Church 洛城福音宣道會	110 Central Ave. Gaithersburg, MD 20877	10:00am-11:40am 11:50am-01:00pm	中文、國語、英文	王建国 牧師 Rev. Andrew Williams	301-987-7009	E-mail: contact@remchurch.org www.remchurch.org
Chinese Christian Church of Greater Washington DC 基督教華府中國教會	7716 Piney Branch Rd. Silver Spring, MD 20910	10:00am 11:30am	國語、粵語、英語	沈友謹 牧師 Rev. Gene Schamko 謝 牧師 Rev. David Zhou 楊聖恩 牧師 Rev. David Kim 宋聖恩 牧師 Rev. You Min. Chris Song	301-587-0033	E-mail: info@cccgw.org www.cccgw.org
Chinese Christian Church of Greater Washington DC 基督教華府中國教會科保分堂	23930 Burdette Forest Rd., Clarksburg, MD 20871	10:30am (每周五晚有查經禱告團契,及青少年聚會)	國語	楊廷基 傳道 Min. Nathaniel Yang	301-232-8842	E-mail: nathanielyc@gmail.com www.cccgw.org
Montgomery Chinese Baptist Church 蒙郡華人浸信會	12221 Veirs Mill Rd. Wheaton, MD 20906	10:00am	粵語、國語、英語、團契	劉健全 牧師 Rev. Luke Lau	301-942-0491	www.mcbs-md.org
Cabin John United Methodist Church 中美聯合衛理公會	7703 MacArthur Blvd. Cabin John, MD 20818	10:00am 11:30am	英語、國語	許聿進 牧師 Rev. EK. Xu	301-229-8233	E-mail: cjumc@hotmail.com www.cabinjohnumc.org
Maryland Chinese Baptist Church 馬利蘭華人浸信會	451 Beall Ave. Rockville, MD 20850	主日崇拜: 10:30am 主日學: 11:50am	國語、粵語、英語	陳翔 牧師 Rev. Lemuel Chen	240-481-1600	E-mail: lxchen2004@gmail.com MDChineseBC.org
Chinese Christian Church of Germantown 基督教德國鎮中國教會	18909 Kingsview Road, Germantown, MD 20874	10:00am-11:30am 11:30am 主日學 周三晚 8:00pm 禱告會	國語、英語	許建文 長老 吳偉 弟兄	301-980-5162 240-264-6972	www.cccgermantown.org
Taiwanese Presbyterian Church of Washington 華府臺灣基督教長老教會	7410 Needwood Road, Derwood, MD 20855	10:00am-11:15am 11:15am-12:15pm	國語、粵語、英語	洪健棟 牧師	(o) 301-990-1170 (d) 240-274-2010	E-mail: tpcwas@gmail.com www.tpcwashington.org
Maryland Chinese Baptist Church 馬利蘭華人浸信會	6800 Cradlerock Way, Columbia, MD 21045	10:00am-10:50am 11:00am-12:15pm	主日學 粵語、國語	鍾國樑 牧師 Rev. Rick Chung	301-661-1008	www.mccc-md.org
Mustard Seed Chinese Baptist Church 芥菜種華人浸信會	9201 Falls Chapel Way, Potomac, MD 20854	10:00am 11:30am	主日崇拜 主日學	袁曉彤 牧師 Rev. Dr. Xiao Yuan	301-960-5290	www.msbc.net
Maryland Gospel Church 馬利蘭福音教會	Stone Mill Elementary School 14323 Stonebridge View Dr. North Potomac MD 20878	10:00am 10:00am	Adult 成人中英雙語崇拜 青少年 英語崇拜	何曉彤 牧師 Rev. Tom He	240-449-4502	Email: MarylandGospelChurch@gmail.com Web page: md-gc.org

### 北維州地區教會

Northern Virginia Chinese Christian Church 北維州中華基督教會	2810 Old Lee Highway, Unit 110, Fairfax, VA 22031	10:00am 11:30am	國語、英語	陳弟兄	703-560-7868	www.nvccc.org E-mail: nvccc@gmail.com
Chinese Christian & Missionary Church 中國基督教徒宣道會	6901 N. Williamsburg Blvd. Arlington, VA 22213	10:00am-11:00am 11:15am-12:30pm 8:00-9:20pm 主日學 查經 禱告會	國語、粵語、英語 國語、粵語、英語	周翔輝 傳道 Pastor Bart Zhou (中文部)	818-390-1764	gracefromabove2009@gmail.com CrossLifeBible.org
Chinese Christian Church of Virginia 北維州華人基督教會	6071 Leesburg Pike. Falls church, VA 22041	9:00am-10:00am 粵語 10:00am-11:30am 國語 11:30am-12:45pm 英語	兒童 少年 主日學	蔡明恩 牧師 Rev. John Chua 英文堂 牧師 Rev. Tim Carroll	703-869-8536 (Cell) 703-820-1010 (O) 703-869-9345 (Cell)	www.cccvapa.org carolccva@gmail.com
北維州華人基督教會-Springfield 分會	7800 Rolling Road, Springfield, VA 22153	11:00am-12:15pm 主日崇拜 10:00am-10:45am 主日學	國語	譚立州 牧師 (Li Zhou Tan)	703-571-3223 (Cell)	www.cccvasp.org E-mail: tanlizhou@gmail.com
Chesterbrook Taiwanese Presbyterian Church 北維州臺灣基督教長老會	2036 Westmoreland St. Falls Church, VA 22043	10:00am 11:30am	國語、粵語、英語	陳清芳 牧師 Rev. Chin Fang Chen Rev. Kenneth Liu	703-318-9216	E-mail: TPVACHurch@aol.com www.tpchurch.org
北維州永恩浸信會	2620 Gallows Rd, Vienna, VA 22180 (Stenwood Elementary School)	主日崇拜 10: am 主日學 11:45 am	國語、粵語、英語	聯絡人 張毅	703-869-2965	

**诚信装修**  
301-732-9088 关先生  
精通水电地下水道  
室内外地下室装修  
25年装修经验  
瓷磚地板 厨房卫浴  
阳台围栏 门窗换新  
热水炉 抽风机

诚信 免费估价  
务实 任务实价

9-155

**江南阳台**  
惊爆低价  
阳台围栏  
内外油漆  
厨房翻新  
地板地磚  
地下室与家庭影院

www.bigfootbuilder.com  
301-648-8868(刘)

**大华府橱柜集团**  
Washington Cabinetry  
A級執照  
實木廚房櫥櫃  
廠家批發直銷  
全額保險

www.washingtoncabinetry.com  
703-466-5388

9-125

**人人裝修工程**  
内外油漆 瓷磚地板  
厨房浴室 水电急修  
门窗围栏 阳台车道  
屋顶水槽 高压清洗  
工程设备 金属焊割  
各油烟机 热水炉等

专业技工 精工安装

Tel: 301-222-7210  
peacemind0815@yahoo.com

9-082f

**洛克维尔基督教会**  
Christian Church in Rockville

聚会地点: College Gardens Elementary School (CGES)  
1700 Yale Pl, Rockville MD 20850  
聚会时间: 主日聚会 周日上午 10:00 AM  
小组查经 周五晚上 7:30 PM  
Website: www.ccrchurch.cc  
联系电话: 301-351-0736 301-330-0096  
240-632-9390 301-318-7586

4-070

**蒙福基督教会**  
Montgomery Chinese Christian Church

你出也蒙福,入也蒙福(申命记 28:6)  
主日礼拜时间: 上午10时45分,在会堂  
禁食祷告: 礼拜二上午11时至下午1时,在会堂  
研经聚会: 主日下午1点半至2点半,在祈祷院

会牧: 黄仰恩牧師  
Rev. Jonah Huang  
电话: 301-549-1337(H)  
301-549-3059(O)

4-022W