



冬季一到，皮肤容易干燥起屑，很多人(尤其是美眉们)都忙着为皮肤补水，并互相打听用哪种补水润肤产品比较好。皮肤科专家王群表示，冬季缓解皮肤干燥不仅仅关乎补水润肤，其实与清洁的频率和“力度”都有关系，而且身体不同部位(如面、手、足、躯体)的皮肤干燥程度不同，应该选择不同的润肤产品，分区护理，事半功倍。

对付皮肤干燥

不同部位不同洗润方式

面部 无需早晚都用洗面奶

王群介绍，冬季我们的皮肤容易干燥起屑，与冬季空气湿度下降，以及气温降低后油脂分泌减少、皮肤出汗少都有关系。对于大多数人来说，面部在全身中算是油脂分泌较旺盛区域，所以说并不是最干燥的部位。对于大多数年轻女士来说，润肤产品选择润肤乳即可，对于干性皮肤和年龄较长的女性，可以选择润肤霜。和“水包油”的乳剂相比，“油包水”的霜剂滋润力度则更强。

现在天气逐渐变冷，一些美眉们觉得冷水洗脸太冷，喜欢用热水洗脸。王群主任说，水温的控制以 38℃为限，不要高于这个温度，用太热的水洗脸易洗掉皮肤的油脂膜(这可是我们皮肤宝贵的天然屏障)，让皮肤更加干燥。许多美眉们早晚洗脸都喜欢用洗面奶，其实这也是没有必要的。白天忙碌了一天，脸上肯定沾了不少空气中的粉尘灰霾，加之用了化妆品，因此晚上洗脸是有必要彻底清洁，用洗面奶甚至卸妆乳(但不建议用卸妆油，会加重干燥)都是有必要的。一夜睡眠起来，脸上并不像我们想象的那么脏，这时用温水洗脸即可，这时仍用

洗面奶的话，就会洗掉我们皮肤自己分泌的油脂，加重皮肤干燥。

如果把面部细分，大多数美眉们都是 T 字部位(额、鼻周围)油脂分泌较多，相比之下双侧脸颊则比较干燥，因此在洗、护时都应该有所侧重。洗脸时，应该把洗面奶涂在 T 字部位，其他部位在洗的时候沾到洗面奶即可；护肤时，润肤品应重点涂抹在两颊，T 字部位可涂薄一点。

身体 千万别用太热的水洗澡

现在润肤产品越来越细化，除了针对面部的润肤产品外，也有越来越多护体乳(霜)可以选择。和面部相比，身体的其他部位(前胸和后背除外)则更干燥，特别是肘部、小腿前侧等部位。一般来说，护体产品应该比护面产品更加滋润，成分更加简单。有些美眉们会把已经过期或用不太适合自己面部的护理产品用来擦身体，为身体保湿，其实这样是不推荐的。一是因为用面部护理产品护体，可能滋润力度不够，二是因为很多面部护理产品是功效型的，如美白、抗皱等，如果大面积在身体上涂抹，有些成分会经皮肤吸收，不利于身体健康。

有些人有每天洗澡的习惯，这在出汗多的夏季比较适合，但在冬季就显得太频繁了，皮肤分泌不多的油脂就这样被洗掉了，会加重冬季皮肤干燥。王群建议，对于年过 40 的人和皮肤干燥者来说，冬季洗澡的频率最好控制在两天一次，如果一定要每天都洗，要注意水温不要过高。另外，没必要每次都用沐浴露，用清水冲洗即可。

无论是面部还是身体的护理产品，最好在清洗、擦干后，趁皮肤还比较湿润时立即涂抹，能起到事半功倍的效果。如果清洗擦干后不立即护理皮肤，皮肤表层的水分就会流失，这时即使涂抹润肤产品，许多人仍会感觉很干。

手脚 如不护理容易出现倒刺、皲裂

手和脚是冬季皮肤干燥的重灾区，可以说是全身范围内最容易干燥的部位。对爱美的女士来说，平时会很注重脸部的保养，往往却会忽略自己手部皮肤的保养，其实，不只是脸部肌肤，手部也很容易透露出年龄的秘密。冬季是个干燥的季节，手部护理不到位，很容易出现干燥、粗糙、皲裂、倒刺等。要注

意洗手的水温要适宜，最宜用温水。洗手不能太频繁，应该最好选用 pH 值 5~6 的洗涤剂产品，以免损伤皮肤角质层。洗手后及时涂抹护手霜(和面霜相比，护手霜会更为滋润)，补充失去的水分和油脂。接触洗洁精、洗衣粉及漂白水的时候，一定要先戴上手套。

很多女士到了冬季都感觉脚非常干，特别是足跟干燥，粗糙得像“砂纸”，有的甚至皲裂。足跟部角质层本来就比较厚，加之常受力，因此较易发生皲裂。而脚掌部位皮肤没有毛囊和皮脂腺，在冬季干燥时，缺乏皮脂保护也容易皲裂。王群建议，冬季用温水洗澡或泡脚后，可以在脚部擦一些护手霜。由于足部角质层比较厚，可以选择含尿素或尿囊素成分的护手霜，在保湿的同时也能起到去死皮的效果。

另外要注意的是，一些皮肤疾病，如手足癣、慢性湿疹、掌跖角化症、鱼鳞病等也会引起皮肤皲裂，要注意与干燥引起的皲裂相区分。自行护理一段时间后，若粗糙、皲裂仍未能改善，最好到医院就医，请皮肤病专业人士帮你甄别。

(陈辉)

细嚼慢咽的十大神奇好处

在快节奏的影响下，原本备受推崇的细嚼慢咽逐渐成为了奢侈品。为此，日本知名健康网站兰杰(Ranger)近日特别载文介绍了细嚼慢咽的十大神奇好处，提醒大家重拾这个最简单的养生习惯。

为肠胃撑起保护伞。中医养生讲究“蚁性”，是指学习蚂蚁饮食少食微、细嚼慢咽。这种进食方式能够促进胃液分泌，将食物磨得更细，便于消化吸收并减轻胃肠负担。营养专家马力平说，这是因为细嚼可以细化食物中的粗纤维、粉碎包裹的蛋白和脂肪。

有助营养吸收。消化内科专家刘敏提出，

充分咀嚼食物可使营养物质更好地被肠道吸收。实验发现，两个人同吃一种食物，细嚼的人会比粗嚼的人多吸收 13%蛋白质、12%脂肪、43%纤维素。

减少致癌物质的毒性。肝胆外科专家周丁华认为，唾液中的氧化酶和过氧化物酶能消除某些致癌物质的毒性。当某些含有致癌物质的食物进入人体时，唾液就是第一道防线。

有效控制体重。马力平介绍，大脑神经接收饱腹感信号通常需要 20 分钟左右。细嚼慢咽能延长用餐时间，刺激饱腹神经中枢，

让人较早出现饱腹感而停止进食。

提高大脑思维能力。日本神经内科医学博士米山公启说，细嚼慢咽时，大脑皮层的血液循环量会增加，从而激发脑神经的活动，可有效提高脑力。马力平建议每天嚼一小把花生或生葵花籽。

保护牙床和牙龈。咀嚼次数少，会导致下颚退化，从而使牙床变得脆弱。而细嚼、多嚼可以锻炼下颚力量，促进牙床健康。

清洁口腔防细菌。马力平表示，咀嚼时分泌的唾液，含有溶菌酶和其他抗菌因子，可以有效阻止细菌停留和繁殖。因此口腔内

的伤口一般都可以自愈，很少会感染。

有利于控制血糖。内分泌科专家毛红指出，进餐后 30 分钟出现胰岛素分泌高峰，糖尿病患者如果进食过快，胰岛素会跟不上，葡萄糖迅速进入血液循环，造成血糖升高。

减少皱纹，延缓衰老。马力平指出，唾液里含有唾液腺激素，能够参与到促进皮肤细胞分裂增殖、维持皮肤弹性的活动中。另外，刘敏表示，咀嚼会锻炼嘴巴周围的肌肉群，令脸部肌肉更紧致。

缓解紧张、焦虑情绪。马力平称，吃饭时细嚼慢咽，集中注意力，可以让味蕾充分享受每一种味道，既饱肚子又饱口福。从心理上说，能让人在忙碌一天后安静下来，以平和的心态面对喧嚣的都市生活，令人心情愉悦起来。

(晓时)