

# 不干不裂 美美过冬

冬季,人们很容易有皮肤干燥的问题,过度干燥会引起皮肤龟裂、增厚,甚至出血。专家表示,皮肤干燥的原因有很多,也有不同程度的表现,找到针对性的护理方法会很有用。

## 皮肤干燥轻的发红,重的开裂出血

专家表示,皮肤是身体最外层的保护器官,有防止体内的流质和电解质流失的作用。如果皮肤外层表皮层没有足够的水分,就会引起皮肤干燥、脱皮、破裂甚至是龟裂。

“通常皮肤干燥的初期只有发红和细小的裂纹。这些小的裂纹可能看起来只是较深的皮肤纹路,摸起来有些粗糙,如果干燥状况继续发展,会产生鳞屑或脱皮。裂纹继续加重,皮肤会发生龟裂,深度达到真皮层,甚至会出血、引起感染。”专家还称,瘙痒也可能伴随皮肤干燥发生。

## 多是年纪大、女性、环境干燥和过度清洗者

“所有人都可能有皮肤干燥的问题,但在年纪大的人群中更为常见。”专家称,这是因为随着年龄的增长,皮肤皮脂腺和汗腺的活力降低,皮肤保持水分的能力下降,经表皮水分流失增大,皮肤更容易干燥。

不仅如此,女性比男性更易皮肤干燥。男性皮脂腺活力通常在 80 岁前可以保持稳定;而女性皮脂腺活力开始衰退的时间较早,通常在 60 岁时只有青年时期 60% 的活力,所以女性更需要注意皮肤干燥的问题。

环境湿度是引起皮肤干燥的另一个因素。冬季若在室内供暖,会引起皮肤干燥,又由于寒冷穿着的衣服较多,贴身衣物在身体运动时会反复摩擦某些部位的皮肤,这也可能导致或加重皮肤干燥。

过度清洗也是原因。洗澡和洗手洗掉了皮肤外层的皮脂,特别是过于频繁的清洗、过热的水温和强碱性肥皂等因素,对皮脂膜的损伤很大。所以,最好使用温和的肥皂和温水洗澡,并且尽量缩短沐浴时间。

## 保湿、少量多次喝水、吃润燥食品可预防

“保湿是护肤重点。”专家表示,当秋冬肌肤的新陈代谢变得迟缓时,皮脂膜产生的皮脂就会减少,再加上其他一些外界刺激因素,水分流失增加,皮肤就容易干燥。所以秋冬保养的重点就必须由防晒变成保湿,特别是洗浴后,应及时使用滋润性较强的护肤用品。

另外,要少量多次及时补充饮水,特别是室内燥热、穿得过暖或开着电热毯

睡觉时,更容易失水,应及时饮水。成年人每天饮水不宜少于 1500 毫升,以矿泉水、白开水、淡热茶为最佳,饮水方法以少量多次为好(每次 200~300 毫升),不要等到口渴了才喝水,这会对机体的生理功能造成严重伤害。

还可适当食用滋阴润燥食品。鲜藕、胡萝卜、白萝卜、银耳、胡桃仁、黑芝麻、乳品、蜂蜜、甘蔗、枸杞子、百合、苹果、香

蕉、秋梨、荸荠以及粥食和新鲜叶类蔬菜等,多吃可以滋润皮肤、改善便秘。宜少吃辛辣刺激性和过于干燥的食品,少吃方便脱水加工的精细食品,少饮烈性白酒,不吸烟,以免影响机体对水分的吸收。

另外,注意居住环境防燥保湿,室温最好保持在 18℃~20℃。可使用加湿器,或在室内放几盆清水,或每天用湿拖布

擦几遍地,或用水石盆景等加湿,或用矿泉水喷雾来补充水分。

最后,洗浴要用弱酸性的沐浴乳、适当减少沐浴次数并缩短洗浴时间、洗澡时避免用力搓洗,并趁皮肤的水分还没完全干时,涂抹有滋润护肤作用的护肤乳。涂好护肤品后应及时穿好衣服和袜子,有利于增强对皮肤的保护功效,减少干痒。  
(梁瑜)

