

# 冬季肌肤“抗旱”攻略



随着季节转换,天气转冷,寒风凛冽,新的困扰也接踵而至。不少人开始感觉皮肤干痒难耐,忍不住伸手去抓。此外,脸颊紧绷脱皮、衣服上满是白屑等情况也屡见不鲜。这些问题皆是季节干燥所致。该如何科学、精准地护肤呢?本期养生堂邀请泉州市皮肤病防治院副主任医师黄小兵、泉州医高专附属人民医院副主任医师傅祥评为大家提供专业建议。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图



皮肤外观改变,传递干燥信号。

## 两大因素 导致皮肤易干痒

冬季,皮肤为何容易干燥?  
黄小兵表示,要弄清楚这个问题,首先得了解皮肤的构造。皮肤分为表皮、真皮、皮下脂肪,表皮的最外层为角质层,角质层本身含有保湿成分,具备吸水、屏障功能,能够维持皮肤的湿润。同时,皮脂、汗液和角质层会共同构成皮脂膜,就像一层天然的“保护膜”,能锁住水分、抵御外界刺激。

然而,冬季有两大因素会直接破坏皮肤屏障功能,加速水分流失,还会让外界的刺激物和过敏原更容易趁虚而入。

一是空气干燥。空气中的水分含量大幅减少,皮肤水分蒸发速度比夏季快3—5倍,人体的皮脂膜因缺水变得脆弱,屏障功能直线下降。

二是温度较低。低温会使皮肤血管收缩,分泌功能下降,导致角质层容易脱落,皮肤屏障功能受损。这将导致对内无

法锁住水分,对外无法抵御微生物及化学物的侵袭,从而引发皮肤干痒。

除了气候因素,黄小兵认为,人们的一些不当行为也会伤害皮肤的屏障功能。

一是洗澡太勤。洗澡的主要目的是保持皮肤清洁和健康。冬天,人体流汗较少,皮肤分泌也有所减少,可以较春夏降低洗澡频率。过于频繁地洗澡会去除皮肤的自然油脂,引起皮肤干燥和瘙痒,严重时还会起湿疹。

二是洗澡太久。洗澡时间过长,会给皮肤带来一定负担。皮肤长时间接触水分,会发生过度水合,形成“泡发”现象,此时,屏障功能下降,出现干燥、瘙痒的风险反而更大。

三是洗澡太用力。过于用力搓洗,会将表皮上本来就不足、有保湿作用的皮脂和自然油脂洗掉,破坏皮肤水油平衡,引起皮肤干燥、瘙痒、粗糙,严重时还会起湿疹。

此外,穿着化纤、毛织物等贴身衣物,也容易刺激皮肤,引发瘙痒。

## 是否干燥 看看皮肤“微表情”

如何判断皮肤是否干燥呢?傅祥评介绍,皮肤干燥可以从外观和人体感觉两方面来判断。

从外观上看,最直观的是皮肤表面出现细小鳞屑,像一层薄薄的白霜覆盖在皮肤上;肤色也会显得暗沉,没有光泽;严重者还可能出现干裂,尤其是在手部、足部等经常活动的部位,干裂处甚至会有轻微渗血。

从感觉上讲,皮肤会有紧绷感,特别是在洗脸、洗澡后,这种紧绷感会更强烈;瘙痒感也时常伴随,让人忍不住想去

抓挠,可越抓挠,皮肤状况可能越糟糕。

傅祥评表示,事实上,皮肤还会通过各种“微表情”来传达干燥的信号。

“紧绷绷”与“皮屑飞”。这是最经典的干燥信号,显示皮肤屏障受损,锁水能力下降,就像一块失去水分的海绵。

“红脸蛋”与“痒痒肉”。寒风一吹就脸红、洗澡后浑身痒,这些问题是因为毛细血管在温差下快速扩张收缩,以及干燥引发的神经末梢敏感。

此外,有些人本身就有特应性皮炎、银屑病(牛皮癣)、玫瑰痤疮等问题,冬季易复发或加重。

## 水分不够 皮肤表示“很受伤”

傅祥评表示,皮肤干燥会带来各种问题,不仅会影响皮肤外观的润泽、弹性和紧实度,还会影响皮肤对营养的吸收,从而导致一系列皮肤疾病出现。

**脱皮。**皮肤屏障功能受损,表皮细胞无法保持足够的水分,导致角质层失去弹性并逐渐脱落。

**皸裂。**由于皮肤汗腺分泌减少,手脚皮肤变干、变脆。再加上手和脚的角质层过厚,就会使皮肤几乎失去了弹性,活动时,会牵拉皮肤,造成皸裂。

**瘙痒。**抓挠可以暂时解痒,但它会对已经受损的表层造成更严重的破坏,破损后易感染,更易造成过敏。

**湿疹。**皮肤干燥使皮肤屏障功能变得薄弱,容易被外界刺激物(如过敏原、污染、寒冷的空气等)侵袭,进而引发炎症反应,形成湿疹。湿疹(尤其是急性湿疹)的症状之一可能表现为皮肤出现渗液。

**皱纹。**由于气候干燥,加速皮肤水分流失,使皮肤纤维失去韧性而导致断裂,从而形成无法恢复的皱纹。

## 保住颜值 需要落实“十八字”

面对不利的季节环境,我们如何锁住皮肤水分呢?黄小兵介绍,生活中,可采取多种措施来保护皮肤,保持皮肤的水润。总结起来,有“十八字”经验。

**多补水:**在室内可选择用加湿器对房间进行加湿,有助于缓解干燥,湿度一般保持在50%—60%为宜;避免过高的室内温度,这样可以减少空气中水分蒸发的速度,一般室温可控制在18℃—25℃;每日应多饮水,及时补充体内的水分,有助于皮肤保持湿润。

**勤保湿:**选用含有甘油、尿素、凡士林等成分的温和、保湿、不刺激的护肤品,冬季最好在洗完澡后3分钟内涂抹。洗澡时形成的蒸汽和温度会让皮肤毛孔

扩张,洗澡后短时间内皮肤表面会有些细小的水珠或蒸汽,这个时候是涂抹的最佳时机。

**少熬夜:**睡眠不足会影响血液循环,血液循环过慢,会使皮肤表面失去活力,变得干燥粗糙。

**少沐浴:**使用温水而非热水洗澡,一般水温可控制在38℃—40℃;时间不宜过长,时长5—10分钟即可,两到三天沐浴一次为宜;可以选择温和不刺激的沐浴乳,避免使用碱性皂液。

**调饮食:**多摄取富含维生素A、维生素C、维生素B的抗氧化食物。维生素A有助于修复皮肤屏障,可以食用橙黄色的蔬菜,比如胡萝卜、南瓜等;

深绿色蔬菜,例如,菠菜、芥蓝、油菜等。维生素C可以清除自由基,提升肤色,维护皮肤娇嫩,鲜枣、猕猴桃和西兰花等都有利于维生素C的补充。优质脂肪可提供皮肤所需的脂质,修复皮肤屏障,锁住水分,可以吃适量的健康坚果或籽类食物,如杏仁、核桃、亚麻籽、奇亚籽等。少吃或不吃辛辣刺激食物、不饮酒,有助于皮肤保持健康状态。

**要防晒:**冬天的紫外线依然强烈,尤其是能穿透玻璃的紫外线A段(UVA),云层厚、低温天并不等于无紫外线。防晒是护肤的基石,一年四季不可松懈。可选择质地更滋润的防晒霜。

## 精准护肤 要区分不同部位

傅祥评提醒,冬季皮肤较为脆弱,在护肤时需要特别注意。

**面部护理:**应避免使用清洁力过强的洁面产品,这些产品可能会破坏皮肤的皮脂膜,导致水分流失。建议选择氨基酸类或温和的洁面乳,既能清洁皮肤,又不会过度脱脂。洁面时宜用35℃左右的温水,避免过热的水洗去珍贵的皮脂。

**手足护理:**手足皮脂腺少,极易干燥皸裂。睡前可在手足上涂抹尿素软膏、凡士林,并用保鲜膜包裹一下,做一次

皮肤护理,效果明显。

**唇部护理:**千万记住,别舔嘴唇,越舔越干。可以随身携带含维生素E、神经酰胺的润唇膏,在需要时涂抹。用温毛巾热敷、轻柔擦拭唇部,定期去角质。

**身体护理:**洗澡后,在3分钟内,趁身体水分未完全干透,全身涂抹身体乳,锁水效果翻倍。

黄小兵提醒,不同肤质的护肤重点不同。

**干性皮肤:**以保湿、滋润为主,可选择质地较厚的面霜,并适当使用护肤油。

护肤油能够模拟皮脂膜,增强皮肤的锁水能力。使用时,可以在面霜中滴入1—2滴护肤油,混合后涂抹于面部。

**油性皮肤:**此类皮肤在冬季出油减少,需注意补水,应选择清爽的保湿产品,避免过度清洁。

**敏感性皮肤:**注重修复皮肤屏障,选择成分简单的护肤品,避免使用刺激性产品。

护肤是一场与季节的温柔对话。这个冬天,用科学知识武装自己,才能拥有水润、健康、稳定的好肌肤。

## 【本期医学指导】

**黄小兵** 泉州市皮肤病防治院副主任医师,中国中药协会皮肤科分会委员、省医疗美容主诊医师、省化妆品不良反应监测中心专家委员会委员、泉州市刺桐科学传播学者,从事皮肤科临床工作20余年,擅长治疗各类皮肤病疑难杂

症,如慢性荨麻疹、慢性湿疹、银屑病、白癜风及痤疮等皮肤美容相关疾病。

**傅祥评** 泉州医高专附属人民医院副主任医师,中国中西医结合学会医学美容专业委员会,中国整形协会瘢痕组委员,福建省医师协会皮肤科医师分会皮

肤外科专业委员等;擅长治疗疑难皮肤性病,慢性荨麻疹、银屑病、特应性皮炎、痤疮、黄褐斑、大疱性疾病等顽固性皮肤病,职业性肿瘤,激光美容、注射微整,皮肤外科瘢痕修复,脱发毛囊移植等。



干燥、低温的空气,会让水分蒸发加速,皮肤更缺水。



加湿器有助于缓解空气干燥,湿度保持在50%—60%为宜。



洗完澡后3分钟,是使用护肤品的最佳时机。



皮肤干燥会产生脱皮、皸裂、瘙痒等问题



洗澡过于频繁、时间太久,会破坏皮肤屏障。