

养护皮肤 远离“冬痒”



“冬痒”根源 屏障受损

“冬季皮肤干痒，归根结底是皮肤屏障受损和锁水能力下降导致的。”黄小兵介绍，要想解决问题，首先要了解问题产生的原因。

原来，人体皮肤由外向内分为表皮、真皮及皮下脂肪。表皮的最外层为角质层，它具有吸水、屏障功能，并含有氨基酸类、乳酸盐及糖类等天然保湿因子。只要角质层保持一定的含水量，就能维持皮肤的湿润。

角质层与皮脂、汗液共同构成“皮脂膜”，这层天然的“保护膜”能锁住水分、抵御外界刺激。当皮脂膜被破坏时，就会产生一系列后果——皮肤水分跑太快、油脂分泌减少，神经末梢变得敏感，稍微受点刺激就会触发“痒觉警报”。

黄小兵指出，导致这一现象的原因主要有以下几类：

1. **季节因素。**秋冬时节，特别是冬天，空气湿度下降比较快，气候干燥，对皮肤起到明显的“拔干”作用，加速水分流失。

2. **年龄因素。**成年人更易受皮肤干痒困扰，尤其是中老年群体。数据显示，约70%的老年人伴有冬季皮肤瘙痒，比例高于普通人群。

3. **洗澡习惯。**偶尔的不良洗澡习惯可能影响不大，但长此以往会损伤皮肤屏障。常见误区包括：水温过高（频繁超过42℃）、时间过长（超过15分钟）以及使用碱性过强的洗浴产品（如普通香皂）。

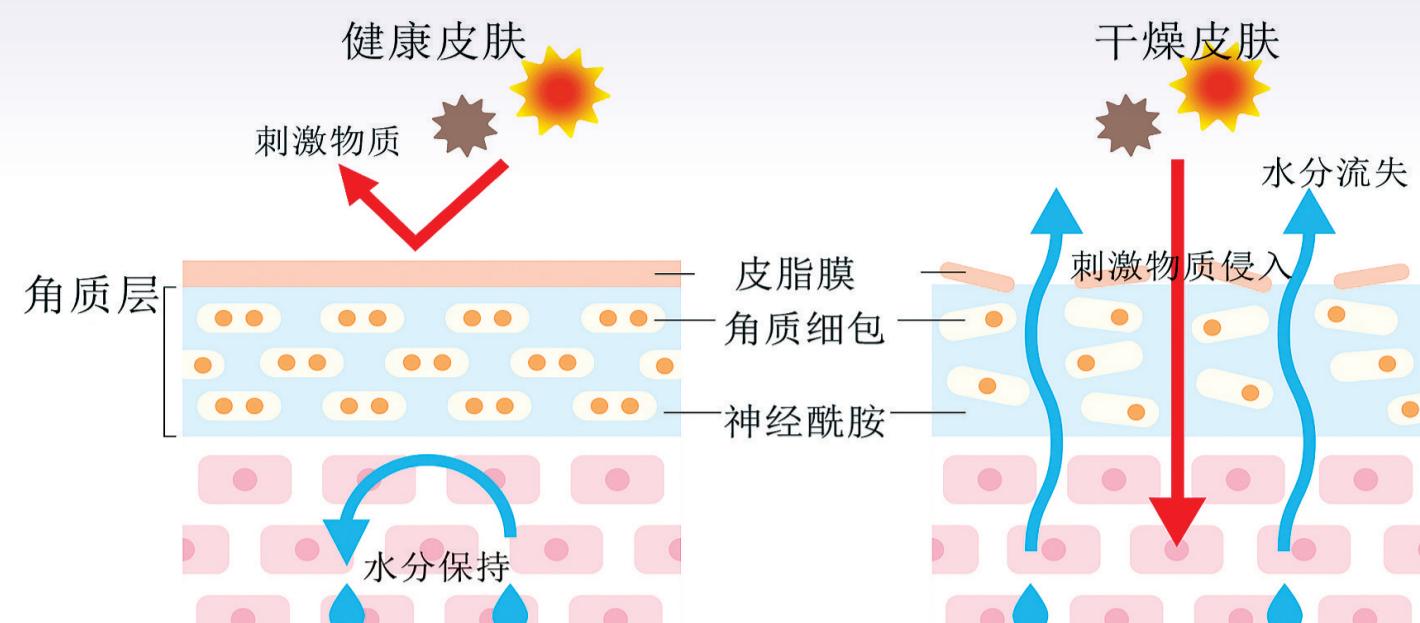
4. **疾病因素。**个别情况下，部分系统性疾病也会引发皮肤瘙痒，如甲状腺功能减退、营养缺乏、肾功能衰竭、糖尿病、黏液水肿及恶性肿瘤等。但普通人群通常无需过度焦虑，需结合其他症状判断。

5. **药物因素。**长期服用利尿药、维A酸类药物、HIV蛋白酶抑制剂或抗叶酸制剂等，可能引起乏脂性皮炎。这类药物相关的病变特点是，药物停用后，乏脂性皮炎会随之好转。

冬季冷风呼啸，不少人发现随之而来的还有皮肤瘙痒。前胸痒、后背痒、四肢也痒，冲了个热水澡反而更痒了……这种持续的瘙痒让人坐立难安，甚至抓破皮肤，引发烦躁情绪。

这恼人的“冬季痒”究竟从何而来？我们又该如何应对？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，为大家提供专业的防治建议。

□融媒体记者 黄耿煌
实习生 卢锦荣/文 CFP/图



冬季皮肤干痒，归根结底是皮肤屏障受损和锁水能力下降所致。

五“对”养护 不痒不燥

面对干痒，切忌一个“抓”字，搔抓会进一步破坏皮肤屏障，形成“越抓越痒，越痒越抓”的恶性循环。

傅祥评建议，想要冬季不痒，需要从生活细节入手，“对症下药”。一般来讲，有五大法则建议大家执行——

●洗对

洗澡切勿“贪烫”“贪勤”。水温控制在38℃以下（接近体温、手感不烫），每周洗2—3次就够了；避免用搓澡巾、沐浴球用力搓擦，洗澡时间不宜过长。要注意，别滥用碱性强的香皂，比如硫磺香皂，以免破坏皮肤屏障，洗后反而会加重皮肤紧绷感，冬季皮肤干燥的群体更应注意。

●穿对

贴身衣物首选纯棉或麻质等天然面料，避免化纤、羊毛材质直接接触皮肤，以免因静电和摩擦诱发瘙痒。衣物清洗时应选用温和洗涤剂，贴身衣物尽量不用柔顺剂，避免穿着过紧，以减少对皮肤的刺激。

●暖对

天气冷时，很多人喜欢在室内开暖气、空调，但室内空气过于干燥对人体不利。建议使用加湿器（湿度保持在50%~60%为宜），或在室内放置一盆水、悬挂湿毛巾，缓解环境干燥对皮肤水分的“掠夺”。

●抹对

洗完澡后，趁皮肤尚湿润（3分钟内）立刻涂抹身体乳，锁住水分。建议优先选用含凡士林（封闭性强，适合

●抚对

皮肤痒的时候别用力抓挠，会导致越抓越痒，还可能抓破皮肤引发感染。抓痒不如“冷安抚”，用冷毛巾敷在痒处1—2分钟，或轻轻拍打皮肤，用“物理安抚”代替抓挠。如果痒得厉害，可在医生指导下使用温和的外用药膏，如含少量激素的药膏，短期少量使用，切勿自行滥用强效止痒药物。



激素药膏应在医生或药师指导下使用



洗澡切勿“贪烫”“贪勤”



化纤、羊毛材质面料衣物容易产生静电，诱发瘙痒。



选用“保湿搭档”身体乳，轻轻按摩至吸收。



加湿器有助于缓解室内干燥

饮食起居 水润滋养

外调的同时，皮肤健康也离不开“内养”，饮食和生活方式调整好，有助于远离瘙痒。为此，黄小兵给大家提供以下建议——

● **饮食调节：**多吃富含维生素A、E、Omega-3的食物，比如胡萝卜、坚果、深海鱼等，能帮助皮肤修复屏障；少吃辛辣、油腻、海鲜等易引发过敏的

食物，避免加重瘙痒。

● **运动习惯：**适度运动（如快走、瑜伽）能促进血液循环，让皮肤获得更充足的营养，同时，适量出汗也有助于皮肤排毒和保湿。

● **经常喝水：**每天保证2升水分摄入，遵循“少量多次”原则。内在补水与外在保湿同样重要。

● **精神放松：**有的时候皮肤表面其实并不是很痒，但是由于内心的焦虑，让人感觉越来越痒。学会控制情绪、转移注意力，瘙痒感往往能得到一定程度的缓解。

可以说，“吃得好，痒得少；动多又喝多，皮肤‘水灵灵’”，健康的生活方式往往是最好的“止痒药”。

科学用药 避开误区

● 激素类软膏非万能

激素类外用药虽可治疗皮炎、湿疹等瘙痒类皮肤病，但不能用来治疗足癣、体癣等真菌感染性皮肤病。激素类药物并不是应对所有皮肤瘙痒的“万能药”。只用激素类软膏，皮疹可能依然存在，瘙痒症状也可能越来越严重。此外，长期大量使用激素药膏可能产生依赖性并加重皮肤损害，务必在医生或药师指导下使用。

● 含酒精制剂慎用

含酒精制剂对皮肤有一定的刺激性，婴幼儿禁用。成人的面部、眼周、阴囊以及外阴等皮肤黏膜娇嫩处，以及

有渗出的皮肤创面，也应避免使用此类药物。

● 及时就医

黄小兵提醒，如果瘙痒持续超过两周，或出现皮肤发红、丘疹、渗液、结痂，以及出现洗不掉的黑褐色斑、红血丝，甚至影响睡眠、情绪；又或是本身有糖尿病、肾病、肝病等基础疾病，一定要及时到皮肤科就诊，排查病因后进行针对性治疗，切勿拖延。

秋冬皮肤干痒不是“小事”，只要做好“保湿、护屏障、少刺激”，就能轻松摆脱困扰。愿大家都拥有“不痒不燥”的健康皮肤。

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，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。

“少”是一种高级养生

古人有言“少则得，多则惑”，意思是说少取反而能获得，贪多反而容易迷惑，人生亦如此。“少”往往是一种高级的养生。

少食，则少疾。人体自身是一个很严密的系统，每当我们进食到一定量的时候，身体自然会发出信号，那就是“饱”感。一旦“饱”感出现，就应及时停止，此即“少食”。

唐代医学家孙思邈指出：“食欲数而少，不欲顿而多。”就是说，一顿不能吃得过多，每餐进食量宜少，每日可以适当增加进食次数。现代研究结果也支持这一观点。有人曾对1400名处于正常热量供应状况下的60—64岁的人进行试验研究，发现在饮食总量不变的情况下，一天吃6顿的，比一天吃1—2顿的心脑血管病患病率减少50%，比一天吃三顿的患病率下降18.8%。民间有句老话：“常有三分饥，百病不相侵。”七分饱，三分饥，节食安胃，恰到好处，才守得住健康。

少欲，则少忧。“少欲”就是没有太多的贪求。很多人活得不幸福，往往是因为欲望过多，因此就忙、紧张、生活节奏快，于是就累、疲劳、生病。对外物的渴求是人类的本能，但人心有限，欲望无穷，过多的索求，可能会是一生悲剧的开始。孟子有言：“养心莫善于寡欲。”内心的丰盈，源于欲望的减少，而非外

物的增加。少欲，知足，放下贪念，才是养心之法、善身之道。

少思，则少愁。思虑过大，尤其是焦虑苦思、纠结不定最为伤神。少思并不是思虑越少越好，而是通过加强精神修养，掌握正确思想方法，能够理智地待物处事。小事想多了，身疲；大事想多了，累心；烂事想多了，烦人。不如少思少想，一念放下，万般自在，在这一辈子，把心情照顾好，有时比什么都重要。

少怨，则少悲。常言道：“不如意事常八九。”每个人都会遇到不顺心的事，有人怨声载道，有人一笑置之。抱怨多了，看似是宣泄，其实不仅不能解决问题，反而会演变成悲伤负担。孙思邈在东晋养生家张湛《养生要集》的基础上，提出了“十二少”与“十二多”。“十二少”即“少思少念，少欲少事，少语少笑，少愁少乐，少喜少怒，少好少恶”，“十二多”即“多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢”。只有将这两者结合起来，才能达到真正的养生境界。

（来源：中国中医药报 黄耿煌/整理）