

# 养护皮肤 远离“冬痒”



老年人更容易有冬季皮肤瘙痒

## “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℃)、时长过久(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。

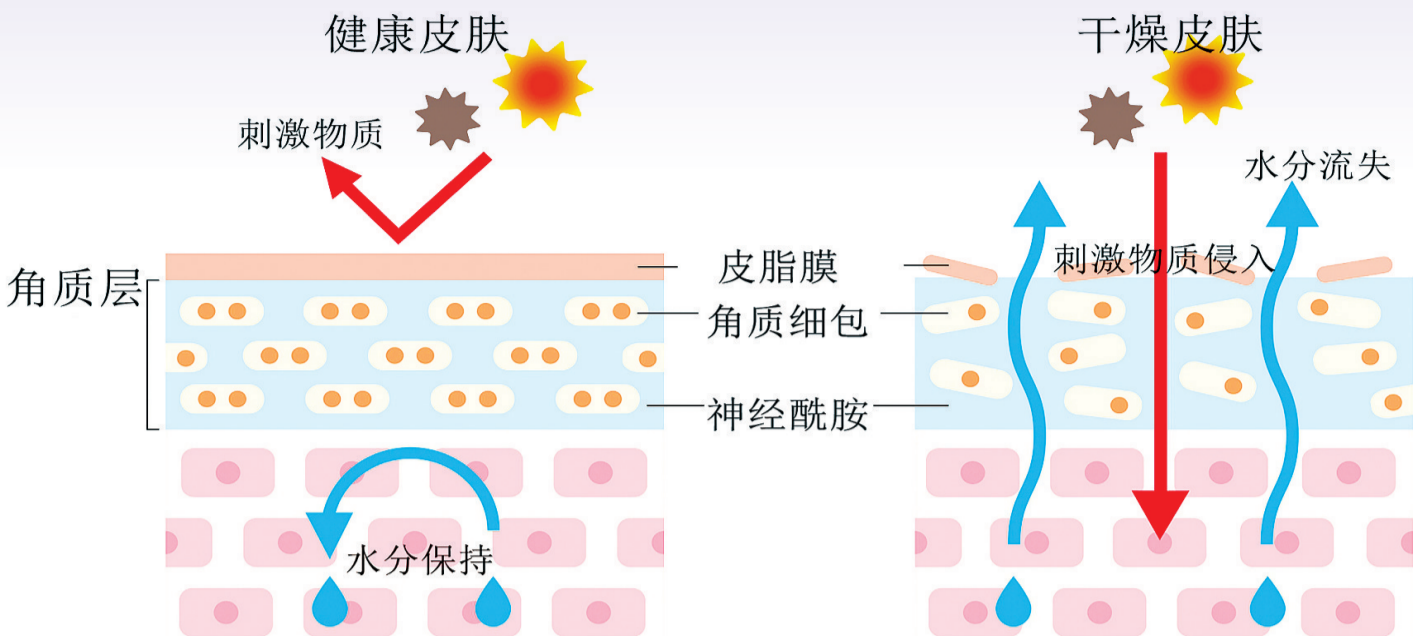


▶每天保证2升水分摄入,让皮肤从里到外“喝饱水”。

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,冬季皮肤干燥的人群更应注意。

### ●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

干皮)、甘油(吸水保湿)、神经酰胺(修复皮肤屏障)或尿素(软化干燥角质)成分的“保湿搭档”。重点涂抹小腿、胳膊外侧这些容易干燥的部位,每天涂1—2次,轻轻按摩至吸收,干燥严重时可厚敷。

### ●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,避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”。

### ●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



用冷毛巾敷在痒处可缓解瘙痒感



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



加湿器有助于缓解室内干燥



选用“保湿搭档”身体乳,轻轻按摩至吸收。

## 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

激素类外用软膏虽可治疗皮炎、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,以及出现洗不掉的褐黑色斑、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”,但只要做好“保湿、护屏障、少刺激”,就能轻松摆脱困扰。愿大家都能拥有“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会等;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,脱毛发移植等。

## “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**。人体自身是一个很精密的系统,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。对外物的渴求却是人类的本能,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**。思虑太过,尤其是焦虑苦思、纠结不定最为伤神。少思虑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。不如少思多想,一念放下,万般自在,人这一辈子,把心情照顾得好,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,多愁则心悵,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,有所倡又有所忌,才能达到真正的养生境界。

(来源:中国中医药报 黄耿煌/整理)