



冬天一来,全身上下的肌肤都在瑟瑟发抖。然而肌肤越来越不安分,“燥”得人心痒痒。而稍不留神,它就又肆无忌惮地“开疆拓土”起来——过敏、湿疹、瘙痒……老人、小孩都难逃“魔掌”。为什么怎么做都难以远离让人皮“痒”难耐的包围圈?

本期,我们特别邀请了永康医院皮肤科医师施俊仁,为我们解答冬季里皮肤上出现的一些“怪事”。

# 冬日肌肤见“怪”不怪



## 怪事一

### 我天天洗澡,怎么还是全身感觉痒?

为了保持清洁,我们全家每天坚持洗澡。每次洗的过程还挺舒服的,然而洗完皮肤的一些部位就开始有些发痒,家里的两位老人更是全身上下都痒,真是把我们急得不得了。

#### 【解答】

皮肤最外层是角质层,它具有皮肤屏障的功能。冬季气候干燥,每天洗澡并使劲搓澡,容易伤害角质层,脂质丢失,皮肤屏障功能减弱,皮肤的水分更容易蒸发,易导致皮炎,引起瘙痒。尤其是老年人,激素水平下降,皮脂分泌不足,瘙痒症状特别多。同时,洗澡洗得太干净或不恰当使用洗涤用品,也会引起瘙痒。

此外,有基础疾病的人群,如肝肾疾病、内分泌疾病、血液病患者,也容易瘙痒。特别是糖尿病,因为糖尿病容易引起各式各样的皮肤病。针对这些疾病,首先要积极防治原发疾病,去医院就医,同时去看皮肤科医生。

## 怪事二

### 皮肤痒,用热水烫烫,好了许多,可过一会儿又痒?

年纪大了,小腿经常痒,喜欢用热水烫,越洗越痒,痛苦死了。

#### 【解答】

老年人小腿瘙痒,喜欢用热水烫,洗后没有及时用润肤剂,反而会越洗越痒,因此,冬季洗澡一般一周一次即可,洗过之后,三分钟之内使用润肤剂,如维E霜、尿素霜、凡士林或一些医学护肤品。瘙痒可加用激素药膏,在医生指导下口服抗组胺药,或润燥止痒的中成药,尽量避免或减少使用碱性强的香皂、沐浴露等洗涤用品。

□记者 章琛



## 冬日皮肤护理小贴士

### 【保湿补水】

冬天是个干燥的季节,不同肤质保湿补水的方法不同  
**中性和混合性肌肤** 正常护肤步骤即可,注意T字部位的保湿。

**油性肌肤** 此类人群可使用纯天然爽肤水。保湿后,辅助以清爽非油类的精华乳液之后,涂抹保湿霜。

**干性肌肤** 宜用保湿液补充水分。同时配以滋润霜,给皮肤补充营养,使之滋润少干燥。防晒产品同样也不可省略,这个季节适用SPF值30左右的防晒产品。此外,由于皱眉、说话等脸上肌肉的运动,干性皮肤者极易在冬季皮肤干涩时生假性皱纹,所以,一定要多喝水,多吃蔬菜水果,少吃

辛辣食物。还可随身携带纯净水类保湿喷雾。

### 【去角质】

冬季不要去角质太过频繁,一个月去一次就已足够。油性与干性肌肤慎用去角质用品。

### 【沐浴】

冬季适合泡澡,水温不宜过高,泡澡时长以20分钟左右为佳,期间宜喝水补充身体水分。泡澡可添加牛奶等辅助品。另外,在沐浴露方面,应选择弱酸性的洗浴产品,不宜使用碱性香皂。洗澡之后,建议涂抹润肤乳。

浴巾选择方面,以木棉材料为佳,避免选用尼龙毛巾,以免损伤到冬季皮肤的角质层。

## 怪事三

### 家长“百般呵护”,宝宝还是痒得直哭。

我自己小时候也经常发湿疹,担心宝宝跟我遭一样的罪,所以给他照顾得可仔细了,可是他还是出现了湿疹的症状,这到底是哪里出了问题?

#### 【解答】

婴幼儿的湿疹很多是特应性皮炎,得病原因有遗传因素在内。冬季干燥,病情容易加重。许多家长不是有心为之,但护理不当,宝宝更容易发病。建议婴幼儿母乳喂养,一年四季穿着百分之百纯棉、宽松柔软的衣物。

同时,洗澡次数一周2-3次为宜。洗澡时,建议用36℃-38℃(尽量不超过体温)的温水,浸浴时间一般为5-10分钟,尽量少用皮肤清洁剂。洗浴之后,皮肤似干未干时,全身皮肤使用保湿润肤剂,可以帮助重建皮肤屏障,降低皮肤的敏感性,从而缓解瘙痒症状。

另外,对于患有鱼鳞病的婴幼儿,泡澡后可以涂抹复方乳酸乳膏。针对有口周皮炎、尿布疹的婴幼儿,可以先用清水清洗患病部位,适当涂抹氧化锌软膏。

## 怪事四

### 面部皮炎,涂了药膏,症状反复发作,怎么回事?

脸上很痒,就去药店买了一支皮炎平软膏,刚用时效果很好,停了又发,用了又好,反反复复,整个皮肤变黑,毛孔粗大,出现丘疹红斑,脸上布满血丝,都破相了。

#### 【解答】

像皮炎平、艾洛松、地奈德、卤米松这类的软膏都属于激素软膏,长期反复不正确使用会让皮肤产生依赖,形成激素依赖性皮炎。市面上有些所谓的中草药软膏,也大多数含有激素,购买者因不清楚其成分,更易误用。建议面部皮炎患者在使用药膏时,一定要在医师的指导下用药,以免造成不良后果。