

一到冬天皮肤就发痒 先改掉这两个习惯

痒,是人体最难忍的感知。一到冬天,很多人的腿脚、胳膊就变得又干又痒,挠起来甚至会掉雪花般的皮屑。

在此,专家为你解读冬季皮肤干痒的原因,教你科学止痒、保湿。



冬季皮肤干痒,其实是湿疹

冬天皮肤又干又痒,通常是患了冬季瘙痒症,又称皮脂缺乏性湿疹、裂隙性湿疹、冬令湿疹,多发部位为小腿、前臂和手部。

湖南中医药大学第二附属医院皮肤科主任医师朱明芳表示:

冬季寒冷,皮肤血管常处于收缩状态,汗腺、皮脂腺分泌功能下降,导致皮肤变得干涩,甚至皲裂和脱皮,使皮内神经末梢更容易受刺激而发痒。

冬季家中通常都会有暖气或开

空调,导致室内温度高、湿度低,皮肤水分丢失过快,造成皮肤干燥。

老年人群由于皮脂腺分泌减少,皮肤表皮变薄,胶原纤维减少,更易受干燥影响。

两个习惯加重皮肤干痒

一旦缺乏水分滋养,皮肤会变得干燥敏感,难以有效防御外界刺激,生活中一些习惯还会加重皮肤干痒。

洗澡水温调太高

很多人怕冷,洗澡时会把水温调得过高,这样做会加速皮肤水分丢失。

北京大学第一医院皮肤科主任

医师杨淑霞表示,平时要注意皮肤保湿,洗澡水不能太烫。

有的人会用热水烫痒痒部位,这样做反而加重症状,因为热水烫洗会使皮肤屏障受损加重,烫和痒刺激相同的神经末梢,皮肤变得更痒。

另外,洗澡时应避免使用刺激性的洗护用品(比如碱性香皂),以免引起皮肤干燥、瘙痒。

频繁抓挠

陆军军医大学第一附属医院皮肤科教授杨希川表示,抓挠确实能在短时间内缓解痒感。

但问题在于,抓挠会刺激皮肤释放更多炎症物质,进一步激活痒痒神经。

换句话说,抓得越多,大脑对痒的反应就越强烈,最终形成恶性循环,加重痒痒。

皮肤保湿,防痒的关键

身体的皮肤虽然被包裹在衣服里,也要做好保湿防护。

抓住保湿黄金时间

注意皮肤保湿,特别是洗澡后3分钟内,皮肤还处于湿润状态,这时候涂抹身体乳,可以让水合作用达到最佳效果,也是滋润皮肤的最佳时机。

洗澡水温40左右为宜

建议每周洗澡2次至3次,沐浴时长控制在10分钟左右,水温控制在

38至40(跟体温相似)。

洗护用品要温和

使用性质温和的洗护用品,不要过度清洁,以免皮肤屏障受损。

贴身衣物选纯棉的

尽量选择纯棉材质的内衣,透气性好、吸汗性强,以宽松为宜。

化纤材质的保暖内衣由于透气性较差,且易与人体、外部衣物摩擦产生静电,加重皮肤水分减少、皮屑增多问题。

外出注意保暖

冬季瘙痒症可能是温度变化过大、过度摩擦引起的,因此要注意保暖,避免身体骤冷骤热。

吃对食物有助保湿

建议适当多吃富含维生素的食物,如西红柿、胡萝卜等,有助改善皮肤干燥。

(来源:生命时报 微信公众号《一到冬天皮肤就发痒,先改掉这两个习惯》)

车厘子颜色越深越甜?

当下正是车厘子销售旺季,与此同时,车厘子含天然褪黑素可助眠,车厘子颜色越深品质越好,车厘子每天不宜吃超过15颗等说法受到关注。这些说法是否科学?一起揭开有关选购、食用车厘子的真相。

车厘子含褪黑素可有效助眠?

褪黑素是人体大脑松果体自然分泌的一种激素,通常在夜晚时分泌增加,向身体传递该入睡的信号,起到调节生物节律的作用。车厘子中褪黑素的含量高不高?吃车厘子能够补充褪黑素从而有助睡眠吗?

对此,中国科学院植物学博士史军表示,车厘子中确实含有一定的褪黑素,但其褪黑素含量极低。每100克车厘子中,褪黑素含量通常仅为1.5微克至1.8微克。通常来说,成人褪黑素治疗剂量一般为0.5毫克至10毫克,而1毫克等于1000微克。因此,若想通过食用车厘子达到该治疗剂量,需摄入成吨的车厘子,这在现实中几乎无法实现。

此外,即便是含量可观的褪黑素相关产品,也仅是节律调节剂,通常仅对节律紊乱引发的失眠(如倒时差、夜班工作等场景)具有一定效果。褪黑素无法解决所有类型的失眠,车厘子中含量极有限的褪黑素更是难以起到效果。

史军还提醒,比起褪黑素,车厘子里面含有的山梨糖醇更值得注意。通常来说,西梅的山梨糖醇含量相对较高。食用西梅可促进肠道通畅,类似的效果也可能出现在大量进食车厘子之后。若车厘子食用过量,有可能引发腹泻,在婴幼儿群体中尤为需要注意。此外,肠道较为敏感的人群,同样需要控制车厘子的摄入量。

车厘子果肉不含氰化物

专家解释,植物中的氰化物通常是以氰苷形式存在的。很多蔷薇科植物的种子里都含有氰苷,比如桃、杏、李子等,车厘子的核仁也含有氰苷。不过,这些水果的果肉是不含氰苷的。

氰苷本身是无毒的,只是在特定条件下会生成有毒的氢氰酸,其导致人中毒的剂量约是每公斤体重2毫克左右,但每克车厘子核仁中的氰苷折算为氢氰酸后大约只有几十微克。人们一般不会有大量食用车厘子核仁,因而中毒情况的发生概率极低。

颜色越深代表车厘子品质越好吗?

不同品种的车厘子,颜色存在显著差异。例如近期集中上市的早熟品种桑提娜,该品种的显著特征为果皮与果肉均呈紫红色。在生长过程中,受光照条件及其他环境因素影响,果实可能出现颜色差异,但这种色差是否能够反映果实本身的口感与甜度,目前并无统一标准。

至于中晚熟品种,如雷尼尔车厘子,其果实本身呈黄底红晕状,不能简单认为车厘子颜色越深越好吃。

车厘子每天不宜吃超过15颗?

车厘子上市季,有说法称每天不宜吃超过15颗,这样的说法是否有科学依据?车厘子到底吃多少合适呢?

专家表示,目前并无统一、客观的唯一标准,具体需结合个人身体状况而定。随着车厘子新品种不断涌现,其糖度也随之提升,这一情况对于需控制血糖的人群而言,需格外注意车厘子的总进食量。

(来源:人民日报 微信公众号《颜色越深越甜?转给爱吃车厘子的朋友》)