

北风吹, 你为嘴唇干裂发愁吗



一到冬季, 北风凛冽, 很多人嘴唇、口角就会出现脱皮、干裂, 甚至少量出血。舔嘴唇为什么越舔越干、唇膏一天该涂几次、吃什么能缓解嘴唇干裂……你有这些疑问吗? 别着急, 一起来总结冬季护唇妙招, 让你在冬日也能笑口常开。

冬季引发嘴唇干裂的常见原因

张嘴睡觉

早上起床, 你觉得嘴唇干燥撕裂, 那有可能是因为你睡觉的时候张嘴呼吸, 空气通过口腔流动会使嘴唇水分流失。可以试一下改变睡姿以改善嘴唇干裂的情况。



环境因素

嘴唇在没有保护的情况下长久处于寒风中就很容易开裂。长时间处于干燥环境下也可能导致嘴唇干裂。如果你所处的生活环境条件比较恶劣, 你应该对你的嘴唇进行额外的防护。



晒伤

嘴唇和皮肤一样, 也会被晒伤, 还会晒掉皮, 晒伤后的嘴唇会疼痛难忍。日晒后在嘴唇上涂上芦荟, 能缓解嘴唇疼痛, 帮助加快愈合。也可以涂抹防晒指数至少为 15 的润唇膏。



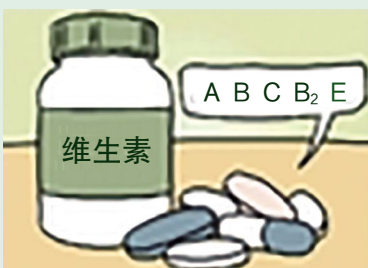
吸烟或咀嚼

凡是放在你双唇之间的东西, 都会对嘴唇的健康状况产生影响。香烟、口香糖、加工零食中的化学成分都有可能成为导致嘴唇干裂的元凶。



缺乏维生素

维生素 A、B、C、B₂、E 对保持嘴唇健康状况有重要的作用。补充适当的维生素能有效防止嘴唇开裂。



过敏

化妆品及护肤品引起的过敏也可能导致嘴唇干裂, 所以过量使用化妆品只会使美容效果适得其反。



干裂嘴唇护理常见方法

多喝水

冬季干燥, 每天最好喝 8-10 杯水, 嘴唇是反映身体缺水的首要器官。补充适当的水分, 嘴唇越不容易干裂。



不要舔或撕干裂的嘴唇

嘴唇干燥, 很多人会下意识地舔唇, 结果却往往越舔越干, 这种坏习惯只会让你的嘴唇更干, 撕破嘴唇甚至会引发感染或唇疱疹。嘴唇干裂时, 忍住舔或撕嘴唇的冲动。



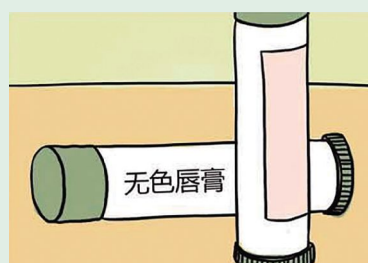
为嘴唇去角质

在涂抹药膏或其他护肤产品前, 先为嘴唇清除死皮角质。去除死皮能使嘴唇的新生皮肤暴露, 加快嘴唇愈合。可以用湿毛巾代替去角质霜, 用指腹轻轻按摩, 搓去唇上的死皮。



使用软膏和补油

维 E 软膏、甘油软膏以及富含蜂蜡、椰子油、甜杏仁油及其他天然滋润成分的润唇膏。在唇部补充适量的橄榄油、椰子油也能缓解唇部疼痛, 防止进一步干裂。



调整饮食

苹果是一种被大家称为天然美容水果, 所含的大量水分和各种保湿因子对皮肤有保湿作用。猕猴桃含有丰富的维生素 C 与维生素 E。甘蔗是清肺热的最佳水果之一, 含有丰富的糖分和水分。



在家或办公室放个加湿器

冬天使用室内暖气会令空气湿度降低。使用加湿器可以提高室内空气的湿度, 使嘴唇保持湿润。

