



“干、干、干，痒、痒、痒……”一到冬天，你的皮肤是否会变得干燥？发痒？你是否会为此而抓狂？冬季皮肤干燥往往是因为季节变化、缺水和贫血等原因引起的。

冬季，人体的皮脂、水分分泌会逐渐减少，皮肤明显变得干燥，尤其是中老年人因水分大量减少，皮肤表层因而显得更加粗糙，会常看见他们的手脚处有干裂、发痒的情形。无法忍受干痒，会不断地去抓痒，造成皮肤有伤口，引起发炎或流脓。这么一来，干燥就成了冬日里皮肤最大的敌人了，怎样才能打败这个敌人呢？谨记“十二字诀”即可退敌。

# 冬天皮肤干燥怎么办？

## 知己知彼

皮肤分表皮、真皮以及皮下脂肪。表皮的最外层为角质层，由于角质层本身的吸水、屏障功能，以及角质层中所含有的天然保湿因子即氨基酸类、乳酸盐及糖类的作用，使角质层保持一定的含水量，维持皮肤的湿润。而皮肤的外观与角质层的水分含量有关，正常的皮肤角质层通常含有10%~30%的水分，以维持皮肤的柔软和弹性。而当皮肤角质层的水分含量低于10%时，皮肤就会出现干燥、紧绷、粗糙及脱屑等。

那么引起皮肤水分丢失，导致皮肤干燥、失去光泽的原因有哪些？

1. 年龄增长。随着年龄的增长，皮肤老化，其保湿作用及屏障功能逐渐减弱，天然保湿因子含量减少；

2. 气温下降。冷冽的寒冬下，皮脂和汗水的分泌都会急速减少，但由于空气太干了，使得皮肤的水份逐渐蒸发，皮肤的表面就变得更粗糙，抵抗力也会减弱；

3. 皮脂分泌不足。皮肤的表面是由皮脂膜形成，可帮助肌肤维持适当的水份。一旦皮脂的分泌减少，就无法满足制造皮脂膜的需要，皮肤就会变得干燥；

4. 环境和化学因素。如洗衣粉、肥皂、洗洁精等洗涤剂及酒精等有机溶剂，以及长时间的空调环境等；

5. 饮食习惯。极端的减肥及偏食也会使皮肤变得干燥。当皮肤无法得到充分的营养素时就会失去弹性及水份，使皮肤变得干燥而脆弱。皮肤干燥症又称为干皮病；

6. 睡眠习惯。睡眠不足会使身体受到相当程度的伤害，血液循环也会变差。当健康失去平衡时，肌肤就会没有活力，容易产生干燥及粗糙的现象。

## 全面出击

### 第一招 洁肤：以保持皮肤清爽为宜

清洁皮肤是保养皮肤的第一步，也是保养皮肤的关键，洁肤可促进皮肤的新陈代谢，增加皮肤的吸收功能，预防皮肤疾病，延缓皮肤衰老和皱纹产生。清洁皮肤有单纯用水洗，也有用洗面奶、清洁霜等清洗。用水洗脸是基础，每天2~3次。在冬季，使用洗面奶洗脸，中性皮肤可每天1次，或隔天1次，干性皮肤宜2~3天1次，油性皮肤宜每天1次左右。总之以保持皮肤清爽为宜。

### 第二招 保湿：适当增加护肤品使用量

冬季天气干燥，气温下降，皮肤新陈代谢对气候的变化还没完全适应，使皮肤的汗腺分泌减少，显得很干燥，此时就要适当增加护肤品的使用量，使皮肤得到充分的滋养和维护。护肤品应选择保湿功能大、滋润作用强的膏霜类化妆品。不但面部皮肤需要养护，四肢和躯干部位的皮肤也需要滋润和营养。可选用润肤露，润肤乳液，在每天洗澡后薄薄地涂抹一层于皮肤上，可保持皮肤柔软光滑，富有弹性，又能预防和辅助治疗某些皮肤疾病，如特应性皮炎，冬季瘙痒症等。

### 第三招 防皱：要注重劳逸结合营养均衡

冬季天气干燥，如果不注意滋润皮肤，造成皮肤内大量水分丧失，容易形成暂时性的皱纹，即小皱纹的增多。一旦出现小皱纹，不用焦虑，只要保持开朗的心情，注意劳逸结合，合理的营养摄入，平日饮食中多吃些瘦肉，牛奶，蛋类品，新鲜的水果蔬

菜等，选用合适的护肤品，坚持面部按摩，促进面部血液循环，改善皮肤营养，可以减少小皱纹。

### 第四招 饮食：多食碱性食物少食酸性食物

合理的膳食结构可以改善体质，延缓衰老。由于人体的体液呈弱碱性，所以多摄入碱性食物如蔬菜，瓜果，豆制品类，牛奶等，可使皮肤细腻光泽。要注意减少酸性食物的摄入，如肉类，鱼类，巧克力，葱蒜等。

增加维生素的摄入。因为维生素对于防止皮肤衰老起着重要作用。维生素A缺乏，可导致皮肤弹性下降，变得粗糙；若缺乏维生素B2时，会出现口唇干燥、开裂。富含维生素A的食物有胡萝卜、鱼肝油、鸡蛋；含维生素B2丰富的食物是鱼、蛋、豆类等；维生素E有抗细胞膜氧化的作用，对皮肤有抗衰老的作用，含维生素E较多的有芝麻油、花生油、卷心菜等。

补充微量元素。缺锌时，会使皮肤干燥粗糙，易长粉刺和红斑，含锌多的食物有生蚝、麦片、核桃、南瓜子等。铁也很重要，是构成血液中血红素的主要成分，可以改善肤色，要多吃红枣、蛋黄、牛肉等，不过食物中的铁很难被直接吸收，只溶于酸性环境，因此同时要增加番茄、青椒、山楂等含维生素C多的水果蔬菜。

注意多喝水。皮肤滋润程度与其水分含量密切相关，当人体水分减少时，会出现皮肤干、皮脂腺分泌减少现象，从而使皮肤失去弹性，甚至出现皱纹。

## 各个击破

### 皮肤瘙痒症：皮肤干燥是祸首

原发性皮肤瘙痒症无疑是最为常见的冬令皮肤病了，此症无论男女老幼都可发病，但中老年人更为多见，尤其是老年人。患者可全身瘙痒，白天由于外界干扰，尚可分心而无暇顾及，一到晚间，瘙痒难忍，全身似有蚂蚁在爬，无法忍受。如果吃了点“发物”，或饮酒，饮咖啡，则更瘙痒难熬。但检查皮肤，却无任何原发性皮疹，仅可见由于搔抓引起的皮肤抓痕，血痂或者色素沉着等继发性损害，如持续时间长久，则可继发多癣性皮炎。

此病主要是由于皮肤干燥引起的。冬天我们脱下棉毛衫裤时，常可见很多细小的皮屑从身上弹下，而冬季衣服又穿得较多较紧，这样异物刺激已敏感的皮肤，瘙痒也就难免了。还有就是有些人不恰当地处理也会加重瘙痒，如热水冲洗虽能解一时之痒却换来瘙痒更甚。因为热水对皮肤本身是一种刺激，再加上油脂除去更多，导致皮肤更加干燥。

### 手足皸裂：好发于清洁工人、家庭主妇

手足皸裂也是冬季很常见的一种皮肤病，此病好发于接触脂溶性或碱性物质的人员，如汽车修理工、清洁工人、厨师和家庭主妇等。患者手足皮肤往往因缺少滋润而干裂，严重者皸裂可至深部肌层，有明显痛感甚至影响手足活动，皮损由皸裂至角裂再至皸裂，为长短深浅不一的裂口，好发于手指和手掌屈侧、足跟、趾底，足侧等处。

防治方法主要是在冬季未发生皸裂前常外搽油脂以滋润皮肤，一旦发生皸裂则可削薄皸裂处厚硬的表皮角质层，然后用热水浸泡10分钟，拭干后再外搽15%的尿素脂或10%的硫磺水杨酸软膏等。冬季野外作业时宜戴好防护手套。

### 冻疮：气温一冷即会发作

冻疮好发于儿童及妇女，冬季气温一变冷即会发作，至来年春季可迅速痊愈，好发部位为肢端末梢，如手指、手背、面部、耳廓、足趾、足跟等处，患处可见局部淤血性紫红色隆起的水肿性红斑，表面肿胀有光泽，局部皮温降低，环境温度暖热时，局部出现明显的瘙痒或灼热感，而冻疮一旦破溃，溃烂后即有痛感。

### 防治冻疮有如下几条：

加强体育锻炼，促进血液循环，经常搓揉手足，防止淤血产生。

注意手足的干燥和保暖，可穿戴宽松暖和的手套和鞋袜。

受冻部位不宜立即近火取暖或用水浸泡。

