

冬季皮肤易干燥 从内到外都要养

抹乳液、做防晒、多吃蔬果 一样都不能少

本报综合报道

进入到冬季之后,天气变得干燥寒冷,这时候人体的皮脂腺、汗腺分泌功能降低很多,这样皮肤表面的皮脂膜就会有明显的减少,皮肤也会变得干燥,甚至会有脱皮现象产生。而如果给末梢神经产生了刺激,就会出现瘙痒的感觉。此外,血液、淋巴组织循环不畅通也是造成皮肤出现瘙痒问题的重要因素,当天气变得比较寒冷的时候,人体的血液运转就会变得十分慢,这时候全身的代谢功能就会变得比较差,最后会让血液回流不畅通。如果皮肤长时间在这样的状态下就会越来越差,皮肤还会十分粗糙,因此在冬季一定要给皮肤补充充足的水分。

冬季洗澡水温应控制在38度左右,有些人怕冷所以会把洗澡水温调得很高,其实这样对皮肤很不好。建议洗澡的时候水温控制在38度左右,因为38度水温最接近人体温度,不然容易灼伤皮肤,温和洗浴,皮肤才会更好。此外,秋冬不要选强力清洁的护肤品或者沐浴露,应该换成有保湿成分的,这样才能更加温和地清洁肌肤。最后,在洗完澡后要记得及时涂抹上身体保湿乳液。

冬季护肤常会出现许多误区,比如许多人认为冬季不需要做防晒,冬季天气经常是阴沉沉的,看似没有阳光,其实紫外线还是有一定强度的,而很多人忽略了防晒,就会

造成肌肤在不知不觉中受伤。同时,不论何种肤质都会在寒冷干燥的季节因为汗腺、皮脂腺分泌的减少,失去较多水分而变得干燥。油脂分泌过剩、毛孔粗大的油性皮肤也同样如此。因此,油性肌肤的保湿步骤也不可少,因为保湿不仅是最直接的补水方式,还可以阻挡空气中的有害物质。

此外,除了从外部给肌肤补充水分,配合多吃水果蔬菜补充内部水分,可以达到更好的保湿效果。柑橘、甘蔗、苹果等含有大量的水分,能够清热润燥。黄瓜、胡萝卜、蘑菇、甘薯等都含有保养皮肤的元素,有助于缓解冬季皮肤干痒等症状。

嗓子干、鼻出血、眼干流泪

这些敏感的部位保湿要注意

切忌盲目补水

本报综合报道

口、鼻、眼都是人体比较敏感的部位,尤其是干燥的冬季,在室外被冷风、雾霾刺激,到了室内又长时间待在密闭的空调房里,最常出现的症状就是嗓子干、流鼻血、眼睛发涩流眼泪等。此外,当下很多人睡眠不足,爱吃辛辣、油炸的食物,导致身体“起火”,免疫力下降,就会加重身体干燥的症状。

体内“起火”便要以清淡饮食来驱散,多吃素食,辅以蔬菜水果。当嗓子干痛时可以选用金莲花、麦冬、青果、芦根等代茶饮。咽喉干燥严重的也可以选用各种润喉糖、具有滋阴清热作用的含化片等。鼻腔干燥明显的人也可以选用橄榄油、香油、薄荷油、海盐水等外用以缓解症状。

若要应对眼睛干涩,可以在室内使用加湿器,增加周围的空气湿度。平常让眼睛适度放松,可以尝试多眨眨眼。眨眼可以使泪水均匀地分布在角膜和结膜的表面,保持眼睛湿润。眼部感到酸胀的人可每日用热毛巾敷眼4~5次,每次5分钟,也可以用菊花茶熏眼,保持眼睛湿润。

另外,在暖气屋里尽量少戴隐形眼镜,因为它阻隔了泪液交流,高含水量镜片还会吸走眼睛水分,因此,如果一定要佩戴隐形眼镜,

就要时长使用人工泪液眼药水给眼睛“补水”。眼睛干很多人都会想到滴眼药水缓解,但如果使用了不适合自己的眼药水结果就会导致越滴越干,所以在自行滴眼药水前最好先询问医生。

除了借助外力,冬季护眼更在于生活作息、日常习惯的自我调节。首先要保证充足的睡眠,睡眠是消除眼睛疲倦的最佳方法。冬季天黑得早,尽量在晚上11点之前进入睡眠状态。看电视、看书或使用计算机时间不宜过长,每隔一小时左右休息10—15分钟,闭目养神或看看窗外,也可以做做眼保健操,使眼睛充分放松,同时还要注意用眼卫生。

冬季应当适当进行户外运动,一方面可以增强身体素质,一方面眼睛可以向远处眺望,缓解眼部疲劳。但是冬季天冷风大,有些对冷空气较敏感的朋友,出门时最好戴护眼目镜。

值得注意的是,当眼干发涩、眼部肿胀的感觉特别强烈时,务必及时就医,因为冬季干燥风大的环境,是干眼症、青光眼、泪道炎等疾病的多发时节。如果眼部的不适在经过休息后没有缓解的话,就必须要去医院做详细的检查。

头发刚洗还有不少皮屑

冬季头发干燥应该这样养护

本报综合报道

在冬天,许多人都会有这样的体验,洗完头刚把头发吹干,就发现头发上有皮屑,再洗一遍发现皮屑还越来越多了。这时产生的皮屑其实是头皮上干燥老化的角质层,会在梳头时被梳子梳落,这种头皮屑其实是死皮屑,与夏天的皮脂屑大不相同。

如果在这时去用洗发水多次清洗,反而会过度清除掉头皮毛囊内的油脂,造成毛囊更容易发炎、毛发自然也更容易脱落,死皮屑更会不减反增。所以,冬天有头皮屑问题应该使用低刺激性的天然洗

发精,尽量以少量洗剂、多按摩的方式,两到三天洗一次头,就能有效改善冬季头皮屑问题。

而要帮助头发保湿,改善冬季头发静电,或是如稻草般粗糙的发质,就要在洗完头后做好护发工作。专家建议可以在吹头发到快干,准备梳头时,使用头发保湿喷雾类产品,这类产品的成分主要是以甘油、胺基酸以及动植物性油脂为主,可以在头发上形成一层薄膜来保护其不受强风、紫外线侵害,同时还能抑制水分从内侧蒸散,借此达到改善静电、养护头皮的功效。

