

寒冬“护唇保卫战”

滋润宝宝小嘴唇

冬季空气干燥, 孩子的嘴唇同样会出现干燥, 甚至唇裂等现象。这个季节, 要滋润宝宝的小嘴唇, 锁住水分就成了关键。

吃

寒冷干燥的冬季, 宝宝娇柔的嘴唇更需要维生素 C、维生素 B₂ 的滋养。冬天, 妈妈可以为宝宝多准备一些蛋类、干果、豆类以及新鲜蔬菜和水果, 它们富含维生素 C 和维生素 B₂。黄瓜、茄子、梨、萝卜、香蕉、苹果等都是冬季润燥佳品, 不妨让孩子换着样吃。妈妈还可以为宝宝熬一点儿生津、润肺、止渴的冰糖梨水或冰糖红枣银耳羹。

干燥的冬季, 宝宝不宜吃燥热食物, 如辣椒、大蒜、生姜、大葱、洋葱、韭菜、桔子、狗肉、羊肉、桂圆干、荔枝等, 这些食物热性太大, 容易上火。

喝

冬天干燥, 皮肤水分散失增加, 所以要随时补充水分, 体内水分充足, 嘴唇和皮肤自然也得到充分的滋润。千万不要等到孩子口渴明显时再喝, 此时, 机体的细胞往往已严重缺水。

冬季水果较少, 可以让宝宝适当多喝一点果汁, 以橙汁为好, 其维生素 C 含量高, 而糖分含量低, 很适合孩子饮用。

抹

在清洁擦干嘴唇后, 妈妈可以帮宝宝的嘴唇涂一些滋润品, 滋润嘴唇, 减少嘴唇水分散失。2 岁以上的儿童可以选用儿童润唇膏, 天然的营养的成分更适合儿童的需要; 2 岁以下的宝宝, 可用少许麻油或维生素 C 胶丸中的油脂涂于嘴唇上, 同样可起到滋润的作用。千万不要用甘油, 因为甘油有脱水作用, 越抹越干。

按

如果宝宝的嘴唇干燥起皮, 可先清洗嘴唇, 抹上润唇膏, 再盖上保鲜膜, 然后用热毛巾轻轻按摩, 这样嘴唇表面的死皮可以脱去, 局部按摩促进血液循环, 使嘴唇更加润泽红艳。嘴唇干裂起皮, 千万别让孩子用手撕扯, 以避免造成出血和疼痛, 甚至引发感染。

湖南省儿童医院 朱薇霖



进入寒冷的冬天, 干燥多风, 不少人会感受到嘴唇发干, 冬季“护唇保卫战”也已悄悄拉开帷幕。冬季护唇, 应该主动出击, 下面是一些护理双唇的好方法。

双唇保养应补水

适时补充维生素, 可以有效缓解嘴唇开裂。除此以外, 及时补充身体水分也是至关重要的。一般情况下, 人体每天摄入水分的量应该在 1500-2000 毫升。长期坐在电脑前的办公室一族, 受到辐射的影响更大, 更应为自己多补充一些水分。不过, 补水的方式值得注意, 一顿“猛灌”并不可取, 每一次的饮水量应该控制在 200 毫升左右最为恰当。

唇膜可淡化唇纹

自制唇膜不仅可以有效减淡唇纹, 还可以让双唇得到深层保湿和滋润, 并且护理方式简单且实用。

最简单的唇膜护理方法, 就是将橄榄油或蜂蜜均匀地涂在嘴唇上, 用保鲜膜封住, 然后用温热的毛巾捂盖, 保持约 20 分钟,

让双唇充分吸收养分, 最后再擦抹干净。此外, 还有一种更“香甜”的唇膜护理, 即将少量的奶粉用温水冲调成糊状, 然后将其厚厚地涂抹在嘴唇上, 保持 5-10 分钟, 最后再用棉花棒擦去。唇膜护理的优点是可以通外敷的方式令唇部充分吸收养分, 较为迅速地改善唇部肤质, 从而达到令唇纹淡化、使唇部丰满水润的效果。

避免风吹防唇炎

要预防唇炎的发生, 最基本的做法就是避免风吹或寒冷刺激, 忌烟酒, 少食辛辣厚腻和容易引起自身体质过敏的食物, 多吃新鲜蔬菜, 进食后嘴唇上的残留物要及时洗去。同时, 在比较寒冷且空气污染比较严重的城市, 外出时最好戴上口罩, 做好嘴唇保暖以及保洁。

戴汉文



■温馨提醒

选择适合的护唇膏

目前, 市面上的护唇膏形形色色, 但要挑选出最适合自己的, 才能更好地保护双唇。

从款式来说, 管状和盒状都是现在主流的护唇膏样式。管状唇膏可以直接涂用, 但盒装唇膏却需要用手指蘸取。为保持唇部清洁, 在使用盒装护唇膏前最好先清洗双手再蘸取。

在成分选择上, 含薄荷的唇膏虽能带来短暂的清凉, 但刺激性也比其他成分更高, 因此不适合身体敏感的人使用。唇部皮肤脆弱, 一般来说, 护唇膏还是应尽量选择刺激性成分较少的产品。特别是过敏体质的人, 最好挑选成分尽可能简单的唇膏。对护唇膏产品过于敏感者, 最好使用棉签蘸甘油或蜂蜜直接涂抹到嘴唇上, 也能起到很好的保湿护唇作用。

谭艳芳



嘴唇干裂别舔唇

冬季风干物燥, 我们的嘴唇也容易起皮、干裂, 所以我们本能地会用舌头去舔, 有时候甚至想用手把翘起的皮撕掉, 结果就是出血, 给我们带来苦恼。实际上, 舔唇只会带来短暂的湿润, 但是当这些水分蒸发时会带走嘴唇内部更多的水分, 致使唇粘膜更加发皱, 因而干燥得更为厉害。正确的做法是多喝水, 补充流失水分, 在觉得唇部干燥时也可选择一些保湿度较高, 如含有芦荟、维 E 等成分的润唇产品涂抹。

对于干裂起皮的, 可以先用湿毛巾热敷软化后再用棉签清理, 最后抹润唇膏。另外要注意调节室内的空气湿度, 要用洒水、或使用加湿器等方法、提高室内空气湿度、以保证皮肤处于一个较为湿润的环境, 避免因过度干燥等一系列问题。同时多食富含维 C 和维 B₂ 的新鲜蔬菜和水果, 少吃燥热食物。

另外, 骑车一族外出时, 应戴上口罩, 有助于保持口唇湿润, 早晚洗脸后, 保持护肤品时, 可用指腹按摩嘴唇, 可缓解干裂。

湖南省儿童医院 杨永

唇干 饮食巧调理

冬季干冷的天气容易引发剥脱性唇炎、舌舔性唇炎以及单纯性唇炎。中医理论认为“脾开窍于口, 其华在唇”, 意思是脾合肉, 唇为肌肉组织, 口唇的色泽与脾的运化有密切联系, 所以健脾是防止嘴唇干裂的关键。西医上称之为口角炎, 是由嘴唇组织的特殊性引起的。加上冬季气候干燥, 所以嘴唇很容易干裂, 而且冬季容易造成维生素缺乏, 嘴唇黏膜细胞的健康与维生素关系密切, 一些食补及家庭护理方法可有效解决唇干。

山药 营养丰富, 含有游离氨基酸、多酚氧化酶等物质, 具



有滋补作用, 自古就是补虚佳品, 而且有多种食法。

新鲜蔬菜 黄豆芽、油菜、小白菜、白萝卜等富含维生素的新鲜蔬菜。

银耳炖冰糖 用银耳 50 克、红枣 10 枚炖冰糖, 一天分 3-4 次饮用, 或用海带切碎煎汤饮服。

要提醒的是, 冬季有很多鲜橘上市, 但不要过多地吃橘子, 因为橘子是芳香温类水果, 多食易“上火”, 其结果是会让嘴唇更加干燥。

用海带切碎煎汤饮服, 也有滋阴作用, 还应多吃滋阴润肺之物, 如芝麻、蜂蜜。尽量少吃葱、蒜等刺激性食物, 少饮酒, 因为酒精会加速体内水分蒸发。

麦冬、生地等煎水喝, 有滋阴作用。

当归、首乌可以煎水喝, 也可以在煲汤、做饭时加入, 具有补血作用。

钱琦