

# 冬季正确补水 应对皮肤干燥

冬季寒冷干燥,会让人感觉皮肤干干的,如果在室内开暖气或暖空调,干燥的情况就会更加严重,甚至导致皮肤脱皮、发痒。很多人觉得喝水就够了,其实,皮肤外部的干燥光靠喝水远远不够。我们要正确掌握冬季护肤“窍门”,给皮肤补充水分,让肌肤重现水嫩。



## 冬季皮肤干燥的原因

**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。

**气温下降** 冷冽的寒冬下,皮脂和汗水的分泌都会急速减少,使得皮肤的水分逐渐蒸发,皮肤的表面就变得粗糙。

**环境和化学因素** 如洗衣粉、肥皂、洗洁精等洗涤剂在不知不觉中损害了我们的皮肤,空调环境也让我们的皮肤越来越干燥。

**饮食习惯** 减肥和偏食会使皮肤无法获得营养元素,导致皮肤失去弹性及水分,变得干燥而脆弱。

**睡眠习惯** 睡眠不足严重影响身体健康,也会使皮肤没有活力,容易干燥、粗糙。

## 如何应对皮肤干燥

**皮肤保湿** 冬季沐浴时间不宜过长,一般10分钟为宜;沐浴次数不宜过多,每周1-3次为宜;水温不宜过高,控制在35℃-37℃最佳;同时少用肥皂等碱性强的清洁用品。面部清洁以温和的洗面奶为宜,一般温水清洁后,可以使用湿毛巾进行短时间的冷敷,帮助面部血管收缩,降低面部温度,减少水分流失。面部清洁后,应立即使用保湿润肤剂,形成人工保护层,锁住皮肤水分,避免皮肤干燥。

**注意防晒** 冬季日照时间缩短但紫外线并不会显著减少,紫外线是造成我们皮肤光老化的主要原因。防晒对于皮肤光老化的预防有着重要意义,正确的防晒包括室内防护和室外防护。阳光充足的室内宜使用SPF大于20的防晒霜,如果在室外,宜选择SPF大于30且PA+++的防晒霜。如果在室外活动时间较长,宜每2-3小时补充

涂抹一次。同时应使用防紫外线伞、遮阳帽等物理防护措施。

**注意保暖** 冬季气温下降,寒冷的刺激会导致部分人群皮肤末梢循环障碍甚至发生皮肤炎症。人们应加强肢端和暴露部位的保暖,并保持鞋子、手套、帽子、防护手套等用品的干燥。受冻后不宜立即热敷或用火烘烤,宜低温缓慢加热和按摩局部皮肤复温为宜。

**调节饮食** 冬季如果吃的新鲜水果蔬菜不够,就可能造成维生素摄入不足。皮肤干燥者要补充维生素A,适量食用一些肉类,以补充热量。

**保持充足的睡眠** 经常熬夜、睡眠质量差或睡眠时间过短者,由于精神因素和内分泌的紊乱,易导致皮肤油腻、缺水,所以应该要保持充足的睡眠。

**加强运动** 运动可以促进血液循环,改善皮肤新陈代谢。经常按摩面部皮肤可增加皮脂分泌,加强保湿,减少面部皱纹形成。

## 正确补水顺序

**洁面要到位** 使用洁面乳、洗面奶去除皮肤表面的污垢和油脂,使皮肤保持清爽并准备好吸收。

**拍打爽肤水** 爽肤水也称紧肤水、化妆水等,作用在于再次清洁以恢复肌肤表面的酸碱值,并调理角质层,使肌肤更好地吸收。

**涂点精华液** 精华液有各种成分,需要根据自己皮肤状况选择,最常见的成分是维生素C。维生素C可以刺激胶原蛋白、减少细纹和皱纹,保护皮肤免受环境污染物的抗氧化作用,并减少日晒的辐射。

**轻弹眼霜** 眼部是最早出现衰

老迹象的部位,需要格外关注。至少每晚要使用一次,可以让眼睑部皮肤不容易失去弹性和光泽。使用时,用无名指将眼霜轻弹在眼周。

**涂抹保湿霜** 涂抹保湿霜的最佳时间是当皮肤仍然潮湿时。如果你的皮肤极度缺水,可以在保湿霜的外层再使用面部精油以锁住水分。

**使用防晒霜** 永远不要忘记涂抹防晒霜,它可以最有效地对抗紫外线。每天使用防晒霜可以使皮肤老化的风险降低24%。

中南大学湘雅二医院  
皮肤科 张鹏 尹恒

## 美味啤酒有妙用

**洗发和润发** 啤酒中含有大麦和啤酒花,用啤酒洗发可以让头发柔顺,富有光泽,还能去屑。用啤酒洗发前,可先用洗发液把头发清洗干净,然后再用加入啤酒的水来浸泡或漂洗。

**衣服增色** 用加些啤酒的水浸泡深色衣服,可以使衣服变得柔软,恢复原本的颜色。新衣服用啤酒泡过后不容易脱色。

**清洗真丝衣服** 用啤酒清洗真丝衣物,可以使衣物平滑、色泽鲜艳。先将啤酒倒入冷水中,然后将清洗干净的真丝衣服浸入,浸泡时间约15分钟,漂洗干净后晾干即可。

**鲜花保鲜** 啤酒还可以用于鲜花保鲜,因为啤酒里含有乙醇、糖等营养成分,所以在插鲜花的容器内加一点啤酒,能延长鲜花的保鲜期。

**浇花** 啤酒是微酸性的,可以调节土壤的酸碱度,能够使喜酸的花卉长得更茂盛。把少量啤酒直接浇到花盆中即可。

**叶面施肥** 这是花卉市场里常用的方法,用软布沾啤酒直接擦拭植物的叶子,可给叶面施肥,经常擦拭能让叶子变得富有光泽。

李春迎



## 生活小妙招

**巧用芥末煮牛肉** 煮牛肉时,可在头天晚上将芥末均匀地涂在牛肉上,煮前用清水洗净,这样牛肉易煮烂,且肉质鲜嫩。

**花生巧除牙齿污垢** 经常喝茶或咖啡的人,牙齿上容易遗留黄色污垢,难以清除。遇此情况,可把几粒花生放在嘴里嚼碎成糊状,不要咽下去,用此花生糊充当牙膏,用牙刷刷牙,只需几次即可使牙齿洁白发亮。

**茶渣可去油污** 一些炊具沾了油污,一般方法很难洗干净。这时,只要将湿茶渣在炊具上擦几遍,就可将油垢洗去。如无新鲜的湿茶渣,用干茶渣加开水浸泡湿后,亦可擦去油污。

**旧袜子巧做抹布** 把旧的尼龙丝袜剪开,缝在一起做抹布,又轻,擦地又干净,还非常好洗,晾起来干得也快。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

## 洗脸4种坏习惯

也许您会认为,洗脸是一件再简单不过的事情。可事实是很多皮肤问题都是因为洗脸方法不正确、洗不干净造成的。以下是洗脸时常见的4种坏习惯:

**1、使用脸盆——脏水洗脸越洗越脏** 首先洗脸盆不一定干净,其次重复使用洗脸盆内不流动的水,可能使刚刚冲洗掉的污垢,又重新回到脸上来。

**2、使用肥皂——过度清洁反损肌肤** 面部皮肤有大量的皮脂腺和汗腺,每时每刻都在合成一种天然的“高级美容霜”,在皮肤上形成一层看不见的防护膜。它略呈酸性,有强大的杀菌护肤作用。偏碱性的肥皂不但破坏了它的保护作用,而且会刺激皮脂腺多多“产油”。

**3、使用热水——皮肤干燥太紧绷** 热水能够彻底清除面部的防护膜,所以用热水洗脸之后,人的皮肤会感到非常紧绷难受。温水是最适宜的洁肤水,洁肤之后可用冷水放松和刺激皮肤,促进血液循环。

**4、使用湿毛巾——污染干净皮肤** 久湿不干的毛巾使得各种微生物滋生,用湿毛巾洗脸、擦脸无异于向脸上涂抹各种细菌。毛巾应该经常保持清洁干燥,用手洗脸之后再干毛巾擦干,既快又卫生。

李德勇

## 巧存果品

**巧存红枣** 将精盐炒好,按每500克红枣放30克至40克盐的比例,将盐分层撒放到红枣上,然后封好,红枣就不容易坏。也可将红枣放在日光下暴晒,晒干后放入塑料袋中密封保存。

**巧存核桃** 将核桃装入缸或木箱内,拌入干燥的黄沙,密封后放在通风处,能保存1年。

**巧存栗子** 将无破损、无蛀虫的栗子晾晒1天至2天后,装入不透气的塑料袋扎口封存,可保存1个月左右。

**巧存葡萄干** 葡萄干含糖高,在梅暑季节之前,须用坛装并密封,到7月至8月间要启封检查,发现有虫,可用小瓶装白酒或酒精50克至100克,连瓶放入容器中,重新密封,可起到灭虫保质

的作用。

**巧存芝麻** 芝麻晒干后,存放在通风干燥的地方即可。天热时,宜存放在阴凉处,以防走油、变质。

**巧存花生仁** 家庭贮存花生仁,可先将其晒干、摊凉,再用塑料袋密闭起来,并放入一小包花椒,然后将密闭起来的花生仁置于干燥、低温、避光的地方。这样可使花生仁保存2年以上。

泽川