

冬季护肤 重在防干防冻

冬天,身体为抵御寒冷,维持体温的恒定,会发生一系列的改变。而皮肤作为人体最大的器官,在体温调节中发挥着极其重要的作用,主要表现为皮肤毛细血管收缩,汗腺、皮脂腺分泌大大减少,因此容易干燥、脱屑。如果不注意防护,一些秋冬季节好发的皮肤病如皮肤瘙痒、银屑病、鱼鳞病、湿疹、冻疮等可能会出现复发或加重。如何让皮肤美美地过完整个冬季,让我们一起来学习下冬季护肤的知识吧!

及时保湿

冬季皮肤最容易遇到的问题就是干燥,一方面是因为空气干燥,皮肤油脂分泌减少;另一方面与长期待在温暖密闭的空调房间也有很大的关系。所以,做好保湿工作至关重要。热水容易将皮肤表面的皮脂膜洗掉,加剧皮肤的干燥,因而冬季洗脸、洗澡温水即可,水温不宜太高,尤其是本身就有皮肤瘙痒的人。选用质地温和的洗面奶和沐浴露,少用肥皂等碱性强的清洁用品。洗澡时间不宜过长,一般不建议超过10分钟。清洁后,及时给面部和身体涂上含有尿素、甘油、硅油等保湿润肤成分的护肤品,锁住水分。

仍要防晒

有人认为只有夏天才需要防晒,其实不然。防晒防的是紫外线,紫外线一年四季都有,只是冬天会弱一些。紫外线不仅仅会导致皮肤变黑,还会导致皮肤真皮层的脂质和胶原蛋白受损,引起皮肤光老化,表现为皮肤曝光部位粗糙、

干燥、皮肤松弛、皱纹加深、局部有过度的色素沉着或毛细血管扩张,甚至可能出现各种良性或恶性肿瘤如日光角化病、鳞状细胞癌、恶性黑色素瘤等。需要提醒的是,冬天也要坚持防晒,不分男女。

护理特殊部位

唇部 冬天嘴唇很容易脱皮、干裂,不要经常舔嘴唇,配合使用润唇膏可以有效缓解唇部干燥的问题。

手部 每天频繁洗手后,手部容易出现干燥、脱皮等问题,随身携带护手霜,洗完手就涂可有效缓解。

足部 冬季足部容易发生皲裂,一般是由皮脂分泌过少导致的,尤其是老年人。可以选择油性比较大的如凡士林等外涂,睡前涂上厚厚一层,用保鲜膜封包,坚持使用。如果由其他原因引起的足部皲裂,如真菌感染等,请至正规医院治疗。

远离冻疮 温暖过冬

冻疮是由于气候寒冷引起的局部皮肤红斑、肿胀性损害,严重者可出现水泡、溃疡,病程缓慢,天气转暖后可自愈,易复发。冻疮多发生于身体的末梢部位和暴露部位,如手、足、鼻尖、耳廓等处。冻疮产生的主要原因是寒冷和潮湿。一般情况下,冻疮更喜欢在儿童、妇女、老人等末梢循环不良的

人身上发生。

预防冻疮最重要的措施就是保暖,尤其是耳朵、手指、面部等好发部位要重点保护,同时尽量减少在湿冷环境中暴露的时间。易长冻疮的人群要注意以下几点:1.外出时,戴上口罩、手套、帽子、围巾,穿合适、保暖的鞋子,勤洗勤晒,保持干燥;2.不穿紧身的衣裤、鞋袜;3.加强锻炼,促进血液循环,提高机体对寒冷的抵抗能力;4.每天晚上睡前用热水泡脚,并且按摩曾经患过冻疮的部位,促进局部的血液循环;5.受冻后,不要立即用热水浸泡或用火烘烤,这样不仅不能缓解症状,反而会促进冻疮的生成,应该选择与体温相当的温水缓慢浸泡,逐渐升温,慢慢恢复血液循环。

冻疮初发症状较轻时,局部刺痛、瘙痒,切不可搔抓,更不能用水烫洗,使用一些润肤的药膏可以缓解瘙痒症状,注意保暖,一般三周左右可自行恢复。如果是比较严重的冻疮,局部出现了水泡、破溃等,除了做好保暖以外,可以在医生的指导下,口服护血管的药物,外用冻疮软膏等。不要轻信一些偏方、秘方,以免造成局部破溃处的感染。

此外,健康的饮食习惯、充足的睡眠和适当的运动,都是保持冬季皮肤好状态的关键因素。

中国医学科学院皮肤病医院
药师 黄文宇 项晶晶

“有车族” 多做腿部运动

“有车族”的腿部力量通常比常人差。要避免未老先衰,“有车族”必须多参加运动,健身最好选择全身性的、大肌肉群参与的运动为好,如跑步。年轻人还可以通过器械来锻炼,进行负重练习,或者打球;年纪大的可以进行有氧跳操、快走、骑自行车和慢跑等。对于那些每天工作忙难以抽出时间锻炼的“有车族”,不妨经常做做腿部运动。

干洗腿 用双手先抱紧一侧大腿根,稍用力从大腿根向下按摩,一直到足踝。然后,再从足踝往回摩擦到大腿根。用同样方法再摩擦另一条腿,重复数遍。此法可使关节灵活,腿肌与步行能力增强,可预防下肢静脉曲张、下肢水肿和肌肉萎缩等。

甩腿 一手扶树或扶墙,先向前甩动小腿,使脚尖向前向上翘起,然后向后甩动,将脚尖用力向后,脚面绷直,腿亦伸直。在甩腿时,上身正直,两腿交换各甩数十次。此法可预防半身不遂、下肢萎缩软弱无力或麻木、小腿抽筋等。

揉腿肚 以两手掌夹紧另一侧小腿肚,旋转揉动,每次揉动20次,然后用同法揉动另一条腿。此法能疏通血脉,加强腿力。

扭膝 两足平行靠拢,屈膝微向下蹲,双手放在膝盖上,膝部前后左右呈圆圈转动。先向左转,后向右转,各20次。可治下肢乏力、膝关节疼痛。

扳足趾 端坐,两腿伸直,低头,身体向前弯,以两手扳足趾20至30次。能锻炼腰腿,增强脚力。防止足部软弱乏力。

搓脚心 将双手掌搓热,然后搓脚心100次,具有滋肾水、降虚火、舒肝明目等功能,可防治高血压、眩晕、耳鸣等病症。

聂勇

中国最具影响力专业报品牌 中国十佳卫生报

大众卫生报

服务读者 健康大众

全年定价 **168元**
邮发代号 **41-26**

全国邮局均可订阅 邮局收订电话: 11185

征订热线: 0731-84326226 广告热线: 0731-84326448 地址: 长沙市芙蓉中路442号新湖南大厦47楼

