

嘴唇干燥脱皮 冬季唇炎不可不防

冬季寒冷干燥，皮肤科诊室里挤满了各种各样的患者，除了长冻疮、裂口子、脸上发红发干，还有一个地方的皮肤问题也很“折磨”人，那就是嘴唇。

越舔越想舔 舔到又红又肿

不久前，小沈就经历了这样一段“有苦说不出”“想笑不能笑”的日子。由于天气比较干燥，小沈发现嘴唇开始起皮，渐渐变得有些粗糙。但是，本着“男孩子嘛，用什么唇膏！糙一点没关系！”的想法，小沈并没有把这件事放在心上。很快，小沈陷入了一个奇怪的循环——忍不住舔啊舔，再把死皮咬掉，接着嘴唇变得更干，甚至开始发红发肿。于是，小沈更加忍不住舔嘴唇的欲望，舔到最后连周围的皮肤都变得又痒又痛。“我觉得这个嘴唇一跳一跳的！”短短一周，小沈的症状已经非常严重了，嘴唇火辣辣的，甚至都不敢张大嘴巴说笑。

无独有偶，10岁的玲玲每到秋冬季就会出现嘴唇干燥、脱皮、红肿并且累及鼻、面部皮肤的情况。加上流感、鼻炎的侵袭，本来就干燥的口唇不得不遭受鼻涕和纸巾的双重刺激。这使得玲玲的情况变得越来越糟糕，除了干裂，甚至还出现了皮损、渗液，痛得玲玲常常连嘴都不敢擦。

这种总爱在秋冬季造访的“不怀好意的亲吻”，就是唇炎。唇炎的种类有很多，包括慢性非特异性唇炎、变态反应性唇炎、光化性唇炎等。在秋冬季经常遇到的，就是慢性非特异性唇炎。慢性非特异性唇炎又称慢性唇炎，主要表现为唇部反复肿胀、脱屑、皲裂及痴皮，为临床常见病。病程迁延，反复发作，寒冷、干燥季节较易发作。

嘴唇越舔越干 居然是口水搞的鬼

那么，为什么会得唇炎呢？

原因一：嘴唇没汗腺 仔细观察，不难发现，皮肤出汗的时候，嘴唇好

像不出汗；脸上出油的时候，嘴唇好像也不出油。这其实是由于嘴唇没有汗腺，并且只有少量的皮脂腺导致的。同样的，这也就意味着，没有油脂和毛发保护的嘴唇，很容易出现隐形失水，与面部皮肤相比更加脆弱，也更容易因为外伤、干燥、寒冷而引发红肿热痛。

原因二：口水的作用 唾液中不仅有消化液，还常常有食物残渣、真菌等“破坏分子”。当唾液中的水分蒸发后，它们随消化酶一起被留在嘴唇上，刺激嘴唇，破坏屏障保护功能，加速皱缩。而蒸发的水分也会带走热量，加剧毛细血管收缩，将嘴唇表面温度降得更低，让原本就“如履薄冰”的嘴唇“雪上加霜”。

原因三：共同作用 低温、屏障破坏导致嘴唇干燥、起皮、感染，再加上这些“破坏分子”的作用，自然会越舔越干，引发唇炎。

懒得去医院 唇炎自己能好吗？

由于唇炎与生活、饮食、气候等许多因素有关，所以唇炎往往会反复发作，在这种情况下，唇炎要自愈，并不是那么容易的。

如果唇炎初发，症状不足以影响日常生活，可以先从饮食和洗护入手。要保证饮食清淡，减少食用刺激性食物，避免喝酒，使用不含薄荷、冰片等含有清凉刺激成分的洗护产品。这样做，既能够避免刺激引起疼痛，也能减轻唇部小血管负担。同时，还应做好屏障保护。要改掉咬嘴唇、撕拉死皮的坏习惯，尽量选择无色无味、成分简单的护肤品或唇膏涂

抹唇部，且无论使用何种外用制剂，都应尽量避免进食。

此外，必要时还应做好防晒，这既可以有效预防光敏性唇炎，同时也对其他唇炎引起的局部红肿起到防护作用。如果唇炎反复发作，在做到保湿、防晒、护理后仍没有缓解，或者像小沈和玲玲这样因为唇炎影响到日常生活的，就需要去医院就诊。在这些情况下，皮肤屏障功能已经破坏严重，如不及时干预，会出现感染、渗液、破溃。

嘴唇干燥润唇膏 选购前先看看成分表

嘴唇干燥一般都会选择涂润唇膏，那么润唇膏该怎么选呢？

除了无色、无味、外观整齐、涂抹流畅这些常规要求外，在打开包装前，还可以看一看成分表。含有尿囊素、维生素E等保湿修护成分的唇膏，可以有效缓解嘴唇干裂起皮。这两种成分会更多出现在药品中，比如我们熟悉的“小红管”。含有神经酰胺、透明质酸钠等成分的唇膏，在保湿的同时，还有助于修护皮肤屏障。这些成分比较轻薄，附着能力较差，需要时不时补涂。蓖麻油、凡士林等油剂，可以有效锁住水分，但是会略显油腻，更适合高寒、干燥环境下使用。

医生提醒，与化妆品一样，在使用唇膏前最好在嘴唇边缘试敏。而本身就容易过敏或已经患上唇炎的人群，最好选择成分单一、无色无味的产品。最重要的是，如果病情严重，应及时就诊，防止感染。

杭州市第三人民医院皮肤科 供稿

戴顶帽子防生病

人的头部是大脑神经中枢的所在地，皮肤薄、血管及汗毛既多且粗，所以体内热量常从头部大量往外蒸发。一个人如果只是多穿几件衣服，而不戴帽子，那就像是热水壶不盖塞子一样，热气就会源源不断地向外“输出”。寒冬戴帽子不仅能保暖，还可避免发生风寒感冒、咳嗽、头痛、面神经麻痹（即口眼歪斜）等疾病。对体质较弱、慢性病较多的中老年人来讲，如果备有一顶冬帽的话，好处是很多的。

一是有利于保暖，特别是一些中老年人的头发比较稀少，需要帽子来保暖，否则受凉可能造成脑血管收缩，会感到头昏、头痛；二是有美观功能，如果选购一顶漂亮、时尚一些的帽子，且款式和颜色与服装相匹配，可以展现穿着的协



调美观；三是有防护功能，一帽在头，万一有点轻微的碰撞，帽子可以“缓冲”一下。

选购帽子，以柔软、轻便、保暖性好的材料为宜，如棉、毛线、呢绒，不宜太紧，应宽松，不宜过厚过重，尤其是给孩子选购的帽子，否则会阻碍头皮的血液循环，影响头部的发育。最好不要乱戴别人的帽子，因头癣、虱病等皮肤传染病可以通过帽子传染。头皮油脂分泌旺盛的人宜戴透气、轻便的帽子，并且要经常清洗，以保持帽子的清洁。

郑玉平

冬泳虽好 并非人人皆宜

近年来，冬泳越来越受到人们的喜爱，冬泳队伍也在逐年不断壮大。然而冬泳虽好，但应注意以下几点：

不能包治百病 冬泳可以强身健体、提高人体免疫力，能促进一些功能性疾病逐渐缓解、转好，甚至有人因为长期坚持冬泳而治好了某些疾病。但是，这并不代表冬泳能包治百病，必须慎重行事。

并非人人皆宜 有较严重疾病的人，如药物不能控制的高血压、先天性心脏病、风湿性心瓣膜病、癫痫病患者，以及有外伤或有炎症的人和酗酒者都不宜参加冬泳，否则有可能导致疾病突发或伤害身体。儿童由于正处在身体发育期，参加冬泳更要注意适度，必须有成人监护。此外，冬泳应有一个循序渐进的过程，最好从夏秋季就开始游泳，使身体逐步适应。

时间不宜过长 冬泳时间并非越长越好，不同的人应根据外界气温、水温及各自的体质而异。有两种现象值得注意：一是在冷水里游泳时间过长，上岸后就会出现全身麻木、寒战不止的情况，这极易损伤某些器官和组织；二是在水中的时间太短，刚接触冷水一下就上岸，没有经受充分的冷刺激，自然达不到冬泳应有的锻炼效果。

泳后莫洗热浴 冬泳后应注意保暖，且立即适当运动以恢复体温。上岸后，应尽快到避风处或室内用棉毛巾擦干身体，如能擦至皮肤发红则更佳。然后，迅速穿好衣裤，进行慢跑或原地跳动，直到体温基本恢复。但要注意，冬泳后切忌马上进入高温环境、烤火或者洗热水澡，以免导致全身体表血管迅速扩张，造成其他脏器缺血，易引发头晕、心慌等不适。

勿在饭后即游 虽然吃饱去游泳比较有劲，也会有更多热量，但这种做法并不科学。消化器官对温度很敏感，热刺激可以引起消化器官兴奋，冷刺激则起到抑制作用。饱餐后立即冬泳影响消化吸收，容易造成急性胃炎等消化道疾病。而饭前空腹冬泳，要因人而异，最好是先喝一杯热牛奶或吃一块巧克力以增加能量。尤其是糖尿病患者，更要注意少量进食，以防发生低血糖。

副主任医师 陈日益