



冬季， 学会给身体 “加湿”

□ 撰文 / 李艳鸣

冬季天气寒冷，空气中的湿度很低，此时人体的许多部位都会感到干燥不适，会出现口干舌燥、流鼻血、干咳少痰、咽喉肿痛等症状，进而使人的情绪也变得烦躁不安。

为了使人体保持湿润，并平安度过整个冬季，我们应该学会一些给身体加湿去燥的好方法。

皮肤的加湿

在冬季，皮肤很容易变得干燥，因为皮肤的皮脂和汗液分泌较夏季明显减少，表皮的水分也减少。而皮肤的变化同时又与全身健康状况有着密切关系。所以，要保养好皮肤，全身调理和局部保养都很重要。

冬季气温低，人体体表的水分蒸发量少，

所以很多人不注意饮水，其实这是不对的，因为体内缺水是引起皮肤干燥的原因之一。饮水量因人而异，通常为每日4~8杯，可选择饮用果汁、矿泉水、茶水等。此外，应多吃新鲜的蔬菜、水果、鱼，多喝豆浆、牛奶等饮料，多吃些芝麻、核桃、蜂蜜、银耳、梨等防燥滋阴的食物，避免烟、酒及油炸食品，少喝咖啡、浓茶。皮肤的营养和修复主要在晚上10点至凌晨4点。因此，每天要保证6~8小时的睡眠时间，还要酌情补充维生素。

皮肤表面直接与外界接触的是皮肤的角质层，角质层的表面有一层保护膜——皮脂膜，皮脂膜是由皮脂腺分泌的皮脂和汗液乳化而成。皮脂膜不完整会导致皮肤角质层水分丢失增加，一般温暖气候条件下角质层含水量10%~20%，低于10%的含水量表皮容易干燥

脱屑。因此，科学的洁肤护肤方法很重要。清洁需要温和，不能再像夏季时过分去除油脂而破坏皮脂膜，导致表皮干燥。建议使用中性非皂性无泡沫的清洁剂，爽肤水应该不含酒精成分，以免表皮紧绷干燥。适当使用合适的保湿润肤产品，尤其对干性皮肤的人，沐浴洁肤后要使用保湿润肤乳。

冬季虽然较夏季干燥，但风尘较大，如果一味使用过度油性产品，特别是在面部可能造成毛孔堵塞，导致皮肤出现不良状况。如果感觉面部皮肤有明显的紧绷感，可以使用保湿面膜。总之，要根据肤质的不同，气候的变化，采用不同的护肤方法。

手足的加湿

在冬季，我们的手足部位都会因干燥而出现皲裂或出血。如果不去管它，皮肤就会变得没有光泽，失去弹性，而且时间长了还会导致皮肤的衰老。

中医认为，血液供应时，总会先满足脏器的需要，最后剩下的才会分给离中心区最远的手足，所以，如果体内血液不足，首先被克扣供应的就是手足。

冬季手足皲裂者首先要注意防寒保暖。洗手时应该用温水，同时小心化学物质对手足的刺激。如洗碗和洗衣服时，最好戴胶皮手套；不要用汽油、煤油清洗手上的油垢。忌用碱性强的洗涤剂，应选用无刺激性的中性洗手液，最好含有维生素B₅、维生素E、芦荟等滋润型护肤成分，要养成洗完手后马上抹护肤品的好习惯。洗手也不要过于频繁，过度洗涤会将皮肤表面正常分泌的油脂彻底洗去，造成皮肤干燥、开裂。洗手时水温应该在

20~25℃之间。患了手足皲裂，千万不要用热水烫，这样不但不利于裂口的愈合，反而会使病情加重。

手足皲裂一旦发生，可用尿素软膏、水杨酸软膏等外用药物在医生的指导下对症治疗。此外，晚上睡觉前用热茶水泡洗皲裂手脚20分钟，待裂口皮肤变软后把水擦干，贴上伤湿止痛膏或创可贴，2~3天即可见效；如果用热水洗手足患处，待角质层充分发胀后擦干，用刀片削去过厚的角质，取2~3粒鱼肝油丸，挤出药液均匀地涂擦患处，每晚睡前涂1次，皲裂口愈合快。

手足皲裂者可适当做些户外活动，并经常摩擦手部皮肤、活动手足部关节，因为运动会

◆ 手足皲裂比较严重的患者最好进行睡前护理。睡前将双手、双足放在热水中浸泡20分钟，擦干后可自行去死皮和硬茧，然后进行10至20分钟的按摩，加速血液循环，促进皮脂腺分泌；每晚用热水洗脚，洗后剪去“老皮”，再涂以尿素霜、尿囊素霜或某些油膏（如凡士林软膏）等，并稍加按摩以使局部皮肤湿润柔软，最好穿袜子睡觉。





明显加快气血的运行,从而增加手足部的血液供应,可以选择乒乓球或羽毛球这类四肢运动量较大的项目。

咽部的加湿

人们在冬季常感到咽部不适,这一方面与气候有关,一方面也与饮食习惯有关。比如辛辣煎炸食品,还有像方便面、饼干、膨化食品及高糖类食品,都属于温热性食物,食入后又大量吸收体内的水分,一旦体内水分补充不及时,就可能加剧咽喉秋冬干燥症状。

为了缓解冬季咽部不适,我们可以用些中药材泡茶喝。如麦冬,其味甘微苦,性凉,能滋阴生津、润肺止咳、清心除烦,可用于肺燥干咳、虚癆咳嗽、津伤口渴、心烦失眠、内热消渴、肠燥便秘等病症,用麦冬3~5克制成粗末泡开水喝,对改善咽部干燥,有一定的作用。而玄参3克、麦冬3克、甘草3克、桔梗3克,即古方玄麦甘桔汤,该方主治内热所致的口渴、咽喉干痒肿痛、咳嗽少痰,但应制成粗末,开水沏泡代茶喝,还可用于治疗慢性咽炎。用西洋参、沙参、石斛、玉竹四味配伍泡开水喝,则能补气养阴、清火生津,也可除烦热,对于气阴不足而致的津少口渴、虚热烦躁等症有比较好的疗效。不过,以上方子有一定的润肠作用,如果脾胃虚寒泄泻,大便较稀,或者胃有痰饮湿浊的人最好不要喝。

眼睛的加湿

冬季气候干燥,泪液也干得快,不能很好地滋润眼睛,使人们常觉得眼睛干涩发



◆ 我们在冬季应该多喝茶类饮料,帮助补充钠离子等矿物质以及B族维生素。

红,并有异物感。再加上现代人常常用眼过度,“久视伤血”,没有充足的血液来润泽双眼,眼干涩和眼疲劳达到一定程度,不适症状就出现了。

一旦出现干眼的症状,我们首先要让眼睛得到休息,避免过度损耗。可以在工作、学习间歇做眼睛保健操,增加眼部气血运行,促进泪液分泌,放松眼部肌肉;还可以在医生的指导下补充人工泪液,并配合中药液辨证施治。

口鼻的加湿

我们体内有数条经脉是负责供给口腔、舌、咽津液的,尤其是唾液或是涎液。如果供养的水源不足,体液减少,由口鼻干燥引起的病患就会接踵而来。

冬季空气中水分少,加上尘埃浓度大,吸入鼻腔后,鼻内纤毛的过滤常将尘埃、鼻腔分泌物粘附在鼻黏膜上,人们常会不自觉地揉鼻、挖鼻,以减轻鼻痒痛等不适症状。但季节



转换时节,鼻黏膜因为异常干燥会变得特别脆弱,一旦用手指掏挖,很容易导致鼻出血。这时,应少吃辛辣、热性的食物,多吃水果蔬菜,并适当补充维生素A、B₂、C,有助于缓解鼻腔干燥状况。鼻子干燥时,可用金霉素眼药膏之类轻轻地涂于鼻腔内,或用复方薄荷滴鼻液(石蜡油)滴鼻,也可以用植物油(如芝麻油、橄榄油)滴鼻,还可以用生理盐水(0.9%食盐水)洗鼻,都能够湿润和保护鼻腔黏膜,防止或减少鼻出血。

头发的加湿

在冬季,人的头发最主要的问题就是干枯开叉,发黄脱发。而中医认为,头发是身体里的血液剩余转化生成的。冬季气候干燥,大量耗损了体液,头发也就开始枯黄飘落。

首先,我们要多喝水、多吃新鲜蔬菜及铁质丰富的食品,常吃含有碘质的海藻类食品,这些食品能使头发更加健康润泽。

此外,保养头发还要从细节做起。比如,梳头时,一定要先用宽齿梳从发尾开始一撮一撮将头发梳开,然后再从中段开始梳,最后将头发全部梳开梳顺;头发较多较长的,建议将头发分成上下两部分,先撩起上半部分头发,梳顺左右两侧和下半部分头发之后,再将头发全部放下来一起梳理;需要造型时,换另一把适合发质的梳发工具;洗发前先梳头,可将夹杂在头发中的脏污梳去。

在洗头时要注意顺序和技巧。确定发丝都梳顺、梳开之后再洗发;然后取少量洗发产品倒于手心,用两手先揉搓至起泡,再抹在头皮上,然后慢慢用双手指腹搓揉开,一边清洁一

边按摩,发丝只需轻轻搓揉即可。洗头最好进行两次,第一次洗去发丝与头皮上的污垢,第二次彻底清洁、舒缓头皮;洗发品停留在头发上的时间不宜过久,搓揉1~2分钟之后即可冲水,冲水时间应为洗发时间的3倍。

在冬季还要减少烫染头发的次数。发现自己患病理性脱发要看医生。如果每天脱发不超过100根,就属于自然生理现象。■

作者简介

李艳鸣,广西南宁市人民医院主任医师。

(责编 景铮)

◆ 正确的梳头方法对维护发质、保持头发光泽湿润十分重要。

