## 线上办理 线上支付 线上查询 送报到家

报眉 中缝 声明 通知 寻人 公告

刊登热线:3061515

微信号: czwbgg 微信: 13930758496

# 痒—洗澡—更痒

# 洗澡后怎样赶走烦人的痊

冬天最难忍受的是寒冷?不,是皮肤瘙痒。很多中老年人都有皮肤瘙痒的烦恼,尤其到 了晚上,瘙痒感异常明显,用手去挠,反而越挠越痒,甚至还会往下掉皮屑。

这个时候,如果洗个热水澡就会很舒服,而洗完可能更痒,这是因为有些痒是皮肤干 燥导致的。错误的洗澡方式会让皮肤越来越干,陷入痒-洗澡-更痒的恶性循环。

怎么赶走烦人的痒?专家教你把握好洗澡后的黄金3分钟,学会一套止痒的洗澡方



## 洗澡后3分钟,保湿的最佳时间

报39

眉貿

广 25

告 496

为什么冬天洗完澡, 容易出现皮肤瘙痒?

原因是气温变低后, 皮肤分泌的汗液、皮脂减 少,洗澡时间过长,水温过 高,清洁用品的刺激,都会 使皮肤的水分蒸发加快, 让皮肤因干燥而出现瘙

缓解冬季皮肤瘙痒,

**陆军军医大学西南医院皮** 肤科医生杨希川认为,最 重要的是3分钟内涂抹润

美国皮肤学会建议, 洗澡后应及时涂抹有保湿 功能的润肤乳。

洗澡后的3分钟内,皮 肤还处于湿润状态,表面 会有些细小的水珠或蒸 汽,这个时候涂抹身体乳, 是滋润皮肤的最佳时机。 长期坚持下来,皮肤不仅 不会瘙痒,还会越来越细 腻光滑。

洗完澡3分钟后,身上 的水分就蒸发得差不多 了,这时候再涂身体乳的 话,效果会大大减弱。

北方地区空气干燥, 建议使用加湿器,减少室内 温度过高和空气干燥引发 的皮肤瘙痒。除了及时给皮 肤保湿,正确的洗澡步骤也 有利于保护皮肤屏障。

#### 1.水温

#### 37℃—40℃

要知道,洗澡水太烫,会使 皮肤屏障受损加重,烫和痒刺激的 是相同的神经末梢,因此会使皮肤变 得更痒。建议洗澡水温接近或略高 于体温,以37℃—40℃为宜。心 脑血管疾病患者洗澡时的 水温还应低一些。

#### 2.沐浴露

#### 尽量少用

不必每次洗澡都用 沐浴露,更要避免使用碱性肥

这是因为皮肤酸碱值与 瘙痒有一定关系,越偏碱 性,越容易痒。

## 4个关于洗澡的建议 有助于止痒

### 3.搓澡

#### 尽量避免

搓澡巾把皮肤搓红了,对皮 肤是一种机械性损伤,让皮肤变得 敏感脆弱,容易干痒,

另外,冲澡后的皮肤相对娇 嫩,最好避免用毛巾用力擦 拭。轻触皮肤,吸干水分即

#### 4.时间

### 3分钟-5分钟

淋浴以3分钟-5分钟为 宜,每周洗1次一2次即可。 建议盆浴时长以20分钟为官, 70岁以上老人洗10分钟就可以

## 5种疾病 也会让皮肤痒

一般来说,单纯的皮肤痒有两种 情况-

一种是没有原发性皮肤损伤的, 多半由于皮肤缺水引起。例如冬季出 现的皮肤干痒、脱皮,中老年人因皮肤 干燥,更易出现这两种现象。

另一种是皮肤本身生病了,如皮 炎、湿疹、银屑病(牛皮癣)等皮肤病。

皮肤问题,找到病因后,对症用药 即可缓解。

另有一些瘙痒不是这么简单,而 是疾病导致的,光治疗皮肤还不够。一 般有下面5种情况-

### 1.肝脏问题

有些肝病会引起全身瘙痒,同时 伴有皮肤、眼睛、尿液发黄,可能是肝 病导致的黄疸,应该及时到肝胆科就

比较严重的肾病,使患者体内的 尿素不能经尿液排出,而是通过皮肤 排泄,因此就会刺激皮肤;另外,身体 内积累的毒素会导致周围神经病变, 也会引起皮肤瘙痒。

肾脏健康关乎生命质量,建议至 少每年检查一次肾功能。

#### 3.糖尿病

皮肤局部瘙痒,例如在胳膊、腿 上,且位置不固定,瘙痒的部位有皮 疹、色素沉着、脱皮等,同时伴有多饮。 多尿、多食和消瘦的症状,可能是糖尿 病导致的瘙痒,最主要的解决办法是 控制血糖。

## 4.过敏

过敏又叫变态反应。大约1/3的过 敏者有皮肤痒的症状,并常伴有打喷 嚏、流鼻涕等症状,一般在停止接触过 敏原后就会好转。

#### 5.肿瘤

某些肿瘤发生时也会伴有皮肤 痒,如淋巴系统、胃、肠、肝、卵巢等部 位的肿瘤和前列腺癌。

这种由肿瘤引起的痒大多较顽 固,如果你长时间感到痒,且找不到原 因,就要及时就诊。

张杰



## 湿发不要搓

专家表示,洗完头最好不要用力 搓。这是因为头发外层覆盖着毛鳞 片,它们像发丝的铠甲一样,让蛋白 质等不受外界刺激。当头发潮湿时, 毛鳞片是张开的,用毛巾摩擦可能会 损伤头发。

正确的方法是: 洗头后用毛巾包 住头发,轻轻挤压,吸收水分,尽量避 免揉搓。

—《生命时报》

## 油壶应常清洗

油壶用久了会有一股"哈喇"味, 这是油脂发生氧化反应的结果。氧化 了的油中有对人体有害的物质,会加 速人体衰老,增大疾病风险。

建议购买小油壶,选择不透明的 玻璃或瓷质的;油壶最好放在避光处, 每次使用后要拧紧盖子;油壶内的油 全部用光后再倒入新的;用光一壶 后,可放入适量的食用碱,用温水清 洗干净,至少每三个月清洁一次。

—《生命时报》

## 小步跑不易受伤

跑步时迈步较大,也就是步幅过 大,身体受到的冲击力就越大。有研 究表明,当跑步者将每分钟的迈步次 数提高15%,同时缩小步幅时,骨折 的风险会大大降低。运动医学专家建 议跑步者缩小步幅,同时提高步频。

---《生命时报》

## 吃得少为什么不瘦

控制了饮食但体重不降的现 象,除遗传和药物等因素外,主要 有三个原因。1.单纯节食。只通过 节食减肥,短期内确实效果显著, 但会导致肌肉与脂肪一起流失, 从而降低自身基础代谢水平。2.运 动不达标。有氧运动需持续30分 钟以上,无氧运动也需要持续20分 钟才能达到能量消耗的要求。3.不坚 持。"三天打鱼,两天晒网"的减肥模 式不利于脂肪持续消耗。

《健康时报》

