

痒—洗澡—更痒 洗澡后怎样赶走烦人的痒

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法。

洗澡后3分钟,保湿的最佳时间

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痒。

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分钟内涂抹润肤乳。

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皂。

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,吸干水分即可。

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—2次即可。

建议盆浴时长以20分钟为宜,70岁以上老人洗10分钟就可以了。

健康 微观点

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》



张杰