

冬季皮肤“闹脾气”？舟山医院皮肤科副主任医师龚伟平给市民支招—— 做好保湿是核心，常见误区要避免

□记者 姚舜妤 通讯员 叶青盛



随着气温骤降、寒风侵袭，空气湿度大幅降低，皮肤的天然屏障功能受到挑战，各类皮肤问题也进入高发期。每年此时，舟山医院皮肤科门诊中因干燥、瘙痒、脱屑等问题就诊的患者明显增多，这些症状看似寻常，却也严重影响生活质量。

皮肤问题往往与季节变化、生活习惯、免疫力等复杂因素相关。如何正确识别冬季常见皮肤问题？如何进行科学护理与预防？我们的日常生活中又存在哪些加重皮肤负担的错误做法？带着这些疑问，记者近日采访了舟山医院皮肤科副主任医师龚伟平，为大家带来专业、实用的冬季皮肤健康指南。

干燥为核心诱因 两类疾病最常见

寒潮来袭，皮肤科门诊量上升明显，龚伟平介绍：“冬季皮肤问题的核心诱因是干燥，低温导致人体皮脂腺分泌减少，再加上西北风一吹，空气湿度下降，低于理想的45%~50%，皮肤水分流失加快，自然就容易出现各种问题。”临床上，冬季最常见的是冬令皮炎和皮肤瘙痒症，此外口角炎、唇炎也时有发生。

冬令皮炎属于季节性皮炎的一种，常见于各年龄层。“这种病主要表现为两下肢瘙痒，严重时全身都会出现症状。”龚伟平解释，气温骤降、风向变化带来的湿度波动，会破坏皮肤油脂保护层，导致皮肤干燥脱屑。而“痒了抓、抓了更痒”的恶性循环，会让皮疹越来越明显。

皮肤瘙痒症则更“偏爱”老年人。龚伟平说：“老年人皮脂腺萎缩，油脂分泌本身就少，再加上有些老人洗澡过于频繁，且爱用碱性强的肥皂清洁，皮肤水分和油脂双重流失，瘙痒自然找上门。”

今年70岁的王大爷（化名）就是典型案例，因为觉得“爱干净才健康”，即便到了冬天，他也坚持每天都用热水泡澡20分钟，还习惯用肥皂搓洗，最后全身瘙痒难忍，甚至夜间难以入睡。

除了这两类主要问题，口角炎和唇炎在冬季也很常见。龚伟平告诉记者：“过去口角炎多是维生素B2缺乏导致，现在人们营养条件好了，口角炎更多是不良生活习惯引起的。比如小孩子觉得嘴唇干就反复舔舐，风一吹水分蒸发更快，反而导致口角发红、皲裂，我们叫口唇皮炎。”

而唇炎的成因更复杂，“20~40岁的女性是高发人群，多与免疫功能失调有关，也有部分是因为使用了含致敏成分的唇膏、口红，或者接触了芒果、榴莲等易过敏食物引发的接触性过敏。”32岁的张女士（化名）就深受其扰，唇炎反复发作，嘴唇红肿、脱皮、刺痛，冬天症状加重，最后确诊为自身免疫性唇炎，需要配合药物调节才能缓解。

这些常见误区 正在给皮肤“雪上加霜”

冬季皮肤问题的爆发，除了气候这个客观因素，很多时候也与人们的生活习惯密切相关。龚伟平总结，除了干燥这一核心诱因，以下几个常见误区正在加重皮肤负担。

首先是过度清洁。龚伟平强调，洗澡会在一定程度破坏皮肤表面的皮脂膜，这层膜是锁住水分的关键，过度清洁会让它越来越薄，皮肤自然变得干燥瘙痒，“尤其是老年人和体型偏瘦的人群，皮脂腺分布少、油脂分泌不足，过度洗澡的危害更明显。临床上很多患者都会出现越洗皮肤问题越严重的情况。”

水温过高、洗澡时间过长，以及使用碱性较强的清洁用品都会导致过度清洁。“冬天很多人喜欢用热水泡澡，觉得舒服又解乏，但水温过高更容易破坏皮脂膜，导致皮肤水分流失。”而肥皂、沐浴露等碱性物质会中和皮肤表面的弱酸性环境，进一步破坏皮肤屏障，导致油脂分泌减少、干燥加重。

不良生活习惯和衣物选择不当也会推波助澜。对于口角炎和唇炎患者来说，反复舔嘴唇、咬嘴唇，或者撕掉嘴唇上的干皮，会让唇部皮肤破损，更容易受到细菌感染，加重炎症。而在衣物选择上，化纤材质的衣服透气性差，会摩擦刺激皮肤，尤其对于本身皮肤敏感或干燥的人，容易诱发或加重瘙痒。

另外，营养不均衡和环境湿度不足也会影响皮肤状态。龚伟平表示，虽然现在人们的饮食营养普遍充足，但部分人挑食、偏食，少吃蔬菜，仍可能导致维生素B族缺乏，增加口角炎的发病风险。而冬季室内多开空调、暖气，空气干燥，会加速皮肤水分流失，让干燥、脱屑等问题更突出。

首要做好保湿 让皮肤平稳过冬

保湿是冬季皮肤护理的重中之重。“无

论是预防还是缓解干燥、脱屑、瘙痒，保湿都要放在第一位。”龚伟平建议，“市民可选择凡士林、身体乳、药妆类润肤产品，优先选择成分简单、无过多添加剂的品类，它们能在皮肤表面形成保护膜，减少水分流失。”

对于单纯性皮肤干燥脱屑（不伴随瘙痒），比如很多人一到冬天腿上就会出现白色皮屑，只需坚持涂抹保湿产品即可改善。体型偏瘦的人群，可选择更油润的凡士林，保湿效果更持久。

涂抹保湿产品的时机也有讲究。“洗澡后5~10分钟内是涂抹的黄金时间，此时皮肤还带有残留水分，及时涂抹，效果事半功倍。”龚伟平提醒，洗完澡后不要等到皮肤完全干透再涂，否则保湿效果会大打折扣。

洗澡习惯的调整同样重要。龚伟平建议，冬季洗澡频率以每周1~2次为宜，老年人可根据身体情况适当减少。如果实在习惯每天洗或者隔天洗，就尽量用温水清水快速冲洗，5分钟内完成，且不要大面积使用清洁产品，洗完后立即涂抹保湿霜；同时要注意，洗澡水温不宜过高，以温水为宜。

衣物选择上，应优先挑选全棉材质。全棉衣物透气性好、刺激性小，能避免加重瘙痒和炎症；尽量避免穿化纤类衣物，尤其是贴身衣物，要选择宽松、舒适的款式。

针对口角炎和唇炎，护理重点有所不同。对于儿童口唇皮炎，要及时纠正舔嘴唇的习惯。可以涂抹单纯的甘油或成分简单的唇膏，保持嘴唇湿润，缓解干燥不适；对于维生素缺乏导致的口角炎，要注意饮食均衡，多吃蔬菜，必要时在医生指导下补充B族维生素；而唇炎患者需避免使用含致敏成分的唇膏、口红，远离易过敏食物，“如果唇炎反复发作、症状严重，要及时就医，可能需要通过药物调节免疫功能以缓解炎症。”

龚伟平最后提醒，如果皮肤问题持续不缓解甚至加重，如瘙痒剧烈影响睡眠、皮疹范围扩大、破损感染等，市民需及时就医，避免自行用药或拖延，以免延误病情。