



冬季防病之一——皮肤瘙痒 身上总是“痒痒痒”？ 医生教你这样应对



人体皮肤就像城墙，是我们身体的一道屏障。但是到了冬季，很多人会遭遇皮肤瘙痒的情况，尤其是老年人。皮肤瘙痒虽不致命，但严重时影响睡眠，导致生活质量下降。如果不及时就医，越痒越抓越抓越痒，就形成一个恶性循环。冬季是皮肤瘙痒的高发季节，该如何认识和应对呢？本期健康问诊就和大家聊聊冬季皮肤瘙痒的话题。

■ 蔡富根/整理

冬季皮肤瘙痒的原因

入冬之后，天气变得越来越冷，空气也跟着干燥起来。此时不少人都会出现皮肤瘙痒的情况，特别是到了晚上临睡前，刚脱下衣服时，从胳膊到腿上痒得特别厉害。这是为什么呢？

第一、冬季皮肤干燥，是其瘙痒的主要原因。科学表明，人体皮脂腺分泌的脂肪熔点为30摄氏度左右，到了严寒季节，皮肤脂肪几乎凝固成了固体状态，所以排出就特别困难，使得人的皮肤越来越干燥。尤其是老年人，新陈代谢功能逐渐减退，皮脂腺分泌失调，而干燥的皮肤对于外界的刺激不能有效地抵御，所以皮肤干燥，更易引起皮肤瘙痒。

第二、冬天洗澡过热，会引起瘙痒。冬天洗热水澡是一件很享受的事情。但是热水很容易带走皮肤上的皮脂，皮肤失去皮脂膜的保护，就容易出现干燥、瘙痒等症状。

第三、冬天空气湿度小，是其瘙痒的另外一个因素。冬季开空调是一件很平常的事情，但是空调运作起来，会吸收空气中的水分，很容易导致空气干燥，这样加剧皮肤瘙痒的程度，引起了瘙痒。

第四、极端饮食以及偏食引起皮肤干燥瘙痒。食物营养的丢失容易导致皮肤得不到充分的营养，而失去水分和弹力，肌肤会变得干燥而脆弱，从而容易引起皮肤瘙痒症，所以一定要适当减肥，讲究营养均衡。

皮肤分为表皮、真皮和皮下组织三部分。乳化管理是由皮脂腺分泌皮脂融合汗液，在皮肤表面形成一层保护膜。皮脂代谢产生脂肪酸，有效抑制细菌、微生物生长。当皮脂膜被破坏，一些刺激性元素就会进入我们的表皮层，刺激真皮层内的神经，引起瘙痒。越抓越痒是因为真皮神经末梢的异常增生造成。

皮肤瘙痒会导致哪些不良后果？

瘙痒症是自古以来的疑难杂症，严重瘙痒搔抓出现皮损后，可能会引起感染或其他并发症。

湿疹样变：皮肤的炎症性损伤，表现为囊泡的丘状渗出性损伤，极易造成感染。

苔藓样变：皮肤增厚粗糙，表面纹理加深增宽，患处形成许多菱形或多角形的格。

八方面入手，科学防治冬季皮肤瘙痒

1.自身不足，外界来补。适当补充润肤剂，冬季推荐“油包水”型：它的特点是油的比例比水大，油脂成分比较多。一般质地比较厚重油腻，多呈不透明的白色或黄色膏状物，产品多数带有“膏”“霜”字样。洗澡时尽量使用pH值在6左右的弱酸性沐浴产品。由于人身体上寄生着各种益生菌和有害菌，弱酸性环境利于益生菌生长，维持皮肤的菌群平衡；而碱性环境利于有害菌生长。

2.合理补充水分，控制温度。洗澡水温不宜过热，控制在32℃~37℃。洗澡水过热，很容易带走皮肤上的皮脂，皮肤失去皮脂膜的保护就容易出现干燥、瘙痒等症状。外出时注意保暖，有条件的适当增加空气湿度，为皮肤提供良好环境基础。

3.冬季适当减少沐浴次数，生活中避免不必要的物理和化学刺激。中国皮肤科协会发布的《中国皮肤清洁指南》建议：在干燥地区或者寒冷的冬天，老年人可5~7天洗1次澡，年轻人可3~5天洗1次澡，南方地区建议每周2~3次。

4.科学的中医养生。早睡，多饮水，适当温补，少量出汗是冬季预防皮肤瘙痒的要诀。北方寒冷，出自《金匱要略》的当归生姜羊肉汤是冬季温阳补虚的可选良方。睡前泡泡脚，不妨试试《注解伤寒论》中的麻黄附子细辛汤，温阳散寒之余，亦可解

表散寒。阳气的充裕有助于卫气的巩固，使我们的机体远离疾病的困扰。

5.防寒保暖，避免刺激。根据气温、季节变化注意防寒保暖，避免物理性损伤刺激皮肤。避免过度地使用电热毯和暖气。内衣应选择棉织物，宽松舒适、透气好，既对皮肤刺激小，又不过紧，利于血液循环。室内使用加湿器改善空气湿度。

6.饮食方面，清淡为宜。足够的蛋白质和充足的维生素对皮肤的保健和疾病的预防是必需的。对于各种刺激性食物要妥善选择，尽量不吸烟，少饮酒、浓茶、咖啡等，少食辛辣食物。可适量补充植物油脂、维生素A、维生素B、维生素C及维生素E等。

7.适当锻炼，促进代谢。适当参加体育锻炼，可以促进皮肤的新陈代谢，提高皮肤对营养的吸收，还可促进汗液的分泌，减轻皮肤干燥，缓解症状。

8.调整心态，积极应对。保持心情愉快，力求生活有规律，早睡早起，转移对“痒”的注意力，防止精神因素加重全身瘙痒。如果皮肤瘙痒已经发生，保持心气平和，坦然面对。尽量减少或避免一切可能使之加重的刺激因素，例如用手挠抓、热水烫洗、乱搽药物、刺激性食物等。



温馨提示

如果身体出现五大症状 请及时就医

- 1.出现皮肤持续性瘙痒，超过半月仍不能改善。
- 2.本身患有某些系统性疾病，发生了持续性局部或全身皮肤瘙痒时应及时就医。
- 3.已经确诊瘙痒症的患者，如瘙痒突然加重，给生活工作带来很大困扰时也应立即就诊。
- 4.全身反复性瘙痒发作。
- 5.出现不明原因的皮肤瘙痒，而且是突然发作。

外洗止痒方：

- 1.当归15g、蛇床子15g、苦参15g、甘草15g、黄精15g，煎煮后外洗或局部涂擦。
- 2.将甘草、当归在油中浸泡12小时以上，放入锅中，用武火加热至中药周围起泡后，转文火炸15~20分钟，滤出药物后使用。

煲碗莲藕淮山汤 缓解冬天皮肤干燥

大冬天，很多人深受皮肤干燥困扰。推荐一款食疗方，用莲藕淮山煲汤以助补益气血、润肤养颜，具体做法如下——

食材：莲藕1000克、鲜淮山250克、花生仁100克、猪蹄2只(约750克)；

做法：先将莲藕洗干净，去节切厚块；鲜淮山洗净去皮切小段；猪蹄洗净斩大块，放沸水中稍焯后捞出冲净，连同洗净的花生仁、莲藕、鲜淮山一齐放入砂锅内，加清水3升、白酒少许，用大火煮沸后改小火熬2小时左右，调味即可食用。

特点：这道汤性味平和、味道鲜美、材料易得，有良好的健脾开胃、补益气血、润肤养颜等作用，适合一般人群秋冬保健常服。