



冬天有必要每天洗澡吗？ 水温多少度才合适？

冬天洗澡一定是很多人都非常纠结的事情。要做足心理准备才能走进浴室，但在感受到了温暖的水温时又舒服得不想出来。冬天洗澡真的太冷了，真的有必要天天洗吗？本期健康周刊就与您谈谈这方面的话题。

蔡富根/整理

冬天多久洗一次澡最好？

洗澡频率主要取决于个体的需求和偏好。

《中国皮肤清洁指南》建议我们一般情况下每隔2~3天洗一次澡就好了。

那么，遇到特殊情况怎么选择？下面这个表格，欢迎对号入座。

特殊群体	洗澡建议
运动量大的	可以勤洗，比如每日1次
出汗多的	可以勤洗
干燥地区	可以降低频率
极寒地区	可以降低频率
炎热地区	可以勤洗，或者看个人喜好
1岁内婴儿	每周2、3次
特应性皮炎/湿疹儿童	勤洗，比如每日1次，但别超过每日1次
老年群体	降低频率，比如1、2周1次

有必要每天洗澡吗？

洗澡频率没有固定要求，未必每天洗澡。洗澡的主要目的是保持皮肤清洁和健康，而皮肤的状态又与每个人的生活方式、健康状况、个人喜好甚至地方文化有关。

有的人工作中容易弄脏皮肤，有的人运动多，有的人出汗多，就更倾向于每天洗澡，以便保持皮肤清洁和舒适。而另一些人不怎么出汗，活动量特别少，这种生活方式就不需要频繁洗澡，可以每隔一天或更长时间再洗澡。

过于频繁地洗澡，尤其是错误的洗澡方式，确实会有一些风险，比如去除皮肤的自然油脂，引起皮肤干燥和瘙痒，严重的时候还会起湿疹。

冬天洗澡注意事项

1. 水温选择

建议“宜温不宜热”。也就是说，对皮肤最合适的选择是温水而不是热水。

这是因为热水会有一些风险，比如可能会损伤皮肤的自然保护层，导致皮肤干燥和敏感。另外，太热的水也有烫伤皮肤的风险——并不是开水才会烫伤皮肤，热水接触皮肤时间长了后也会引起“低温烫伤”。

《中国皮肤清洁指南》也给出了具体的思路——洗澡的水温可以以皮肤温度为基准，如果是夏季，可低于体温，如果是现在（冬季）则略高于体温。

具体来说，大概在38~40℃会比较合

适，42℃或以上就算有点热了。

不过这不是绝对的，只适合大多数的人，因为：

★如果是泡澡，当身体大部分会浸没在水中，温度再降一点都觉得暖和；

★如果是淋浴，尤其是浴室本身很冷时，花洒的温水喷出来后，到皮肤的温度会降得比较快，可能需要稍微调高一点才能让自己觉得舒适；

★另外，不同人对温度的主观感受差别很大，这个温度对小部分人来说会冷得起鸡皮疙瘩。

2. 使用适当的洗浴产品

洗澡要搭配点什么才好？是药皂、牛奶和盐巴，还是艾草、菖蒲、金银花？

老实说，不用这么复杂！

请记住一句话——使用温和的洗浴产品即可。有哪些呢？最常见的就是沐浴露，尤其是弱酸性的产品。

因为皮肤本身也是弱酸性的，这类产品对皮肤更温和，刺激性更小，不容易引起

皮肤问题。

如果是别的产品，比如普通香皂、药皂，因为是碱性的、皂基类的产品，虽然清洁力度比较大，但长期、频繁地使用会增加皮肤的负担，容易损伤皮肤屏障，引起皮肤干燥、瘙痒，不是最佳的选择。

尤其是，如果家里有人有皮肤问题，比如皮肤干燥、湿疹、特应性皮炎、鸡皮肤（毛周角化症）、蛇皮病（鱼鳞病）、银屑病，通通建议不用香皂一类的产品，改用温和的沐浴露。

3. 要不要搓澡

搓澡是部分人刻在骨子里的习惯，那么能不能搓呢？

可以搓，但小搓怡情，大搓伤身。

偶尔搓一下没问题，我们也知道，搓澡总能搓下来不少“泥”。而这些“泥”，混合了有死皮、油脂、灰尘和汗水，大多数都是皮肤表面的废物。

所以，偶尔搓一搓无伤大雅。那为什么大搓伤身？怎么伤身了？

大搓特搓，带来的风险是多方面的：

★频繁摩擦，会造成皮肤的轻微损伤，

容易出现毛囊炎，也就是毛囊的细菌感染；

★如果在公共澡堂搓澡，上面这种损伤还会让皮肤更容易传染其他疾病，比如传染性软疣；

★摩擦损伤皮肤的物理屏障，搓泥太多还损伤皮肤的化学屏障（皮脂膜），进而容易出现皮肤干燥、瘙痒、湿疹等情况；

★如果固定部位频繁摩擦，还可能出现局部皮肤粗糙、增厚、变黑，有个疾病叫做“摩擦性黑变病”，就常见于搓澡过度的人群。

鉴于身上的“泥”是搓不尽的，留点“泥”在身上对皮肤也好，这里再强调一下：不需要也不提倡过度搓澡。

4. 洗澡时间

总的建议是，洗澡时间不宜过长，尤其是经常洗澡的人。

这是因为洗澡时间偏长的话，对皮肤会有一定的负担，这种负担我们叫做“过度水合”，也就是皮肤长时间接触水分，吸水过多，“泡发了”。泡发后的皮肤，屏障功能会有所下降，出现干燥、瘙痒的风险反而更大。

要想皮肤保持住水分，要点不是长时间接触水，而是使用保湿产品来减少水分

丢失。如果遇到洗澡时间比较长，或者洗澡后皮肤容易干燥、紧绷，那么等擦干水分后，就要及时补涂保湿产品，不论是润肤霜，还是身体乳，都有保湿效果。

总之，洗澡频率是一个有关健康的话题，但不仅限于健康，同时也取决于个人实际情况。建议，不过分频繁洗澡，同时注意使用温和的洗浴产品，以保护皮肤的健康。到底怎么洗，可以参考这些基本健康原则，根据自己的生活方式和身体需求来确定最适合自己的洗澡方案。