

秋季皮肤干燥,我们该怎么办?

越抓越痒,这是怎么了

近日,家住风雅颂小区的宋女士说,一周前,洗完澡就觉得身上痒痒的,抓完后更痒。

我们一直都以为瘙痒和疼痛存在相同的神经系统机理,可是,现在的科学家们却认为,痒的机理与特定的瘙痒神经细胞和受体是有关系的。疼痛能够用来

覆盖“瘙痒路径”,因此我们挠痒及挠痒过程会有一些疼痛才让你觉得有止痒的作用。挠痒过程大致如此:首先,抓挠会引起疼痛感。然后,大脑会产生更多的血清素来控制疼痛。但是,血清素不仅抑制疼痛,它还会激活神经元,进一步加重瘙痒。

适当增加护肤品用量

皮肤的皮脂腺能分泌皮脂,滋润皮肤与毛发,防止水分流失。然而,随着年龄的增长,皮脂伴随皮脂腺的退化而减少分泌,使得水分容易流失,因而导致皮肤干燥、粗糙、脱屑、发痒等状况发生,越抓越痒,患者不仅会抓到破皮流血、发炎,时间久了,皮肤甚至会像树皮般变

厚,纹路清晰可见。

适当增加护肤品的使用量,使皮肤得到充分滋养和维护。护肤品应选择保湿功能大、滋润作用强的护肤产品。不但是面部皮肤需要养护,四肢和躯干部位的皮肤也需要滋润和营养。

补充水分并且保湿

身体内部多补充水分:多喝水,8大杯水是不能少的,这样可以排除毒素,对皮肤也是很好的。尤其是冬天空气干燥、水分蒸发这么厉害,更应该多喝水以保障体内水分的平衡。

身体外部保湿:当皮肤缺水的时候短时期内无法快速缓解皮肤干燥,这时要在皮肤外增加一层保护膜,降低水分的大量流失和蒸发,冬天要用保湿效果好的护肤品。另外,要坚持防晒。冬天也要适当注意防晒,选择防晒指数SPF和PA值不要太高,特别提醒:冬季下雪

时,紫外线的强度还可能高于夏季,选择的防晒品SPF和PA值要大于SPF15。

平时可以多吃点梨,白萝卜等补水的食物,避免长时间盯着电脑或者待在空调间。皮肤本就干燥,长时间看电脑会让干燥的脸上依附更多灰尘,使我们的皮肤越来越差,还会有严重的眼袋形成。

熬夜,情绪波动都是间接影响我们皮肤干燥跟其他皮肤问题的原因,虽然说关系不是很大,但是也是很有必要值得注意的,小细节决定成败。

治疗皮肤干燥瘙痒小妙招

皮肤科专家表示,每天洗脸的次数不宜超过两次,而且不能只用热水洗脸,洗脸后用冷水再洗会加重皮肤干燥。不要用碱性强的清洁用品,这会破坏保湿成分的成膜性。要经常按摩面部皮肤,促进血液循环,增加皮脂分泌。可以每周做一两次面膜,可以去污的,美白的,补水面膜轮换着用,这样不但可以起到补水保湿的作用,还有助于清洁污垢。护肤品以保湿类为主,擦润肤露之前最

好能给皮肤以充足的水分。多喝开水,多吃水果、蔬菜、牛奶、肉皮、银耳、香菇、南瓜等食物。定量吃些鸡、鱼、猪肝、牛油等含脂类食物,以补充体内水分及营养,促进油脂分泌。做好防寒、防冻措施,防止冷风对皮肤的刺激。在空调环境下生活、工作,最好常备营养水或矿泉水补充水分。

身体各部位干燥的解决办法

秋季常常有一些人存在局部干燥的问题,不同部位的干燥需要用不同的方法进行调理。有些人脸上的皮脂腺分泌较好,所以脸上不觉得干,但是身上皮脂腺分泌较差,所以觉得干,尤其是四肢位置,会在秋季严重缺乏皮脂,形成干燥大量脱屑的外观,需要着重涂抹一些乳液。

因为嘴唇皮脂腺缺乏,在春季嘴唇皮肤最易受干裂的困扰,建议使用润唇的唇膏保护。面部暴露寒冷干燥,空气对流强的环境中,尤其容易觉得干燥。

解决办法是给面部保温,挡风,戴口罩帽子,减少户外活动时间。

秋季出现脸干情况的时候,只用爽肤水是不行的,要水、乳、霜一起用才可以,爽肤水只能补充皮肤表面的水分,乳才能深入到真皮层,霜能锁水。所以一定要水乳霜都用,不能偷懒。

皮肤干燥吃什么好

多喝水是保持皮肤润滑柔软的首要前提。此外,还有一种直接从呼吸道“摄”入水分的方法,即通过吸入水蒸气而使肺脏得到水的补充和滋润。方法很简单,将热水倒入茶杯中,用鼻子对准茶杯吸入,每次10分钟左右,早晚各一次即够。有条件的还要强化洗澡概念,因为皮肤为肺的屏障,春燥最易伤皮,进而伤肺。

胡萝卜是一种质脆味美、营养丰富的家常蔬菜,人们对它保护视力的功能并不陌生,在干燥的季节里,吃些胡萝卜,还有滋润皮肤的作用。胡萝卜含有丰富的β-胡萝卜素,它在小肠内可以转化成维生素A。维生素A对皮肤的表皮层有保护作用,可使人的皮肤柔润、光泽、有弹性,因此又被称为“美容维生素”。

饮食中如果缺乏维生素A,会引起皮肤干燥,角质代谢失常,易松弛老化。

石榴也是不错的选择。用石榴榨汁,喝起来酸甜爽口,并且还有“御饥疗渴,解醒止醉”之功。除了对身体有很好的“润”作用之外,石榴汁还是一种比红酒、番茄汁等更有效的抗氧化果汁,并且效果持久。

一到秋冬季节一定是皮肤最难熬的日子,易过敏等问题都冒出来了,此时除了寒冷干燥,还有随之而来的皮肤干燥瘙痒。许多人可能认为洗澡能滋润肌肤,缓解皮肤瘙痒,可是每当洗完澡以后会发觉更痒。这些情况是为什么呢?近日,记者咨询了柳林卫生院皮肤科专家,看看他怎么说。
记者 鲁慧

