

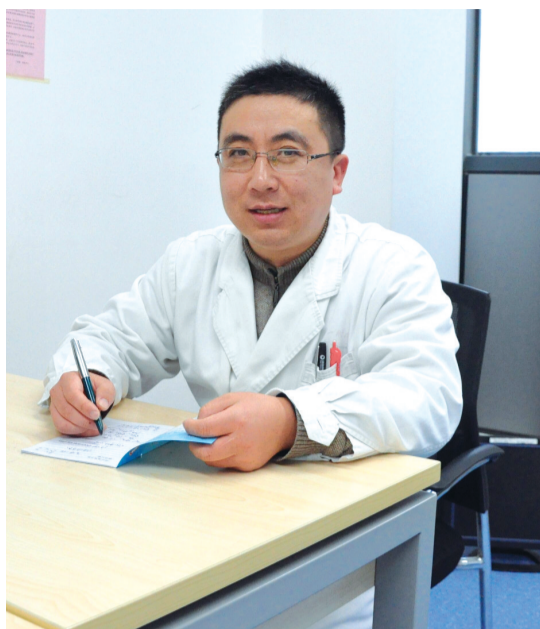
“洗动穿食养”润肤有门道

皮肤干燥是冬季最常见的现象,由于气温降低,人体排汗就会大为减少,皮肤的润滑剂皮脂腺的分泌也大大减少,因此在冬季大部分人的皮肤都会比较干燥,而且干燥的气候还会带走皮肤本身的水分,导致脱皮、干纹甚至引起过敏。空气的干燥主要会导致皮肤的含水量下降,而寒冷的空气则会导致皮脂腺和汗液分泌降低。这两种情况都有可能使皮肤屏障功能下降甚至损伤。那么在冬季,应该如何预防干燥呢?今天我们请到了安徽中医药大学第一附属医院的皮肤科医生孙洪波来为大家讲解相关知识。

■张依帆 陈宜森 记者 李皖婷 文/图

专家介绍

孙洪波,男,主治医师,从事临床教学科研工作10余年,能够运用中医辨证论治的方法与现代医学理论技术相结合的多种手段诊治。皮肤性病科常见病多发病,尤其是在痤疮、白癜风、湿疹、银屑病等皮肤病的诊治方面,在临床上获得了较好的疗效。



洗·避免过度的皮肤清洁

皮肤角质层的表面有一层由皮肤皮脂腺、汗腺分泌出来的皮脂、脂质、汗液和油脂,以一定比例融合在皮肤表面形成的一层膜,这就是皮脂膜。皮脂膜是皮肤表面的免疫层,有着抗感染、屏障、润泽皮肤的生理功能。

孙洪波提醒,过度的清洗皮肤会使自身的皮脂膜丢失。以洗澡为例,夏日可以每日一次至两次,冬天建议每周洗澡2~3次,洗澡的时间控制在5~10分钟左右,不宜太久。

动·运动锻炼加强体质

加强体育锻炼可以促进血液循环。在冬季,适宜的运动有快走、散步、跳绳、球类运动、游泳等,锻炼程度以全身出汗即可。空闲时可以经常搓手足以促进血液循环。

冬季运动一方面可以促进血液循环,预防冻疮;另一方面可以促进皮脂腺、汗腺的分泌,增强皮肤屏障的功能。不过鉴于冬季早晨雾霾比较厉害,不建议晨练。

穿·纯棉衣物紧贴皮肤

为避免冬季干燥的天气,紧贴皮肤的内衣以纯棉最为合适。有一部分的人冬季感到肌肤干燥是由于穿着化纤类的贴身衣物,化纤衣物会更容易引发静电,导致肌肤干燥,所以纯棉内衣是冬季滋润肌肤的最佳选择。

食·多喝水,多吃水分含量高的食物

治疗上除了内服及外用药物,以及外用保湿品外,多喝水及饮食疗法也是很重要的。

多喝水是润肤前提。进入秋冬季节,人们更应注重调节身体和保健养生,而养生保健更是以肺脏保健列为首位。调查发现,多喝水是秋季养肺最简单的一招。秋季气候干燥,人体会大量损耗水分。适当的喝水以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

多食含有水分的水果及食物也是很主要的。孙洪波列举了一些日常可以多吃的蔬果:

西红柿。西红柿有着生津止渴,健脾消食等功能。同时,西红柿含有的番茄红素具有独特的抗氧化能力,可以消除人体内导致衰老和疾病的自由基。所以多吃西红柿可以使皮肤细嫩光滑。

猕猴桃。猕猴桃具有生津润燥、止渴等功效,并且可以抗衰老,还可干扰黑色素生成,预防色素沉着,同时猕猴桃的保湿效果也十分显著。

石榴。石榴也具有生津止渴的功效,石榴的果实色彩缤纷,红如玛瑙,白若水晶。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。除此之外,梨子、甘蔗、银耳、百合等也是润肤之品。

此外,实在想要让肌肤“润”得彻底,辛辣油腻刺激食品在冬季是应该阔别的。由于冬天天气干燥,假如再吃辛辣的食物,轻易伤害肺部、加重身体失水、造成肌肤干燥,除此之外,烧烤、辣椒等刺激性食物也应该尽量阔别。

养·这几个润肤食疗方,不妨试试

孙洪波表示,除了上面的蔬果,想要润泽肌肤还可以根据自身体质,试试以下的食疗方:

1.蜜桔银耳茶 材料:银耳20g、蜜桔50g、冰糖适量。

功效:银耳是食药两用的滋补佳品,有滋阴润肺、养胃生津之效;蜜桔具有润肺、健脾、止渴的药效。合用具有养阴润肤之功用。**适用人群:**秋季皮肤粗糙、面容憔悴者。**注意事项:**糖尿病患者不宜。

2.玉竹核桃粥 材料:玉竹、核桃、沙参、百合各15g,粳米、盐适量。

功效:玉竹味甘性微寒,亦有养阴润肺,益胃生津的作用。核桃补肾、润肠。沙参味甘微寒,能养阴润肺,益胃生津。百合味甘,微寒,能养阴润肺止咳,清心安神。共用有滋阴润燥之效。**适用人群:**秋季皮肤干燥,大便干结者。**注意事项:**脾胃虚弱、大便稀溏者不宜用。

冬季膏方补身,应按量进行

与果多适得其反,会加重脾胃

用一些“鹿茸”“人参”等大补的中药。但安徽省针灸医院的医生告诉他,膏方并非越补越好,只有按需用药才能事半功倍,否则不仅将越补越雍,还浪费宝贵的中药资源。

■王津森 吴宗传 记者 李皖婷

误区:冬季膏方并非越补越好

有人误认为,冬令进补就是滋补,这观点没有正确理解冬令进补膏方的作用。冬令进补应理解为“去有余、补不足”,祛除体内多余的湿热、瘀血,这也是另一种“补”,故而理解为调补会更准确。

还有人认为膏方“越贵越补”,故开方时要求医生多用野人参、冬虫夏草、鹿茸、燕窝等贵重药材。膏方是否有效,取决于辨证是否精当,千万不能小病大补,否则不仅将越补越雍,还浪费宝贵的中药资源,也会贻误治疗时机,加重病情。

有些患者为了大补,每天服用几次,半月内服完一

提醒:服用膏方期间应少食油腻

膏方的服用通常一天二次,每次一汤匙,以温开水调服,空腹为好。胃有疾病者,可以饭后服用。初次服用先以半量开始,适应一周后,改为常规用法用量。

服用膏方期间,应少食用海腥、油腻食品,不饮浓茶、咖啡,戒烟酒,以利于膏方吸收。如果膏方中含有人参,则不以萝卜为菜,以免与人参作用相拮抗。

感冒、腹泻、慢性病发作期应暂停饮用。待症状缓解再以续服。

原则上服用膏方之前,先用二周左右开路方。开路方应用健脾利湿中药以通利肠胃,帮助膏方吸收,一些病员提供的症状以及医师收集的其他临床资料较为复杂,一时难以确定用药原则,先以试探方开路,经二周左右服用后作出调整,为正式开出膏方打下基础。

饮食温热 健康起居

让老人安然过寒冬

随着冬令时节的到来,冬季养生也提上了日程。老年人机体免疫功能逐渐下降,更容易感染疾病,安徽省中医院干部呼吸内科主任、主任医师王胜提醒,这一季老年人养生更要做到温热饮食、健康起居。

■张依帆 记者 李皖婷

饮食

饮食温热,适当进补

常言道“三九补一冬,来年无病痛”,在我国民间许多地方均有立冬补冬的习俗,为抵御寒冬补充元气。老年人阴阳俱损、气血皆虚,抗病能力低下,尤易感邪染疾,如在冬季重视进补,可以起到增强体质、延缓衰老的作用。但“冬令进补”应根据实际情况有针对性地进行调补,以调养脏腑、调理气血、协调阴阳为要,万不可唯虚是补,一味投以温补益气、滋阴补血之品,以致虚未得补,邪先受益。

那么老年人冬季吃什么好呢?王胜提醒,冬季饮食宜以温热为主,可以有选择地食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食如牛肉、羊肉、乌鸡、桂圆、板栗、花生、红枣、糯米等。同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏,如:胡萝卜、卷心菜、青菜、豆腐等。同时要避免寒性食物,如冷饮等。

要注意的是,立冬以后,长江以南地区虽已入冬,但南方“小阳春”的天气较北方地区要温和得多,进补应以清补甘温之味为主,如鸡、鸭、鱼类等。对于患有慢性病属阳虚的人群也可以服用一些温补的药食之品,如黄芪、人参、鹿茸、枸杞、狗脊等。但这些药食之品也并非适合所有人群,最好能在医师的指导下辨证选用。另外膏方也是冬季进补的佳品,有条件有需要的人可以在立冬后到正规的中医院预约制作膏方,膏方历史悠久,遵循中医辨证论治法度,不仅养生,更能治病。

起居

活泼气血,扶正祛邪

冬季由于天寒地冻、空气干燥,室内外温差大,雾霾天气等众多因素,不仅是呼吸系统疾病如慢阻肺、哮喘疾病多发之期,也是心脑血管疾病如中风、心肌梗死等的高发季节,常常威胁老年患者的健康。

中医认为,寒气凝滞收引,加之老年人的病理生理特点,在冬季更易发生气机、血运不畅,而使许多旧病复发或加重,故老年人在冬季的日常起居应注意防寒保暖,以活泼气血、扶正祛邪为原则。如坚持用温热水泡脚、行足部穴位按摩等。还要搞好室内卫生、定期开窗通风换气,室温应保持在15℃~20℃为佳,天气变化时要及时添衣物、预防感冒。

寒冷的冬季是万物“冬眠”的季节,古人意识到在冬季需顺应自然、早睡晚起、多静少动,强调“早睡以养阳,迟起以固阴”。另外在运动方面,老年人应尽量避免使体力消耗过大,可以据自身情况选择一些适宜的运动方式,如散步、慢跑、打太极拳等。