



冬季洗澡越洗越干？ 这份“护肤攻略”请收藏！



昨天是小寒，一年中最寒冷的季节来了。在这寒冷的冬天，气温低了，天气干燥了，洗澡前后便多了很多难处。怎样洗澡和护肤，才能保证皮肤的滋润呢？怎样洗澡才益于健康呢？请看专家给你的建议。 ■蔡富根/整理

洗澡越洗越干？ 水温、时长把握好

有人会问，干性皮肤、敏感皮肤，洗澡会不会越洗越干？其实，合理洗澡并不会使皮肤变干！下面这两个误区，你有没有“踩到”？

一是泡澡时间长。冬季天气寒冷，舒舒服服地泡在热水中，那个惬意！轻易不舍得离开啊……有些孩子喜欢在澡盆里玩水，有些大人一到冬天就恋上洗桑拿、泡温泉……乐此不疲。这可不是什么好习惯！

泡澡时间太长，会使皮肤表面失去油脂保护，容易产生干燥瘙痒等症状，还会引起皮肤发皱、脱水等情况。特别是老年人长时间泡澡，除了导致皮肤瘙痒，还容易出现疲劳，诱发严重的后果。

二是洗澡水温高。为了对抗寒冷，很多人喜欢调高热器的水温，甚至觉得越是烫的水，越能提高身体热度，驱除疲劳。但洗澡水温过高，会让皮肤苦不堪言，加剧皮肤干燥的程度。同时，过高的水温还会增加心脏负担。

总之，只要不是高温洗澡，不是长时间泡澡，每天洗个澡不会使皮肤变干，反而能在清洁皮肤的同时，让皮肤角质层水合状态更好。

专家说：洗澡的水温，建议以皮肤温度37℃略有浮动加减；洗澡的时间，以盆浴10分钟左右、淋浴3分钟~5分钟为宜。

洗澡“神器”来助攻？ 请温柔对待你自己

洗澡时是否要用香皂、沐浴露呢？搓澡巾、泡沫球当真一个也不能少？很简单，大家不要忘了洗澡的初衷就好。

初衷就是清洁皮肤，那么越脏的部位就越需要好好清洁了。比如孩子的口周口水和食物残留部位，比如所有人的颈部腋部躯干上方等多汗部位，比如容易接触尿粪的隐私部位，都建议用沐浴露清洗。那种企图用一块香皂解决所有皮肤清洁问题的人注意了！下面这些知识点你需要了解：

沐浴露能将皮肤表面的油脂、污垢和微生物乳化，使其更容易清除，清洁效力比单纯清水洗更好。对比之下，仅用清水沐浴只能清除皮肤上大约65%的污垢。选购沐浴露产品时，尽量挑弱酸性、无刺激的，普通香皂更容易破坏皮肤屏障。

还有人钟情泡沫丰富的洗浴用品，浑身涂满再一冲，倍儿爽！可是，这可能会过度清洗掉皮肤表面油脂，是造成皮肤干燥和瘙痒的重要原因。

专家说：请温柔对待你的皮肤！洗完澡在身体感觉要干之前，

立即涂上润肤乳，可以起到事半功倍的保湿效果哦。

洗澡之后，润肤这么做

润肤乳一定要管够，多洗就要多抹。

1.1岁以内的婴幼儿建议每月使用250克~500克的润肤乳，可以预防婴幼儿湿疹的发生。

2.成人虽没有明确的用量建议，但建议大家在秋冬季节，使用质地较厚重的霜剂，抹得厚一些，帮助减轻皮肤干燥。

3.特别注意覆盖到手肘、膝盖、脚踝、屁股等皮脂腺较少、容易干燥的部位。

冬季洗澡前后还要注意以下几点：

1.洗澡前喝一杯热开水，可以补充因毛细血管扩张而导致的水分大量散失。

2.洗澡后，要用干毛巾把全身擦干，并尽快穿上衣服、鞋帽，以防感冒。

3.洗澡后全身涂抹润肤露，可以锁住皮肤表面水分，缓解干燥瘙痒。

4.洗澡搓擦用力不宜太大，否则会损伤皮肤的鳞状上皮细胞，降低皮肤的自然防护功能。

5.平时注意多喝水，多吃水果、蔬菜，以提供皮肤足够水分，自身皮脂对皮肤的保护作用肯定是最好的。

6.在比较干燥的部位，可以擦一些尿素脂或凡士林。平时还得多食一些富含维生素B、维生素C的新鲜蔬菜和水果。

特别提示

特别累的时候别洗澡

洗澡让人神清气爽，整个人都舒服。但是，有几种情况千万不要洗澡。

长时间体力或脑力活动后不要洗澡。长时间体力活动后，血液循环处于活跃状态，立刻洗澡会加重心脏和血管的负担，体质差的人还有致命的危险。长时间脑力活动时，大脑对血液需求量非常大。如果立刻去洗澡，血液会向体表皮肤进行转移，很可能造成大脑供血迅速降低，从而导致晕厥。

吃饱或空腹不要洗澡。吃饱后，体内血液集中在消化系统，如果这时洗澡，周围血管扩张，造成消化系统血液循环相对减少，容易导致消化不良。空腹时，体内血糖水平降低，洗

澡让流向皮肤组织的血液增加，供应脑部血流量减少，可导致晕倒等意外发生。

酒后不要洗澡。酒精会抑制肝脏功能活动，阻碍糖原释放。洗澡时，人体内的葡萄糖消耗增多，血糖得不到及时补充，容易发生头晕、眼花、全身无力等症状，严重时还可能发生低血糖昏迷。酒后泡澡，还有睡着后溺水的风险。

发烧时不宜洗澡。当人的体温上升到38℃时，身体的热量消耗可增加20%，身体比较虚弱，此时洗澡容易发生意外。

■综合自国家卫健委微信公众号“健康中国”、生命时报等

