

時序入冬，溫度陡降，濕度變低。在這乾冷、低濕的天氣裡，很多人不自覺地全身癢了起來。愈冷愈乾，癢得愈厲害，一般以小腿最為嚴重。檢視皮膚，常發覺有明顯的皮屑伴隨乾枯現象。尤其膚質不好的人，更容易在腳跟、指頭產生龜裂，疼痛難忍。對於很多住在山區寺廟道場的師父，比居住在平地者，更常會碰到這種情形。寒冬凜冽時應該如何適當地保養呢？

皮膚的構造

首先應該了解為什麼皮膚會愈冷愈乾就愈癢？

我們的皮膚平常都有皮脂腺分泌的油脂，均勻地散布在皮膚表層。這些油脂的作用在於減緩水份的蒸發，使皮膚的每一細胞均能維持適當的水份。如果因為某些因素的影響，使這個保護作用被破壞，水份蒸發速度加快，皮膚便會變得乾燥，冬天的氣候，皮脂腺機能降低，皮膚的含油、含水量驟減，膚質失去彈性，癢感隨而產生。

這種情況在老年人尤其明顯，所以「冬季癢」又稱「老人性皮膚炎」，也稱為「缺脂性皮膚炎」。

冬季保養要領

那麼冬天時如何作皮膚保養與一般性處理呢？

1.冬天洗澡水不可太熱，洗澡次數不宜太多。熱水對油脂的洗淨力很強,例如我們在洗盤子時都會發現，油膩的盤子用熱水很容易洗淨，用冷水卻很難，即可印證。冬天時人的皮膚本來就比夏天乾燥，如果再用太熱的水洗澡，則又會把僅有的皮脂洗掉，造成愈乾愈癢。皮膚乾燥的人在冬天裡還要減少洗澡的次數，不需天天洗澡。況且冬天流汗少，身體也不易髒，一星期洗兩次到三次就夠了，寒流來襲的時候就不要洗了，使皮膚碰到熱水的機會少一點，如此也能減輕皮膚乾燥的程度。泡熱水則比淋熱水更容易去油脂，使皮膚乾癢的情況更糟糕，所以冬天也要少泡熱水澡。

2.盡量避免使用肥皂:肥皂之類的清潔劑會溶解皮膚上的油脂，使乾燥的皮膚乾燥情形更為嚴重。因此沐浴時，除了腋下、陰部等易髒部位外，應該避免使用肥皂。市面上標有「乾性皮膚用」，「敏感性皮膚用」的肥皂，其去污力與刺激性較弱，洗後皮膚還會留些油份，相對地皮膚就不會太乾燥，冬天時可以挑選這類肥皂來用。

3.潤膚保養品的使用:冬天可以常塗抹含油性的乳液、面霜、潤膚油，使皮膚表面覆蓋一層薄薄的油脂，以減少水份的蒸發。潤膚保養品的使用還有一個訣竅，就是趁皮膚富含水份時趕快把保養品塗上，這樣效果會更好。例如:沐浴後馬上塗保養品或洗手後馬上塗護手膏。

4.密封式處理:這是針對龜裂皮膚特別有效的方法。皮膚嚴重的失水乾燥,最後會龜裂，尤其是本來就有富貴手或腳底皮膚角化，每逢乾冷天候，一條條裂縫歷歷分明、疼痛難捱。此時如果塗上凡士林後,再以不透氣的塑膠袋或保鮮膜密封之，龜裂的傷口短時間內即可癒合。將龜裂處密封，可以使該處保持濕潤，傷口得因滋潤而加速復原。這猶如農田遇乾旱而龜裂，若能得水灌溉，土地可及早恢復。

5.室內若因天冷而開暖氣、電暖器，雖然可以提高溫度卻會使空氣更乾燥，此時記得加放一盆水，以維持室內的相對濕度。

6.冬天的衣物以柔軟棉質為佳。因為皮膚在乾燥的情況下只要有微小的刺激就會發癢，所以應該避免穿毛織或尼龍衣物，因為它們表面粗糙容易刺激皮膚。過緊的衣服會摩擦皮膚，也應儘量避免。

7.患皮膚癢的人應該避免菸、酒、辛辣刺激性食物，其他並無禁忌。但是多吃高脂食物並無法使乾性皮膚變成油性，這是需要特別提醒的。

寒冬使人畏縮，乾癢更令人難過。若遇發癢難捱，應以輕拍代替搔抓，輔以上述的方法處理。若還無法止癢，最好能請教皮膚專科醫師，對症予藥，無論口服或是外塗，應該會有很大的幫助。