

你知道冬天也要防曬嗎？
你知道如何正確保濕避免乾養嗎？
本文告訴你正確保養的策略。

秋冬季節的皮膚保養策略

文／王貞乃醫師（王貞乃皮膚科診所 院長）

你的臉皮開始粗糙脫屑了嗎？或是動不動就全身刺刺癢癢的？甚至多時不見的頭皮屑也跟著出現了？台灣的秋冬季節不長，但常讓人很不舒服。

對於秋冬常見的皮膚病應該有正確的認知，同時了解保養的策略，就能安然度過！

你的嘴唇會乾裂嗎？

許多人長期嘴唇乾裂，到了冬天尤其嚴重，甚至裂到流血，又怕又痛。這個症狀稱為「單純性口唇炎」，一般人總以為是缺乏維他命B所致。其實，主要的理由是許多人習慣性的舔嘴唇及抿嘴唇，想使已經乾燥的嘴唇回復濕潤，結果越舔越乾。這種情況常發生在比較神經質、容易緊張的人身上。

治療「單純性口唇炎」時，要用油脂度高的護唇霜隨時塗抹嘴唇，輕微的嘴唇乾燥可因而改善。如果嘴唇已經乾裂到沒有正常紋路，或已經會痛，或裂到流血了，則須使用藥物治療。正確的照顧方式就是治療時，藥物塗抹與保養品滋潤並重。光靠藥膏塗抹，是無法讓嘴唇恢復原先的油潤質感。當然也要記得：口水是不能當護唇膏用的。

你的皮膚開始乾燥了嗎？

很多人抱怨再怎麼擦乳液滋潤，皮膚還是乾乾的，甚至抹過以後，有時還變得更乾燥，越到天冷就越明顯。通常年





紀越大，皮膚越乾。

皮膚乾燥時，治療的第一個步驟，就是要有技巧的洗澡。大家常以為乾燥脫屑的皮膚很髒，所以洗澡時就拚命搓洗。如此一來，皮膚角質層受刺激，反而更易增生代謝，製造更多的皮垢，也使皮膚更乾、更硬。其實乾燥的皮膚油脂分泌少，根本不沾灰塵，哪來的髒？如果妳一定要用個潔膚劑來洗才會覺得乾淨的話，建議選擇溫和、適合乾性皮膚的清潔用品來幫忙，比較不會製造新問題。

治療的第二個步驟，就是洗後立即擦上保濕產品，將水分保存在細胞內。而不是等到皮膚乾燥時，才想到抹潤膚乳液。許多人以為「皮膚乾燥時，不能洗澡。或是只要勤抹潤膚乳液，就能改善皮膚乾癢！」其實是事倍功半的做法。因為乳液面霜最主要的功能就是保護充水時的細胞，使其能維持濕潤飽滿的狀態，讓外皮看起來晶瑩剔透。當角質層乾裂時，表皮細胞早已皺縮。所以你塗抹上去的乳液面霜填補角質層的裂縫都不夠，當然也顧不到下層的表皮細胞，

自然是怎麼擦怎麼不夠用。

冬天到了，怕冷所以洗澡時用很熱的水洗。洗時很舒服，洗後躲在棉被窩裡，沒多久就開始癢起來，不停得抓。第二天起床一看，身體及棉被都血跡斑斑，這就是乾燥性皮膚炎，也就是所謂的冬季癢。

治療的第三個步驟，就是不要洗熱水澡及泡澡，因為熱度會使角質層變得鬆散，也讓皮膚柔軟舒適。所以原先有乾燥性皮膚炎或是有異位性皮膚炎的人特別喜歡洗很熱的熱水澡，或是賴在浴室中不出來，因為當時會很舒服。可惜好景不常，洗過澡一至兩小時以後，角質層又回復原先的乾硬，甚至因為泡過熱水而變得更硬。剛好這也是躺在床上、蓋著棉被的時候，被窩的熱力使角質層膨脹翻翹，直接刺激皮下神經，引發刺癢感。而高溫的情況下，也使癢閥下降，當然就更容易癢了。

所以想要改善皮膚乾癢的情況，只要用溫溫的水，簡單沖洗，洗後迅速抹上

王貞乃醫師

學經歷：私立中國醫藥學院醫學系畢業
中華民國皮膚科專科醫師、長庚醫院皮膚科主治醫師、長庚大學醫學院皮膚科講師、北長庚醫師聯誼協會理事長

現任：王貞乃皮膚科診所院長

專長：各種皮膚疾病之診斷及治療、皮膚美容保養諮詢、民衆醫學教育之著作與演說



保養品即可。

脂漏性皮膚炎

季節交換時節，尤其是由夏天轉秋天時，就是頭皮屑的發作期。頭皮屑是脂漏性皮膚炎的變化之一。脂漏性皮膚炎本來就是體質遺傳的皮膚表現。幾乎是人人都有這種問題，只是程度輕重不同而已。害怕或煩惱都沒有必要，用合理安全的方式解決問題，才是上策。

正確的洗頭方式如下：

頭皮打濕後，用上兩個指頭量的洗髮乳，按摩5分鐘以後，沖洗乾淨。洗頭用溫冷的水，按摩時用指腹輕柔使力，千萬不可以用尖指甲用力摳抓。過度去頭皮屑的結果，就是造成更多的頭皮屑！

頭皮洗淨後，以溫冷的風吹乾，或用大毛巾擦乾。以熱風吹乾時，常使頭皮發紅發脹，不僅易使頭皮發癢，也易促使頭皮屑增生。用冷的方式保養頭皮是節省能源，也是減少問題的策略。

你是有富貴命，還是有富貴手？

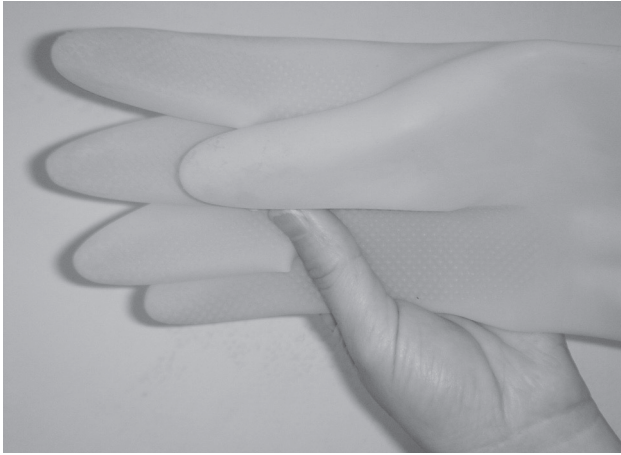
容易得到富貴手的人包括幼兒保母、幼稚園老師、剛生小孩的年輕媽媽、有手掌多汗症的人、有潔癖的人，以及有富貴手的太太的男人。你是哪一樣？

當然有些人是天生性手的皮質不良，如手掌腳掌角化症。小小孩時兩隻手掌就已經粗糙得猶如工作多年的洗衣婦，但是大多數的人仍是因後天保養不當所致。病人總是說：「請你給我最好的藥。」殊不知，富貴手的處理就是預防勝於治療。想以最好的藥來治療，不如勤於保養。你不利用冬季來臨前的日子修補皮膚，難道要等到冷天皮裂出血時，才來喊救命嗎？

要如何保養雙手？就是要少洗手。儘可能戴兩層手套做事（內層先戴棉質的，再套上塑膠製或橡皮手套），不要嫌麻煩。擦藥之外，最好的預防之道就是勤抹護手霜。讓角質層一直維持在柔軟濕潤的狀態下，就不容易裂開粗硬了。把護手霜放在水槽邊及隨身攜帶的皮包裡。藥物的治療為一天二至三次，但護手霜可以隨時添加上去，不限次數。中等程度的富貴手約需要六週才能修護完成，所以不是今天擦了藥，明天就見效。

保養品的使用時機

很多人都等到皮膚乾乾的，快要脫皮了，才想到要擦保養品。其實，這已經喪失最好的時機了。擦滋潤性保養品的時候，應是皮膚表皮細胞膨脹充水之



際。也就是在洗過澡，剛擦乾皮膚的時候。把乳液面霜等滋潤劑放在浴室裡，方便隨時取用。有些更年期過後的女士告訴我：當她們從浴室走到臥房裡，想要擦乳液時，就發現皮膚已乾巴巴的啦！很難想像，才這麼短的時間就有這麼大的變化，可是這是事實。

不只是手腳四肢及身軀的皮膚應當選擇時機保養，就是你最珍惜的臉皮，也應找最正確的時機保養。許多女性洗過臉以後，都遵從亙古以來的道聽塗說：等臉皮乾燥後，再抹上化妝水滋潤，再上乳液、面霜、隔離霜、防曬霜、粉底、蜜粉…。一張臉可能得用上七、八道程序，才算保養完畢。如果你了解皮膚的結構與生理的功能，就不會花費這麼多的滋潤劑，也不必浪費這麼多的時間。記得：簡單洗過臉以後，趕緊抹上保濕的乳液，再加上防曬面霜。就是你最需要的保養。

選擇適合自己的清潔劑及保養品

每個人都問我：「什麼是最好的保養

品？」我的答案是：「沒有所謂的最好的保養品，適合自己的最好。也不是每一處皮膚所需要的東西都一樣，而是因膚質而定。」

所以，你的臉皮可能正在長青春痘，可是小腿前部及肚皮處可能乾得正在脫皮。這時，要常洗臉，連化妝水都不能擦到臉上，反而要把保養品抹到身上其他處皮膚，才是正確的保養。

就連小小的一張臉皮，也可以區分為T字帶的油膩區，及眼眶部與下臉頰的乾燥區。所以你用的保養品也不應該整張臉都一樣，聰明的處理是：保持T字帶乾爽，把滋潤劑放在原本乾燥的地方。這時，才能達到均衡美麗。

防曬口訣

許多人以為擦防曬霜、撐傘，是夏天到海水浴場做的事，其實，冬季溫煦的陽光最容易讓人疏於防備。為什麼呢？因為炎炎夏日想要完全躲過紫外線，實在力有不逮。所以做得再怎麼好的防曬，經過一個夏日的洗禮，皮膚多少還是會黑一些。冬季的陽光確實小了些，也容易躲得過。這時再配合有效的退斑膏，絕對是比夏日退斑的效果要好很多。但是，很多人不懂得冬天、陰天也會曬得到陽光。所以夏天會防曬，冬天反而亂曬一通，搞得冬天比夏天來要黑。這就太可惜了！

記得我的防曬口訣：「不管晴天、陰天、夏天與冬天，天天防曬。時時補充防曬霜，還別忘了傘和帽子。」

