

## 秋冬皮膚保養的小技巧

[ 發表醫師 ] :張英睿 醫師(皮膚雷射美容中心)

[ 發布日期 ] :2006/10/23

時序已經進入秋季，氣候也變得涼爽起來，不再像夏天一樣的悶熱，皮膚也不會時常流汗濕答答或油光滿面，這正是這個季節對我們皮膚的作用。秋冬因為天氣寒冷、乾燥，環境中之相對溫度及濕度比夏天要低，皮膚表面之水分容易散失，就造成皮膚外觀乾燥、脫皮、落屑，甚至發生皸裂。皮膚抵抗能力一下降，一些皮膚問題就容易發生。而年紀大的人因為皮膚中之皮脂腺逐漸萎縮，皮脂腺無法分泌足量皮脂，皮膚得不到應有的濕潤，在冬天中更易變得乾燥，都是使得皮膚產生問題的原因。

秋冬皮膚乾燥情形如要獲得改善，應該要適度的保養。此時皮膚保養以保濕及防止水分散失為主；平時可以減少沐浴次數及清潔用品（香皂、沐浴乳）的使用頻率之外，亦選用具防止水分散失的保養品，如凡士林、礦物油類（如嬰兒油）及動物性脂肪（如綿羊油）；或含有保濕效果的保養品，如甘油、天然保濕因子、玻尿酸、卵磷脂、尿素、乳酸、蘆薈等等。清潔用品則可選用含乳霜或不含皂鹼的成分，以免洗後皮膚更加乾燥。有人認為既然皮膚缺水，那多在皮膚表面水分補充水分應可以解決問題？其實這並不完全正確，因為乾燥的皮膚其角質層多半會增厚，水分並不容易進入，反而會越來越乾，就像是嘴唇乾裂，愈舔會愈乾的道理一樣。另外，雖然冬天日曬時間短，也不能忽略了防曬的工作，可以選用具保濕效果的防曬產品如乳液或護唇膏，防曬係數 SPF 至少 15

以上。

保養品的選擇必須符合下列原則：

- 1、能增加皮膚保水能力。
- 2、皮膚感覺平滑柔順無負擔。
- 3、具保護功能等。

而不同部位使用的保養品也稍有差異，臉部以冷霜、乳液為主；身體可用乳液或潤膚油來保濕。嬰幼兒因為皮膚發育未臻完全的關係，也必須慎選低敏感、低刺激性的保濕保養品。

一旦出現皮膚炎的症狀時，切忌一味使用保養品，應該求診皮膚科醫師給以適切的治療，以免症狀惡化或愈弄愈糟。

諮詢電話：萬芳醫院皮膚雷射美容中心 2930-7930 分機 2980

**!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼,但不可取代實際的醫療行為,所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。**