

漫談秋冬的皮膚保養

◎北醫附醫傳統醫學科歐景騰醫師◎



秋冬季氣候轉涼而乾，人的皮膚及毛髮會有乾燥、緊繃、細紋、龜裂、脫皮脫屑、脫落等問題，甚至造成嚴重的皮膚搔癢。最主要是因為氣溫下降，皮膚的皮脂腺分泌油脂也會跟著下降，造成皮膚出油量減少及皮膚含水量降低而引起各種令人不適的症狀。因此，入秋後的皮膚保養，保濕最為重要。中醫很早就觀察到此一現象，因此自古就有秋氣燥，秋主肺，肺主皮毛，秋冬養生必須養陰潤燥的理論。

容易在秋冬發生或加重的皮膚病為：皮膚癢(濕疹)、脂漏性皮膚炎(頭皮屑)、乾癬及異位性皮膚炎等。中醫是以辨症的結果作為治療的主要依據。如果症狀為乾癢、乾裂、脫皮、脫屑為主，是屬於血虛風燥，中醫治療是以養陰潤燥祛風為原則，常用的方劑如當歸飲子、百合固金湯等。如果症狀為乾癢、遇冷風更癢、遇暖則減輕，則屬於風寒化燥，常用的方劑如：荆防敗毒散、當歸四逆湯等。另有部分患者是因夏天食用過多瓜果、冷飲或辛辣燒烤，造成體質偏於溼熱，秋冬一到轉為化燥而產生皮膚的症狀，治療則須經由專業中醫師的診斷才能決定。

在飲食方面，應少吃辛辣燒烤燥熱之品。可適度攝取如：梨、蘋果、葡萄、奇異果、百合、木耳、海帶、蘿蔔、蓮藕、黃瓜、芝麻、核桃肉、桂圓肉、海參和深海魚等有助於滋陰潤燥的食物。同時晚上應儘早入睡，嚴禁熬夜和吸菸，否則容易造成陰虛燥熱體質，對皮膚會有不利的影響。

個人秋冬日常的肌膚保健，必須注意清潔與保濕。一般而言，清潔時不能用太熱的水，因為皮脂腺分泌的油脂本身具天然的保濕效果，熱水會洗掉皮膚的油脂，造成皮膚水分易散失，使皮膚更加乾燥。另外，清潔用品的選擇也很重要。夏天皮膚出油多，許多人會使用去油能力較強的產品，到了秋冬季節皮脂分泌減少時如果繼續使用，容易造成皮膚過於乾燥。此時應先將清潔用品換成比較溫和的種類，洗後如果還會感覺皮膚乾燥緊繃再加強保濕。保濕則視個人皮膚狀況而定，皮膚越乾燥則應選擇油脂含量越高的保養品。