

冬季

给皮肤更多关爱

□本报记者 盛丽

冬季，寒冷的气温加上干燥的空气，很容易让皮肤感到不适，出现皮肤干燥，角质变厚易脱皮，甚至冻伤的情况。在这个季节，我们需要给予皮肤更多的关注。冬季容易出现哪些皮肤病？冬季还需不需要防晒？我们请北京友谊医院皮肤性病科副主任医师王鑫、主治医师王乐一为您解答。



小心这些冬季易发皮肤病

足跟皲裂 冬季易发生的皮肤病，足跟皲裂就是其中一种。足跟皲裂是指足跟皮肤干燥、增厚，增厚的皮肤上顺着皮肤纹理的方向出现深浅不一、长短不同的裂纹。当裂纹加深时，可出现不同程度的疼痛，裂口可有出血，甚至继发感染。年龄增长、温度降低等都可能增加足跟皲裂的程度。

随着年龄增长，皮肤会增厚，缺乏弹性，足部皮脂分泌过少，就会出现皮肤干燥脆裂。此外，真菌感染足部会导致足跟过度角化。而糖尿病、遗传性或获得性掌跖角化病等，也可能引发足跟皲裂的问题。

针对皮肤干燥等引起的足跟皲裂，保护和恢复皮肤屏障功能是关键，要加强润肤。而由足癣、糖尿病等疾病导致的足跟皲裂，需要治疗并控制原发病，以达到缓解皮肤症状的目的。

干性湿疹 干性湿疹也是冬季常被人提及的一种皮肤病。这种病的特征是皮肤干燥、皲裂伴有脱屑，小腿前侧最为多见，常伴有瘙痒。

干性湿疹多发生于寒冷、干燥的气候条件下。这种病与多种因素导致皮肤表面过度失水、油脂减少或排汗不良等有关，常见的

因素有年龄增长导致皮肤老化、洗浴次数过多、过度使用肥皂和习惯性搓澡等。对于这种病治疗措施包括使用润肤剂和选择合适的外用药物。此外，要减少洗澡次数、洗澡时避免水温过烫等。

冻疮 冻疮也是一种寒冷季节多发的常见皮肤病。主要表现为手脚发痒，皮肤红斑、肿胀等。对于冻疮以药物治疗为主，物理治疗为辅。此外，减少寒冷的暴露、加强保暖、保持干燥可预防冻疮的发生。

冬季护肤要科学

冬季护肤要坚持“保湿、保暖、深层滋润”的原则。宜选择性质温和兼具保湿成分、油脂较多的油包水型护肤品，如霜剂。为防止冻伤，外出时宜戴帽子、口罩及手套。此外，用温水洗脸或蒸气喷雾，可促进血液循环，增强皮肤代谢。

提到防晒，不少人会觉得这是夏天要做的事情。相对于夏季，冬季的中波紫外线确实会稍弱一些，可以选择防晒指数相对较低、滋润度较好的防晒霜，以适应冬季较为干燥的气候特点，避免皮肤缺水老化，同时减轻化妆品对皮肤的负担。另外，不管是晴天还是阴天，紫外线辐射都存在，因此防晒几乎是每天必需的工作。

相关链接

冬季护肤小技巧

喝水 每天保持充足的水分摄入，有助于维持皮肤的水分平衡。

适量摄取蛋白质 蛋白质是皮肤的重要组成部分，适量摄取蛋白质有助于维持皮肤的健康。

多吃水果蔬菜 水果蔬菜富含维生素和抗氧化物质，有助于保持皮肤的健康状态。

避免过度清洁 避免使用过多的清洁产品，以免破坏皮肤的保湿层。

注意室内湿度 在室内放置加湿器，增加室内湿度，有助于缓解皮肤干燥。

适度运动 适度运动能够促进身体新陈代谢，有助于皮肤的健康。

定期去角质 定期去角质能够去除死皮细胞，促进新细胞的生成，提高皮肤的保湿度。

注意饮食调理 多吃滋润的食物，如银耳、燕窝等，有助于提高皮肤的保湿度。

保持充足的睡眠 充足的睡眠能够促进皮肤的修复和再生，有助于保持皮肤的健康状态。

【健康红绿灯】

绿灯

游泳时全身肌肉都会参与运动



游泳可全面锻炼身体各部分肌肉，使体形匀称，肌肉结实。在协调全身肌肉的同时，也能增进肌耐力与灵活度，各招式的游泳动作，可加强手臂、胸部、臀部、腰腹、腿部等身体各处的肌群训练。另外，由于水中阻力较大，游泳时所消耗的热量更多。30分钟自由泳或仰泳，可以消耗约264千卡的热量。

血小板是身体自带的“止血药”



血小板是止血过程中的重要角色，当你因为创伤而流血时，血小板会迅速黏附于创伤处，并聚集成团，形成从松软到坚实的止血栓子。比如不小心蹭破皮肤、出了血，过一会儿就会自然止住，这就是血小板在发挥作用。提醒：体检时，如果血小板结果低于参考范围，并伴有出血倾向，要及时查病因。

红灯

含有奶盖的奶茶热量很高



购买奶茶时注意3点，避免摄入过多的反式脂肪酸：选标识“0植脂末”“0反式脂肪酸”的奶茶；观察店员制作奶茶过程，是加入牛奶打发，还是加入粉末进行搅拌。如果使用的不是盒装鲜奶，而是粉末状产品，很有可能是植脂末；喝奶茶时最好少添加或者不添加配料，虽然含有奶盖的奶茶口感很好，但热量却很高，对于想控制体重、追求健康的人来说，应适量饮用。

红斑狼疮发病具有家族聚集性



红斑狼疮被很多人称为“不死的癌症”，其最明显的症状就是面部出现蝶形红斑。目前无法根治，但正规科学的治疗，病情可以得到控制。目前研究发现，红斑狼疮发病具有家族聚集性的特征，所以它的发病与遗传基因有关；患者多为15到40岁左右的女性；此外环境因素，阳光、药物、化学试剂也可能诱发红斑狼疮发病。

·广告·

门头沟区城管执法局

积极部署做好降雪天气应对工作

为防范路面结冰，保障道路畅通，门头沟区城管执法局提前部署启动极端天气应急预案，安排局属各部门、单位积极做好雨雪冰冻天气相关应对措施。

启动预案，随时做好备勤工作，督促属地执法队提前开展巡查，按照管辖路段，通知各“门前三包”单位、商户及时做好扫雪工作，确保行人及车辆出行安全。

持续开展“问暖”行动，如遇雨雪天气连夜走访区内供热单位，提醒企业落实各项安全管理责任，强化供热企业职工安全规范操作意识，确保极端天气下的供暖安全。

随时关注天气情况，及时按照扫雪铲冰预案通知，组织全局干部全员上岗，同时在自扫门前雪的基础上，发动和监督各社会单位认真落实扫雪铲冰责任。

做好宣传动员工作，通过逐店宣传告知等方式，全面发动门前三包单位、社区居委会、物业、机关、企业开展扫雪铲冰工作。如遇部分门前三包单位尚未营业的情况，动员相邻单位主动协助做好扫雪铲冰工作，力争以最短时间消除降雪对环境造成的影响。

(成光)



雪后出行，送你一份“防摔秘籍”

本周，北京天气的关键词为“降雪”和“降温”，这不仅为市民出行带来了不便，中老年人也容易摔伤骨折。

摔倒后最易骨折的三个部位是腕部、髌部和踝关节。其中，手腕骨折患者一般占雪后骨折患者的60%以上。如何避免摔倒？骨折后又该怎么办？北京积水潭医院创伤骨科副主任李庭送您一份“防摔秘籍”。

摔倒千万不能用手撑地

雪天防摔，首先要做好两个“换”，换鞋和换交通工具。换成防滑的鞋子，平时骑自行车或是电动车出行的人也应该换交通工具。

如果一不小心摔倒，也要会摔，记一个摔倒口诀“团身抱头”，在将要摔倒时人要尽量有意识地将身体缩成一团，用胳膊把头抱住后，侧身摔倒，这样可以有效地保护住容易磕伤的头部和身体的关节。最忌摔倒时用手撑地，这样非常容易使手腕关节骨折。

摔倒骨折需正确处理护理

骨折后要“伤处制动” 摔伤骨折后要立刻进行“伤处制动”，也就是限制活动，以防止伤处移位。比如常见的腕骨骨折，可以用另一只手托住受伤手腕，或者用书本托着手及前臂，用带子悬吊在脖子上，或用绷带固定在胸前。如果是胯骨或腰发生骨折，千万不要背着或抱着伤者移动位置，一定要平躺位送医。如果情况严重，不要擅自移动伤者，要立刻拨打120，注意保暖，等待医生处理。

有的骨折“不太疼” 除了变形比较明

显的骨折，人们自己不太容易分辨是否骨折，很多人以为如果不疼就不应该没有骨折，其实是否疼痛和骨折并没有直接的因果关系，而是取决于个人对疼痛的耐受力。特别是老年人，有的老人骨折疼痛不明显，甚至不影响正常活动，以为没事，因而忽略了伤势。

先冷敷，消肿后再热敷 摔伤后，正确的做法是，先进行局部冷敷，起到收缩血管、止痛止血的作用。待24小时后，伤处消肿，再进行热敷，或抹红花油，喷点气雾剂等。抹红花油的时候可以适当揉搓以促进吸收，但手法不要太重。

喝骨头汤的意义不大 老话说“吃什么补什么”，但从医疗的角度来看，治病要用药，骨头汤是不可能替代药物对疾病的疗效的。而且中医认为，早期骨折患者身体还处于“热病”阶段，瘀血、内热，饮食上应该清淡，否则瘀血不去，骨折就不易愈合。因此在骨折早期，不建议喝骨头汤。新鲜的肉骨头汤味道鲜美，有促进食欲作用，到康复中期以后可以正常食用。

“土方法”治冻伤不可取

感觉要冻伤了，不少人会自行采用一些“土方法”治疗，如用雪搓、用火烤等。这其实是一个误区，会让患处雪上加霜，增加治疗难度。

用雪搓不仅不能缓解冻伤，还可能加重冻伤情况，造成冻伤部位血栓。由于冻伤会影响皮肤感觉，用火烤不仅不会恢复体温，反而可能让患者在冻伤的基础上遭遇烧伤和烫伤。(午宗)