

网友呼吁冬天“别天天洗澡”，广州市民爱干净难接受，对此有人建议——

# “用买沐浴露的钱去买润肤霜”

冬天寒冷干燥，洗澡成为麻烦事，广州不少市民表示“身体皮肤越洗越痒”。近日，《气象人士呼吁南方人最近别天天洗澡》《医生建议冬季一周最多洗两次澡》等网文登上微博热搜，引发了广泛热议。有气象科普博主“中国气象爱好者”建议，最近一段时间，中国南方中东部几乎没有降水，空气非常干燥。这些地方的居民最好不要天天洗澡。对此，喜欢干净的广州市民表示难以接受。皮肤科的医生则向新快报记者表示，建议市民在冬季降低洗澡频率，控制每次洗澡的水温和时间，沐浴后要涂护肤乳。“建议市民用买沐浴露的钱换成去买润肤霜”。



## 到了冬季，部分市民洗澡洗出皮肤问题

近日，65岁的钱大伯(化名)由家人陪同到南方医科大学珠江医院皮肤病门诊就医。“气温差大，身上皮肤又干又痒。”他向医生述说。

钱大伯的遭遇并非孤例，不少广州居民向新快报记者表示，近段时间皮肤干燥、皮肤瘙痒，深受困扰。“临睡前大腿特别痒，随便一抓就红了一大片。”许

小姐前段时间因为长疹子去医院皮肤科就医，医生除了开药也建议她降低洗澡的频率，两天洗一次比较合适。但许小姐表示“做不到”，只能做到“洗快点”……

上述市民遇到的健康问题有可能与天气有关。近段时间以来，广东干冷天气持续。广东气象部门预计，27日至29

日受冷空气影响，风力加大，气温下降，空气再次趋于干燥。气象科普博主“中国气象爱好者”称，近段时间我国南方天气干冷，建议“南方人最近别天天洗澡”。该博主称：“过于频繁洗澡会加速破坏皮肤油脂层，轻则让皮肤干燥紧绷不适，重则导致皮肤破裂、发痒，甚至更多症状。”

## 不要天天洗澡？不少广州市民“不听劝”

不过，对于“不要天天洗澡”的建议，不少广州市民表示难以接受。“天天洗澡是南方人刻在骨子里的习惯。”市民陈小姐说，她在广东生活5年了，早已找到应对干燥寒冷天气的方法，就是保持洗澡后涂护肤乳的习惯。陈小姐说，自己来了广

东才发现秋冬特别容易皮肤干燥，洗澡后不涂护肤乳就会发痒，更严重时会长疹子。

市民黎先生习惯骑行上下班，一天下来最少30公里，到了冬天也不例外。他说，每逢冬天，干燥的寒风就会吹得他

脸部、手部发疼，不好好护理就会破裂。“最近真的太干了，但我经常运动，出汗了不洗澡也不习惯。”针对网友的建议，黎先生称：“如果皮肤没有出现什么不舒服，按照自己的习惯来就好，一时改变反而不适应。”

## 医生：冬季干燥瘙痒症患者近日增多

冬日干燥是不是不适合天天洗澡？洗澡的时候要注意哪些方面？带着这些问题，新快报记者走访了部分医院皮肤科医生。

不少医生表示，市民所反映的问题是冬季常见的“冬季干燥瘙痒症”，对于日常没有基础皮肤疾病的人群而言，这些症状就是由空气过于干燥所引起的。具体的原因是沐浴水温度过高，容易破坏皮肤表面的油脂，引起毛细血管扩张，加重皮肤干燥。

在南方医科大学珠江医院皮肤科，因皮肤瘙痒问题就诊的患者数量较日常增多。“每年冬天，该类患者数量都会明显增

多。近期皮肤科门诊量日均300人次左右，其中10%是冬季干燥瘙痒症的患者。特别是有些老年患者，因为大腿部位大片皮肤剧烈瘙痒，患者自诉非常难受，还有部分人挠伤了皮肤，出现明显抓痕。”医院皮肤科负责人、副主任医师米向斌介绍。

“春夏季螨虫花粉过敏患者会增多，到了秋冬季因干燥引起的皮肤瘙痒患者会增多，历年来都是如此。”中山三院皮肤与整形美容科副主任医师谢淑霞表示，入冬后，有几类皮肤病容易高发，第一类是湿疹、皮炎类；第二类是炎症性皮肤病，其中最为常见的是牛皮癣；第三类是病毒感染性皮肤病，例如疱疹等。

而因皮肤瘙痒问题就诊的患者中，中老年群体较为常见。米向斌指出：“人体皮肤长有皮脂腺，它分泌的皮脂会在我们皮肤表面形成一层皮脂膜，皮脂膜很重要的一个功能就是‘锁水’，以防止皮肤里面的水分流失。随着年龄增长，皮脂腺功能会下降，老年群体随着皮肤分泌的皮脂减少，皮脂膜会逐年变薄，‘锁水’功能就会减弱。一旦遇到冬天天气干燥、频繁用热水洗澡等因素致使皮脂膜变薄，老年群体就更容易出现皮肤瘙痒问题。”

谢淑霞补充道：“发育前的孩子油脂分泌较少，也容易因为天气干燥产生皮肤问题。”

建议

## 洗完澡立刻涂护肤乳保湿效果最佳

作为医生，米向斌表示，她留意到近日关于“南方干燥，冬天洗澡别太频繁”的话题。她的理解是：“其实，全国各地不分南北，都建议在冬天减少洗澡的频次，但洗澡是一种个人习惯，冬天坚持洗澡也无可厚非。”

那么冬天减少洗澡频次能达到护肤目的吗？米向斌表示，对此不能一概而论。如果是重体力劳动者、运动员等，运动量比较大、皮肤出汗比较多，洗澡是清洁皮肤的最好方式。“运动导致油脂分泌比较旺盛，有些市民喜欢运动，上午运动一次，下午又运动一次，这种情况可以根据自己皮肤的情况来决定。如果出汗多，脏了，洗多一两次澡没有问题。而对于坐班的办公室工作者，一天下来运动量不大，则可以考虑擦身清洁皮肤、隔天洗澡的方案，减少皮肤干燥的机会”。

米向斌还表示，在广州，医生会建议干燥瘙痒症患者洗澡别太频繁。对于已经习惯天天洗澡的患者，医生一般会建议洗澡时水温别太高，洗澡时间尽量控制在10分钟内，使用性质温和的洗护产品，最后沐浴后一定要涂护肤乳。

“每年遇到因天气干燥导致皮肤瘙痒的患者，我都建议他们把买沐浴露的钱换成去买润肤霜。”谢淑霞表示，“洗完澡后，身上水汽未散时，就是涂润肤露的‘黄金时机’，能达到最佳的保湿效果。”

除了控制洗澡的时间和水温，谢淑霞建议，可以只用清水洗澡，减少使用沐浴露、香皂。“有些人确实身上有异味、汗多，可以用肥皂(香皂)清洗腋下、外阴、脚板底等部位。秋冬季对于光滑的皮肤表面比如大腿等部位，可以不用肥皂(香皂)清洗。洗澡时不能使劲搓，冬天穿着多层衣服的情况下，人的表皮并没有多脏，这时候还用力搓洗，会破坏皮肤屏障。”

被问及在选用止痒药膏的注意事项时，谢淑霞强调要以润肤为主，擦润肤霜后还觉得瘙痒可以点涂一些薄荷膏、丹皮酚软膏等，尽量不要使用激素类药膏，如果还不能缓解甚至症状加重就建议到医院皮肤科就诊。