

# 秋季皮肤干燥怎么办？

## 皮肤科医生：保护皮肤屏障是关键



宋豆豆医生正在为患者做治疗

秋分后气温下降，气候干燥，许多人会出现皮肤暗淡无光泽、干燥紧绷、起皮脱屑的情况，甚至伴有红肿瘙痒等不适。本期健康周刊，呼和浩特晚报记者邀请到呼和浩特市蒙医中医医院皮肤科主治医师宋豆豆，针对秋季皮肤干燥问题给广大读者支招。

□文/图 呼和浩特晚报记者 安娜

### 腿部干得像树皮 都是秋燥惹的祸

“一到秋天，我的皮肤就会变得特别粗糙、干燥，特别是腿部，每年深秋时节都干得像树皮一样，而且奇痒无比，常常会抓出血痕，影响正常生活。”9月26日上午，呼和浩特市蒙医中医医院皮肤科诊室内，前来就诊的患者小林向宋豆豆医生介绍病情，希望能够通过提前预防来缓解秋季皮肤干燥的困扰。经过面诊、触诊等一系列检查后，宋豆豆医生认为患者小林的皮肤干燥问题是秋燥所致。

“秋季气温转凉，降雨减少，使得空气湿度相对降低，气候偏于干燥。中医认为秋天燥邪当令，而燥邪具有损伤人体津液和阴血的特点，最容易伤及肺脏，造成肺阴亏虚等证候。肺与皮毛互为表里，肺阴亏虚之时，皮肤也会因为失去津液和阴血的濡养而变得干燥。现代医学认为，秋季天气转凉，一方面由于血管收缩，皮肤由里向外输送的水分减少，另一方面皮脂和汗液分泌减少后皮脂膜变薄，皮肤屏障功能减弱，从而造成水分流失增加，导致皮肤干燥紧绷。”宋豆豆医生表示，秋季皮肤出现轻度的干燥、敏感都是常见症状，可以通过饮食、皮肤的外在养护来缓解。

### 多食滋养润燥食物 筑牢皮肤屏障

“中医认为‘肺主皮毛’，滋补肺阴有助于皮肤

保持润滑和光泽，因此秋季饮食调养当以养阴润肺为要。可以适当多吃银耳、莲藕、百合、山药等具有滋养润燥作用的食物。还可以选择合适的食材自制养生膳食，如银耳百合莲子汤、百合冬瓜汤、橘皮粳米粥等，也要多吃雪梨、枇杷、柚子等能够养阴润肺的水果。还要适当地多喝水，少吃辛辣刺激的食物。”宋豆豆医生说，除了要格外注意饮食，皮肤的外在养护也同样非常重要。

首先要注意防晒。适当防晒和合理清洁可以防止皮肤屏障损伤。秋天阳光没有夏季强烈，却依旧有紫外线辐射，所以应当坚持防晒，同时可以选择质地轻薄不油腻的防晒产品。此外，皮肤干燥时不宜频繁洗脸、热敷，面膜次数不宜太多。应当选用温和的洁面产品，如氨基酸、葡糖苷表活的洗面奶。这样既能满足基本的清洁需求，也不会对皮肤产生刺激。有效保湿也可以促进皮肤屏障的修复，除了选择含有甘油、玻尿酸

等成分的保湿剂外，还应根据不同肤质类型选择不同的产品。除了护肤润肤之外，在清洁的时候也有讲究，不论洗脸和洗澡，都应该把握水温不要过高的原则。一般情况来讲，水温38℃至40℃左右最适宜，最高不要超过42℃。另外，相对于炎热的夏天，秋季应该减少洗澡的次数，以保护皮肤屏障。

需要提醒广大爱美女士，皮肤干燥时如果不及保养，会使皮肤变得暗沉粗糙、缺乏弹性、产生皱纹，或者变得更加敏感。

### 严重脱皮、干裂 警惕瘙痒症等皮肤病

“随着秋季气温和气候的变化，皮肤干燥也会引发一些皮肤病或者导致皮肤病加重。”宋豆豆医生说，因皮肤干燥而最易引发的皮肤病就是皮肤瘙痒，其主要表现就是痒。瘙痒症可以无任何皮损，只表现为身体各部位的痒，抓挠后可能会产生皮肤损伤、抓痕、皮下出血等症状。此外，湿疹、神经性皮炎、银屑病等皮肤病也会因皮肤干燥而在秋季加重。

宋豆豆提醒：“对于秋季发生的严重皮肤干燥或者皮肤干燥伴有脱皮、干裂、红肿瘙痒等症状时，不可掉以轻心，应当尽早前往医院就诊明确病因，对症治疗。切勿通过抓、挠等方式缓解瘙痒，因为抓挠过度会增加感染风险，且长时间反复抓挠皮肤可能会导致继发性皮损的出现，增加治疗难度，延长病程。”

呼和浩特晚报记者在采访中了解到，目前，呼和浩特市蒙医中医医院皮肤科通过中药内服，结合针灸、火针、拔罐、放血、中药熏洗、中蒙药面膜、中蒙医涂擦治疗等中医蒙医传统外治法均可有效改善和治疗秋季皮肤干燥以及秋季皮肤干燥所致的各类皮肤病。

### 医生简介：



宋豆豆，呼和浩特市蒙医中医医院皮肤科主治医师，内蒙古自治区药学会第二届皮肤病分会委员、内蒙古自治区医师协会皮肤科医师分会青年委员会委员、呼和浩特市医学会变态反应学分会第一届委员会委员、呼和浩特市医学会皮肤病与性病分会第一届委员会委员。擅长运用中西医手段治疗痤疮、过敏性皮炎、黄褐斑、扁平疣、汗管瘤、脱发等损容性疾病，以及湿疹、荨麻疹、带状疱疹、银屑病、结节性痒疹、皮肤瘙痒症等常见皮肤病的诊疗，采用激光治疗瘢痕、痘坑、痘印等损容性皮肤问题的修复及面部年轻化相关问题的研究和治疗。

## 澳研究发现可致儿童痴呆症的145种遗传病

澳大利亚研究人员近期确定了145种可导致儿童痴呆症的遗传性疾病，旨在提高社会各界对这些疾病严重程度的认识。相关研究结果已发表在《脑》季刊上。

儿童痴呆症是由一系列遗传性疾病引起的进行性脑损伤造成的。就像成年痴呆症患者一样，儿童痴呆症患者也会出现记忆丧失、精神错乱、性格改变、睡眠严重紊乱，以及在集中注意力、理解能力、学习和沟通等方面的障碍。

一个由澳大利亚阿德莱德大学领衔的研究团队对该国及海外已发表的数据展开建模和分析，结果显示儿童痴呆症症状通常在患者2岁半时开始出现，平均诊断年龄约为4岁。患者的平均预期寿命仅为9年，70%的患者在18岁之前死亡。

研究人员表示，导致儿童痴呆症的这145种遗传性疾病非常复杂且多样，比如克拉伯病、桑德霍夫病、亨廷顿舞蹈病等，但共同点是

都会造成进行性神经认知能力下降和预期寿命严重缩短。研究结果更清晰地揭示了哪些人易受到这些极具破坏性且未被充分认识的疾病带来的影响。

研究人员呼吁加大资金投入来研究针对儿童痴呆症的有效治疗方法，同时迫切需要改善对受影响家庭的护理和支持。这项新研究将提高研究人员、临床医生、政府和政策制定者对这些疾病严重程度的认识。（据新华社 章建华）