

# 冬天一来,皮肤就“闹情绪” 中医教你内外兼修养肤法

记者 王敏

冷空气来袭,冬日的寒意日渐深重。人们在享受室内温暖的同时,皮肤却开始频频“闹情绪”:干燥紧绷、瘙痒脱屑、红肿皴裂等问题接踵而至。为何冬季会成为皮肤问题的高发期?中医又有哪些独特的养肤智慧?银川市中医医院皮肤科副主任医师赵平安从中医角度,为我们系统介绍了冬季皮肤的养护之道。



制图:蔡廷(AI辅助生成)

## 1 为啥皮肤冬季爱“闹情绪”?

冬季皮肤问题频发,在中医理论中有着深刻而系统的解释。赵平安分析道:“从中医角度看,冬季皮肤问题主要是‘燥邪’‘寒邪’侵袭人体引起,这与人体阴阳失衡密切相关。”

《黄帝内经》指出:“冬三月,此谓闭藏”。冬季自然界阳气潜藏,阴气盛极,人体也应顺应这一规律。此时“燥邪”与“寒邪”最易乘虚而入——燥邪直接耗伤人体津液,导致皮肤失去润泽;寒邪则使气血凝滞,循环不畅,肌肤得不到充足濡养。

赵平安还特别指出,现代生活方式加剧了这一矛盾:“寒冬人们长时间处于暖气房中,室内外温差悬殊,皮肤频繁经历冷暖交替,屏障功能容易受损。同时,天冷人们食欲普遍增强,偏好肥甘厚味,易导致脾胃积热;户外活动减少,气血运行减缓。这些内外因素交织,使皮肤问题在冬季尤为突出。”

“中医强调‘有诸内必形诸外’,皮肤状况往往是身体内部状态的外在反映。因此冬季皮肤养护必须从整体出发,内外兼调。”赵平安说。

## 2 内外兼治,以内养外

中医护肤素来强调“内外兼治,以内养外”。赵平安具体介绍:“冬季皮肤养护,内调是根本,主要体现在饮食调理和生活习惯调整两个方面。”

在饮食养生方面,冬季饮食应当遵循“滋阴润燥,温补不燥”的原则。可以多食用银耳、百合、梨、蜂蜜、芝麻、核桃等润肺生津之品。赵平安推荐了一款简单易做的冬季润肤汤:取银耳20克、百合15克、枸杞10克、红枣5枚,加水适量,用文火慢炖1~2小时,每周食用2~3次,能有效滋阴润肤。

赵平安同时提醒道,冬季应适度减少辛辣刺激、油炸烧烤类食物的摄入。因为这类食物容易生内热,耗伤阴液,加重皮肤干燥。此外,适量增加优质蛋白摄入,如鱼肉、豆制品等,有助于维持皮肤正常代谢与修复。

“《黄帝内经》提倡冬季‘早卧晚起,以待日光’,保证充足睡眠对皮肤修复也至关重要。冬天虽冷,但适度运动也不可或缺,建议选择太极拳、八段锦等室内运动,既能促进气血流通,又不会因大汗而耗伤津液。另外,冬季日照减少,容易使人情绪低落。中医认为‘忧思伤脾’‘郁怒伤肝’,不良情绪会影响气血运行,进而反映在皮肤上。保持心态平和愉悦,也是冬季护肤的重要环节。”

## 3 中医外治+温和清洁,让皮肤更健康

外治法在冬季皮肤养护中同样重要。中医外治手段丰富多样,可根据不同皮肤问题针对性选择。

对于普遍存在的冬季皮肤干燥问题,赵平安建议,可以自制天然润肤膏:取橄榄油100毫升,加入蜂蜡20克,隔水加热至蜂蜡融化,稍凉后加入维生素E胶囊内容物5粒及薰衣草精油数滴,搅拌均匀后装入洁净容器。每晚洁面后薄涂一层,锁水保湿效果显著。

针对冬季易发的

湿疹、皮炎等问题,赵平安提出:“可采用中药湿敷法。将黄柏、苦参、金银花各15克煎煮取汁,待凉后用纱布浸透,敷于患处,每次15分钟,每日2次,能起到清热除湿、消炎止痒的作用。”

“面部护理需要格外注意。”赵平安还特别强调,“冬季洁面应选用温和的洁面产品,水温以接近体温为宜。洁面后3分钟内是涂抹保湿产品的黄金时间,此时皮肤角质层含水量较高,产品吸收效果最佳。”

## 4 冬季护肤细节也很重要

说到冬季皮肤日常养护,赵平安还特别强调了几个容易被忽视却至关重要的细节:“许多人认为冬季紫外线不强,往往忽略了防晒。实际上,冬日的阳光虽然看起来柔和,但紫外线依然能伤害皮肤。尤其是雪地反射的紫外线强度可达夏季的80%,且冬季皮肤屏障功能较弱,更易受到伤害。所以,冬天户外活动时,建议选用SPF30以上、质地滋润的防晒霜,特别是长时间在户外时,应每3~4小时补涂一次。”

对于冬季皮肤容易干痒的人群,赵平安建议:“贴身衣物应选择柔软透气的纯棉材质。化纤、羊毛等材质

直接接触皮肤,容易产生静电,加剧皮肤干燥瘙痒。新购衣物应先洗涤后再穿,以去除生产过程中的化学残留。洗衣时建议选用温和的中性洗涤剂,避免使用过量化纤柔顺剂。”

另外,冬季室内湿度常低于30%,这是导致皮肤水分加速流失的重要原因。使用加湿器将湿度维持在50%~60%最为理想。需注意的是,加湿器应每日换水,每周彻底清洁,避免细菌滋生。同时,室内温度不宜过高,保持18℃~22℃为宜,避免与室外温差过大而导致皮肤毛细血管反复收缩扩张。

## 温馨提示

赵平安最后特别提醒,当皮肤出现以下情况时,应及时就医:皮肤干燥脱屑持续两周以上未见改善;瘙痒影响正常睡眠;出现大面积红肿、渗出或皴裂;自行使用保湿产品后症状反而加重。这些可能是皮肤屏障严重受损或潜在疾病的信号,需要专业诊断和治疗。