



健康沐浴赶走皮肤瘙痒

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-04

秋冬季节，气候干燥，如何在保持肌肤清洁的同时护肤呢？

混合性肤质:油脂少部位可不用沐浴乳

大多数沐浴液中都含有一定的碱性成分，以帮助去除身体的油脂和污垢。而小腿、前臂等部位，不怎么分泌油脂或分泌的油脂较少，对这些部位应区别对待。在洗澡过程中，没必要每次都打沐浴液，只需用清水冲洗一下即可，或者可以隔次、少打一点。否则，反而容易将保护皮肤的油脂带走，使皮肤变得干燥或脱屑。

干性肤质:避免用太热的水

干性皮肤由于分泌油脂少，比较干。如清洗太多，不仅对皮肤是一种刺激，而且容易损伤鳞状上皮细胞，使皮肤的自然“防御”功能降低，招致细菌、真菌入侵，引起疖肿、癣等皮肤病。专家建议，干性肤质的人，洗澡频率要依皮肤情况和具体季节来定，一般冬天1周洗1次就够了，不出汗的时候，可以用擦浴等方式来代替泡澡。此外，每次洗澡时间不要过长，一般以15~20分钟为宜。

油性肤质:沐浴后要涂润肤品

油性肤质的人，选用含纯天然油脂、可去身体角质或含杀菌力的产品即可。此外，与混合性、干性肤质一样，油性肤质的人在秋冬季后5分钟内，也要在全身适量涂抹润肤品，防止皮肤干燥。

[存档文本](#)