

anna88858060 / November 20, 2014 02:11PM

[如何在冬季滋養與舒緩乾燥肌膚？](#)

[img]<http://naturalnews.com/gallery/640/Women/Woman-Sunlight-Winter-Outdoors-Sunglasses.jpg>[/img]

冬季皮膚特別容易乾燥，若想在寒冷的月份裡維持皮膚滋潤與健康，這裡有幾點建議可以參考。

#### 加強保溼

尋找油性而非水性的保溼產品：油脂比乳霜和乳液更能在皮膚上形成保護膜。購買天然有機的護膚用品，或是直接使用杏仁油、酪梨油、椰子油或荷荷巴油；你也可以挑選含有甘油 (Glycerin) 的乳液來幫助皮膚保溼。

仔細閱讀產品標籤：防腐劑和香料容易刺激敏感性皮膚，使皮膚變得更乾燥。丙二醇 (propylene glycol)、季銨鹽-15 (Quaternium-15) 和尿素醛 (imidazolidinyl urea) 等防腐劑可能引起很多人的健康問題。

避免使用除臭棒、抗菌肥皂或含有酒精的香料香皂和護膚品 (例如洗手乳)：這些成分會分解掉皮膚的油脂。

#### 外出時做好保護工作

即使在陰天或下雪的天氣外出也要保護好皮膚，記得戴上圍巾和手套，並擦上天然的防曬潤唇膏，以防止嘴唇和雙手乾裂。

#### 洗澡時避免水溫過熱

熱水比溫水或冷水更容易把皮膚的天然油脂洗掉，所以洗溫水比熱水好，且沖澡盡量不要超過5分鐘；若皮膚呈現乾癢的症狀，就用微溫的水加點燕麥粉或小蘇打粉洗澡，這樣做可以舒緩肌膚；洗完澡後立刻抹上滋潤油則能幫助皮膚鎖住水份。

#### 多喝水或花草茶以防脫水

體內的狀態往往會反映在皮膚上，為了保持身體的水份，乾冷的冬天裡一定要記得喝水；避免酒精、咖啡因這些利尿的飲品，可以喝花草茶以及多吃富含水份的蔬果和湯品。

#### 多吃富含omega-3脂肪酸和維生素D的食物

必需脂肪酸能幫助保留細胞中的天然油脂並使肌膚保水，亞麻籽或奇異籽都是很好的 $\omega$ -3脂肪酸來源。強生公司皮膚研究中心的研究還發現維生素D水平低的人皮膚所含的水份也少，由於冬天日照減少，更可能導致人體維生素D不足，因此適時從飲食中補充這種營養素對於皮膚保溼是非常重要的。

#### 室溫不宜過高

使用暖氣會把房間與皮膚裡的水份除去，使用加濕器是不錯的選擇－尤其在臥室，才能在睡眠時維持皮膚的水份。

當然，若是嚴重的皮膚乾燥問題，還是應該尋求專業醫師的幫助。

資料來源：[url=[http://cht.naturalnews.com/chtbuzz\\_buzz002872.html](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002872.html)]NaturalNews[url]

---