



從頭到腳 護膚 過冬

大雪之後，多倫多冬寒漸深。空氣更加乾燥，皮膚難像夏天那樣柔潤；而天氣變化，還會時常出現過敏、感冒瘡、濕疹等情況。

本地醫生在此提醒，入冬之後，要讓皮膚也能安然過冬，那麼從頭到腳都需更加小心，保溫防曬補濕滋潤缺一不可。

頭臉過冬 保溫防曬不可少

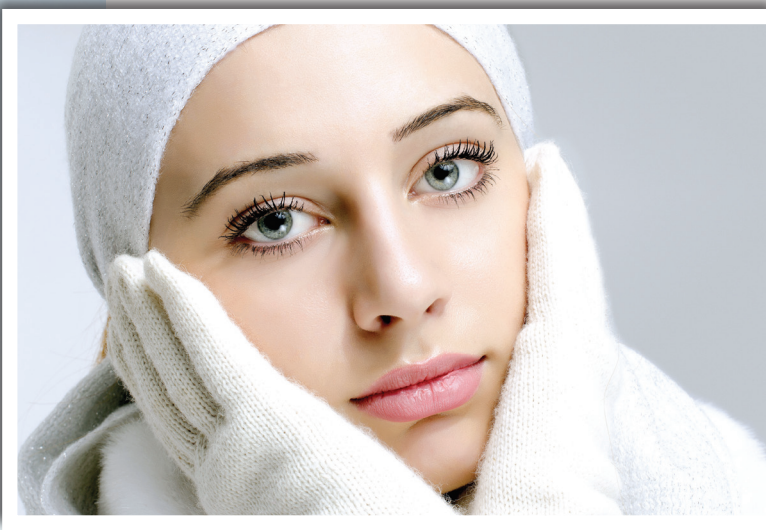
皮膚在冬季首先要面臨的挑戰，就是寒冷。多倫多家庭醫生李萬程提醒，頭面在冬季裸露在外，會容易出現凍瘡，所以要保護頭部臉部皮膚，帽子和圍巾都要戴好，遮擋住盡可能多的部位；同時，冬季防曬也不可省略。李醫生分析道，冬季仍然需要防止太陽光對皮膚的傷害，雖然冬季光線沒有夏季強烈，但「下雪後，地面上的雪以及冰面會反射光線，加重光線對皮膚的傷害。」

多倫多皮膚專科醫生、Toronto Dermatology Centre 醫療主任 Benjamin Barankin

（圓圖）也說：「全年都應該塗抹防曬霜，這不僅是為了降低皮膚癌的患病機率，同時也是為了預防和減少曬斑、皺紋的出現，以及降低感冒瘡的復發率。」天氣轉冷，受涼感冒時常發生，而感冒後嘴角旁時常會長出叫做「感冒瘡」的疱疹（或者被稱為唇疱疹，英文為 cold sore），而太陽光則容易刺激這類疱疹復發。

冬季選擇的防曬霜產品也和夏季有所不同。Barankin 醫生建議道：「與夏季的防曬乳液相比，冬季可以選擇更加厚重一些的防曬霜，以有更好的保濕效果。」

► 多倫多皮膚專科醫生、Toronto Dermatology Centre 醫療主任 Benjamin Barankin（www.torontodermatologycentre.com）



冬季易過敏 面部護理須保守

對於過敏性膚質的人，冬季也更容易出現問題。皮膚這時更容易受刺激：除了變得更乾燥之外，還會過敏發紅、發癢，乃至更容易出現濕疹（eczema）。Barankin 醫生建議道：「冬季應該盡可能減少使用有刺激性的產品，比如用來對抗粉刺（acne）和抗老化的護膚品。如果皮膚出現過敏或者濕疹，還應避免穿羊毛材質的衣物。」

對於愛化妝的女生來說，李醫生指：「冬天皮膚更易受刺激，所以要避免含有酒精和香味的化妝品。同時，做面部護理（facial treatment）的話，也應當採取比較保守的保濕護理，而盡量不要選擇像皮膚更新這類較為激進的護理方式。」

唇部保護 可用凡士林油

冬季嘴唇也更容易脫皮乾裂，是需要特殊保護的部位。選擇一隻好的唇膏就非常重要。對於唇膏的材質，近來有很大的爭議，網上常常能看到有專家建議不要使用凡士林油（petroleum jelly）成分的唇膏。這些人認為，凡士林成分並沒有增加水分的作用，只是覆蓋在嘴唇上，反而影響了嘴唇皮膚的呼吸。

但 Barankin 醫生認為，凡士林油成分對於保護

嘴唇非常有效，「像凡士林油這類封閉性成分，能把外在環境中的不良物質阻擋住，使之不會接觸到敏感的嘴唇；同時，它還能夠阻止舔唇時唾液傷害嘴唇，並防止嘴唇自身的表皮水分流失。」此外，他認為最好要選擇有 SPF15 防曬效果以上的唇膏。除了凡士林油之外，他認為其他較好的唇膏成分還有礦物質油（mineral oil）和乳木果油（shea butter）。



室內室外 保濕有不同

對於冬季使用的保濕霜，李萬程醫生指，戶外和室內要有所區分。冬季戶外氣溫很低，不應使用水質保濕霜（water-based），這時因為水質在低溫時傾向於結冰，有可能會給皮膚帶來凍傷，所以要選用油質保濕霜（oil-based）。而在室內時情況則有所不同。他指，冬季室內仍然溫暖，主要問題在於暖風機使房間的空氣乾燥，所以使用水質保濕霜更好。

至於室內增濕，李醫生則認為，沒有必要使用增濕器。因為增濕器的增濕程度不好控制，有可能會讓房間過於潮濕。他說，

「天然成分」 並非更安全

有不少護膚品牌現在都推崇「天然成分」（natural ingredients），宣傳從各類水果、或者野生植物中提取的新成分，會對皮膚更好。但 Barankin 醫生卻認為，所謂的「天然成分」絕不比化學成分更加安全：「天然成分和化學合成成分相比，缺乏嚴格的標準，而且，也沒有足夠的研究加以支撐。」像凡士林油、甘油、神經酰胺以及尿素等傳統的護膚品成分，在市場上已經存在了很長時間，有確定的行業標準，已經過了專業人士長時間的檢驗；而各種新出現在市場上的「天然成分」，則還沒有固定的行業標準，從專業人士的角度來看，其實更難令人放心。

「其實最簡單有效的辦法，就是放一碗水在暖風出口處，足以帶來增濕效果，而且還省去花錢買增濕器。」

熱水澡 有害皮膚

冬季天冷，很多亞裔都喜歡用較熱的水淋浴或者泡澡。但Barankin醫生指，儘管在冬天，也不應當用溫度太高的熱水淋浴或者泡澡，「溫度較高的熱水雖然能帶來短暫的舒適感，但是從長期來看，卻會讓皮膚失水更多，所以最好避免使用。」

這是因為我們的皮膚上本來有一層自然的防護油，可以留住其內水分，保持皮膚濕潤。但高溫的熱水會快速除去這層防護，讓皮膚更易乾燥。所以從保濕的角度來看，應該使用溫水洗澡，同時每天洗澡不要超過一次，每次都最好在10分鐘內完成。

此外，Barankin醫生還建議，洗完後最好通過輕拍身體



除去多餘水分。如果使用毛巾直接擦乾的話，會讓所有水分都離開皮膚，而輕拍之下，只是讓體表多餘的水消失，仍然會有一定的水分保留在肌膚中，讓皮膚柔潤。

在拍乾身體後，他還提醒：「應該在3分鐘之內給身體塗好保濕霜。並且最好選擇沒有香味且防腐劑成分少的產品。」他指，選擇皮膚保濕霜時，比較有效的成分包括凡士林油、乳油木果油、甘油（glycerin）、神經酰胺（ceramids）以及尿素（urea）。

腳部護理 保暖保濕

李醫生指，冬季對腳部的保護也不可忽略。一方面，冬季因為氣溫較低，人體的血液循環也會受到影響，保證雙腳溫暖，對於促進血液循環很重要。如果在雪地中行走，雙腳浸水受寒，一定要盡快烘乾，而睡前熱水泡腳是促進血液循環的好方法。

另一方面，冬季也要避免腳部皮膚太過乾燥。李醫生提醒，洗澡、泡腳之後，不要忽略了要像給身體保濕一樣，給雙腳也塗抹上保濕霜。 ■