

洗澡「洗出」的皮肤病，只因做了这些事情

打工仔工作一整天回到家，洗个热水澡，简直是梦般的体验，累积的疲劳似乎马上就给冲走了！

虽然洗澡很爽、很舒服，但是洗得太勤、太干净，也会对皮肤造成伤害。

有些皮肤病也就在洗澡中“制造”出来的，比如最常见的乏脂性湿疹。

一 什么是乏脂性湿疹

乏脂性湿疹又称干燥性湿疹，主要是因为皮肤角质层屏障功能受损，修复能力下降和保湿不足产生。

轻度一般表现为皮肤干燥，因干燥而引起瘙痒

中度在反复搔抓后会形成「痒——抓——痒」恶性循环，还会引发炎症程度不同的红斑、丘疹，或伴糜烂及渗出

重度的时期皮肤可见皲裂，如「铺路石样」外观

二 干燥性湿疹是怎么作出来的？

1、频繁洗澡

频繁洗澡过多的洗澡次数，过长的洗澡时间，会破坏我们皮肤表面的保护层——皮脂膜。

使皮肤水分蒸发加快，加重皮肤干燥，从而出现乏脂性湿疹。

2、高温反复冲洗

在高温的作用下，皮肤末梢神经被麻醉，感觉迟钝，瘙痒缓解。

而热水不仅会使皮肤屏障功能被破坏，还会带走皮脂和水份，当皮肤恢复到原来温度时，反而会更干燥更痒。

3、肥皂或沐浴露的频繁使用

无论是香皂还是沐浴液，都是通过碱性的皂盐或者表面活性剂，起到清洁作用。

在清洁皮肤的同时，也会破坏皮脂膜和削弱皮肤表面屏障，丢失了抵抗外界不良刺激的生理防线，从而产生乏脂性湿疹。

4、不停抓挠

反复搔抓会激发皮肤的自我防御机制，即增厚变粗糙，皮肤越来越厚，越抓越痒，形成恶性循环。

皮肤是人体最重要的屏障之一，有防止体内水分、电解质及营养物质丢失的屏障功能，因此需要正确洗护和保养皮肤。

三 洗澡正确的打开方式

1、水温以皮肤体温为准

过热的水反而会破坏皮肤表面油脂，使毛细血管扩张，还会加速皮肤干燥、老化速度。

另外不建议洗凉水澡的。为啥？因为容易感冒。

2、控制沐浴时间

洗澡时间不要过长，一般淋浴 10 分钟—15 分钟完全足够了。泡澡最好也不要超过 20 分钟。

洗澡间隔时间长也可适当放宽沐浴时间，但不宜超过 20 分钟。

3、选择适合自己肤质的保湿剂

一般肤质或油性肌肤使用水性保湿乳液就可以对付干痒问题。

但中老年人、干性肤质、异位性皮炎等人群，需要使用同时能吸水和锁水的油性



保湿乳霜或油膏、凡士林和婴儿油等。

油性保湿剂可选择含有吸水剂（例如甘油、尿素等），以及防止水分丢失的储水与锁水剂成分（如角鲨烯、荷荷巴油、矿物油、橄榄油等）。

4、贴身衣物的选择

内层贴身衣物要选择穿柔软的棉质衣服，不要毛料衣物直接磨擦或刺激皮肤，以免引发或加重干燥性湿疹。

女性经期可以拔牙吗？

成熟的健康女性每个月都会来月经，在月经期间的女性身体或多或少总会发生一些生理变化，故出于健康考虑，有一些禁忌事项需要注意，经期不能拔牙就是其中之一。

那么你知道为什么总说经期不能拔牙吗？

女性生理期是一个比较特殊的时期，这个时期女性内分泌发生变化，抵抗力降低，在这个时候拔牙可能给身体造成一些不必要的伤害。

下面这些经期不能拔牙的原因，你可能不知道。

1、内分泌发生变化

女性在月经期间的内分泌状况会发生

一些变化，进而会导致身体出现一些微妙的变化。在月经期间，血管脆性会增加，收缩能力下降，如果在拔牙的时候造成血管破裂的话容易出现大出血现象。同时，经期的凝血功能会有所改变，这样一来经期拔牙有可能造成流血不止。

2、造成感染

女性在月经期间血小板的含量会比平时降低很多，痛觉神经也会比较敏感，抵抗力相对于平时来说也会比较差，在经期拔牙如果操作不规范的话容易造成感染，不利于伤口愈合。女性如果一定要拔牙的话尽量避开月经期。

3、容易造成干槽症

临床数据表明，经期拔牙容易导致口腔

干槽症，这是一种常见的拔牙并发症，具体表现为是耳颈部出现持续性地疼痛，严重时候可反射至半侧头面部，造成局部淋巴结肿大、发烧、张口困难、牙槽骨暴露以及坏死等不适症状，严重影响患者的日常生活和口腔健康。

拔牙本身也是一种有创手术，女性在生理期拔牙容易出现大出血、造成感染以及出现干燥症等不适症状，经期拔牙属于禁忌。

那么对于女性来说，什么时候拔牙合适呢？

月经之后的 8 到 14 天之内，是女性拔牙最好的时机，其中生理期之后的第 10 天为拔牙的最佳选择日期，此时女性的身体各方面机能都处于最为稳定的状态。

此时拔牙出血少，手术感染率低，创口愈合也相对较快。如果女性朋友们有治疗牙病或者是拔牙的需求，应该尽量将时间安排在这段时间之内。

拔牙是一种常见的口腔小手术，不少人可能都有所了解或者是自己本身就尝试过。不过拔牙手术虽小，但是在拔牙的时候没有注意一些禁忌的话有可能会惹出大麻烦，严重的时候甚至有可能给患者带来生命危险。

需要拔牙女性朋友们注意了，经期拔牙是禁忌，这个时间拔牙危害多。大家在拔牙的时候一定要挑选合适的时间，避免给自己带来一些不必要的伤害。

“累点低”人群怎样恢复满满元气？

经常听到有人说“心好累”，一周工作 5 天，从第一天开始就盼着周末，下班拖着疲惫身体回家，除了瘫在沙发上什么都不想做……这些通通让人感到“心累”。应该如何调节才能恢复满满的元气？

为啥越年轻越是喊累？

我们不妨从当下的生活方式找找原因。

●读屏时代，自我被手机绑架，海量信息对个体“狂轰乱炸”。

一不留神，刷朋友圈就可以刷到凌晨，或是连续刷抖音大半天仍兴致勃勃，甚至逛淘宝、看直播都能消磨好几个小时……看似是在使用手机，实质上“自我”已经被手机“绑架”。

在各种算法对用户的精准计算之下，手机成为“戒不掉的瘾”，成为老少咸宜的最佳玩具。它极为霸道地掠走了我们大部分的注意力，让一天的时间过得飞快。一日将尽，工作低效，手机没少刷，怅然若失，提不起精神。

●熬夜透支，健康生活渐行渐远。

“日出而作，日落而息”“早睡早起身体好”——从什么时候开始，这些简单的生活作息规律，都成为说起来容易做起来难的数学题？

然而，随着城市化的进程，都市里“996”的工作模式已成常态，下班通过夜宵与追剧等来纾解压力，补偿自己、安慰心灵的生活方式也随之伴生。加上互联网与商业的合谋，网络上的繁荣生活不眠不休，任何人不论多晚都可以找到适合自己的娱乐方式，年轻人只能说，“熬夜透支，我也不想”。

●过度焦虑，负面情绪被放大。

这届年轻人实际上生活在一个更富足、更便捷、更安全的时代，但他们的焦虑感却普遍更大。近些年，大学里的心理咨询中心前来求助的学生人数呈现连年上升趋势。

在资讯更为发达的当下，来自社会的压力、家庭的期待、同辈的竞争，更容易通过种种渠道与方式被放大。同时，随着学业期的增长与就业期的延迟，年轻人心智的社会化程度与面对压力和挫折的坚韧程度令人堪忧。往往放在人成长河中不值一提的事情，都足以变成焦虑、抑郁等负面情绪。

想摆脱脆弱人设怎么做？

没有人想被“累点低”的人生裹挟。在此给那些想走出“累点低”的年轻人一些建议，以助他们恢复元气满满，让漫长的人生旅程多些神采奕奕。

◆使用媒介，变被动运用为主动掌控。

要想告别被“手机绑架”的生活，就要有意识地提升媒介素养，让媒介为自己服务。比如，能够清楚地意识到自己在使用媒介，能为自己设定合理的使用时间和使用范畴。同时，能够清晰地判断媒介信息的意义和价值，不被无意义的垃圾信息包围，利用媒介来充实和发展自己。

◆重建属于自己的生活秩序。

年轻人正处于迈入与适应成人世界的过程之中，反思过去，并依据当下和理想，重建属于自己的生活秩序是非常重要的。在过去的家庭生活与个体成长当中，哪些价值观是值得保留的，哪些是经过反思后需要提升的，哪些是经过尝试后需要作出调整和变化的，都请你在大脑中重新排列和组合。这一番碰撞之后，年轻人往往会选择更为适合



自己的生活，为自己的健康和幸福负责。

◆营造属于自己的幸福心流。

米哈里·契克森米哈赖在《发现心流》一书当中，曾经解释说“心流”是指我们在做某些事情时，那种全神贯注、投入忘我的状态。这种状态下，你甚至感受不到时间的存在；完成这件事情之后，会有一种充满能量、非常满足的感受。运动员所谓的“巅峰状态”、艺术家及音乐家所说的“灵感泉涌”，指的就是这种感觉。“累点低”的人，恰恰是因为没有找到这种状态和感觉。我们不妨找一找，享受一下“心流”。

疲惫感也需定期清理

学会放空大脑，定期放松自己。很多人

越累越忍不住熬夜，但熬夜让人错过了身体自我调节的最佳时机。大脑需要定期清理，就像我们需要定期收拾房间一样，而睡觉是大脑清理垃圾的最好方式。同时，在累这种感觉转化为焦虑前，我们需要来一次彻底放松。

想拥有放松心态，就要训练自己的身体具有想放松就能放松的能力。其实，这与古今中外修身养性的很多方法是相通的，当身体放下来，呼吸恢复平静，心情也自然而然会平复下来。

“累点”变低是日积月累的，需定期清理身体的疲惫感，学会放空、放松自己，我们才更能感受到生活给予我们的幸福感。