

冬天洗熱水澡 千萬別太燙

／康保

涼 颼颼的冬天，一池冒著熱煙的熱水浴顯得更加誘人，但要提醒你，別洗太燙的熱水澡或過度使用肥皂，洗完後，別忘在缺乏油脂分泌的局部搽抹乳液，才是正確的皮膚保養之道。

冬天常有人抓得手腳血跡斑斑，俗稱皮癢症，主要是因為皮膚乾燥引起的癢。

水溫比體溫稍高即可

天候的因素無法控制，改變洗澡的方式則可減緩冬季皮癢的困擾，而最好的洗澡方式是淋浴，而且沖幾分鐘就夠了。冬季洗澡普遍的問題是熱水太燙了，建議的水溫應是比體溫稍高、不燙手的溫度，約在攝氏42度，但一般洗得水氣裊裊、又泡得相當過癮的水溫都在7、80度左右，洗得過熱、使保護、潤澤的角質層過度剝落，便容易使皮膚成為敏感性肌膚。

許多人天冷最愛泡熱水澡，水愈燙，原本會癢的部位愈舒服，卻忽略了更高溫的熱水就像沖去油膩盤子的熱水，也將身上保護的油脂去除得更徹底，洗完後皮膚反而更癢。

肥皂只要在局部塗抹

老年人的皮膚在冬季尤應妥善保養，因為老人家皮膚的彈性纖維減少，角質層又薄，皮下血管非常明顯，看起

來似乎吹彈可破，加上脂肪細胞萎縮、皮脂腺分泌變少等，更經不起過燙的熱水、太強的肥皂刷洗，甚至不需要天天洗澡。在肥皂的使用上，也不建議全身使用，只要局部塗抹即可，而且應選用溫和（像嬰兒用）的肥皂。

人體皮脂腺分布較多的部位在頭皮、臉部、胸口及背部，而手、腳及腰都是油脂少的區域，尤其肚皮部位有腰帶磨擦，而小腿部位更是皮脂腺最少的區域，更應注意補充油脂及保養。

淋浴、泡浴各有功能

雖然多數皮膚科醫師認為淋浴是最佳的洗澡方式，不過，泡澡仍有其正面功能，因為冬季毛孔緊縮、血管收縮、血液循環不佳，浸泡熱水澡可促進血液循環，提供細胞充分營養，也讓毛細孔有機會張開，此外，這也是緊張社會中，減輕壓力及放鬆的方式之一，但要避免泡太久以及用太燙的熱水。因為一般泡澡時，常會繼續加熱水，以維持熱水溫度；曾有實驗發現，將老鼠泡在熱水中，之後不斷緩緩注入熱水，最後老鼠死了，似乎仍很舒服而未掙扎。

對患有心血管疾病的人，應避免泡澡，一般人只要當心不要泡太燙的熱水就好；如果皮膚有搔癢問題，不宜用泡澡的方式進行復健時，也可以改用乾的小電毯做局部熱療。

