秋季应对干裂

一到秋季就特别干燥，身体的手部、嘴唇、脚后跟都会悄无声息地引起我们的注意，一旦没有正确处理就容易产生手部倒刺、口角炎、手足皲裂症等，那么秋季应该在生活中如何应对干裂？

手干 > 产生倒刺

北京世纪坛医院皮肤性病科主治医师 赵大愚

每到秋天换季时，手指甲周围容易出现一些一条条的小刺，有些像脱皮，撕扯时非常痛，还会在皮肤上留下更长的伤口，这就是常见的倒刺。出现倒刺，主要是气候迅速干燥，皮肤不能适应造成的。最初在角质层表面出现细小的龟裂纹，持续干燥会使得皲裂越来越深，最终翘起脱离皮面形成尖锐呈刺状的倒刺。

错误处理：急于撕扯 当手上有倒刺时，千万不要急于将它拔掉，因为倒刺的根部可能连接深层皮肤，直至皮下组织。顺倒刺方向拔除会使皮肤沿龟裂方向继续开裂，甚至会出现出血、感染等严重并发症。无论哪种方法，如果不注意手部卫生，特别是在接触各种化学品后没有及时清洗，都有可能会扩大伤口。

正确处理：齐根剪断 可以选择用指甲刀或修皮刀齐根剪断，并涂抹抗生素软膏防止伤口感染。或者用温水浸泡手部皮肤，待皮肤泡软后用镊子夹住倒刺根部，向开裂的反方向拽断倒刺。注意皮肤保湿，每日洗手后应涂抹含尿素或维生素E的润肤霜。**人民日报健康号@北京世纪坛医院官方号**

唇部干 > 口角炎

北京世纪坛医院皮肤性病科主治医师 赵大愚

如果口唇感到干燥，仔细观察能够看到红斑、水肿，甚至有渗出的淡黄色液体，嘴唇周围特别是唇红以外的皮肤变得比较厚，表面稍许脱屑，或许是口角炎。有人认为这仅仅是单纯“上火”或缺水导致，其实不然，口角炎分为感染性和非感染性。感染性口角炎往往与口唇皮肤破溃后的细菌感染有关，严重可伴有化脓、出血、结痂等表现。

错误处理：舔舐唇部 不少人在感觉到嘴唇干燥时，都会习惯性地用舌头舔一下嘴唇，来保持嘴唇的湿润。这是一个非常不好的习惯，这样不仅不能够保持嘴唇湿润，反而会加快嘴唇上的水分流失，进一步的造成嘴唇干裂。嘴唇上的唾液和消化酶，会将嘴唇上的保护屏障变得非常薄，久而久之就会出现接触性皮炎，也被称作是口周皮炎。

正确处理：涂抹唇膏 治疗上，感染性口角炎需要局部对症外用抗生素或抗真菌药，非感染性口角炎应补充核黄素。减少饮酒，也可以口服复合维生素B，并加强局部保湿护理，避免进食刺激性食物等，应涂抹唇膏、凡士林等保护唇部，出现不适及时就医，感染性唇炎不应滥用抗生素，具体应咨询医生。**人民日报健康号@北京世纪坛医院官方号**

脚后跟干 > 手足皲裂症

中国中医科学院西苑医院皮肤科主任医师 迟慧彦

入秋之后，很多人就会发现自己的脚后跟特别的干燥、起皮，有时还会出现裂口的现象，有轻微的裂缝，有时候就会直接把脚后跟上的干皮撕掉，一不小心还会渗出血，甚至走路的时候还会感觉疼痛，生怕弄破了，这种情况多是由于季节变化引起的皮肤干燥，因为脚后跟周围皮肤汗腺少，干燥的皮肤会因为缺乏弹性而裂开，从而导致脚开裂。

错误处理：过度搓洗 脚部皮肤粗糙增厚，很多人会想要过度搓洗，然而这样会加重干裂，另外，脚后跟开裂也是一种角化性的湿疹，不建议过度沾水，尤其要少用烫水，浸泡脚后跟不能太久，否则可能适得其反，因为水温过热也可能会以免破坏皮肤表面的保护层，加重皮肤干燥。因此，泡脚水一定不能感觉烫，泡10分钟～15分钟即可。

正确处理：封包疗法 可涂抹润肤油，比如凡士林、马油、食用油，涂抹后轻轻按摩，让脚后跟充分吸收。在脚后跟套个塑料袋或局部用保鲜膜进行封包，这样防止油和水分的流失，而且能够更好地促进油的吸收，再穿上袜子包一晚上，第二天早晨再把它揭下来，经过一晚上的吸收，效果会更好，也可每天按摩2到5分钟足内踝周边缓解干裂。

北京朝阳医院中医科主任医师陈勇提示，如果到医院去看皮肤病，应做好就诊前的准备。首先应保持皮肤清洁，如果患处上过药膏、药水应提前清洗干净；如果皮肤病发生在面部、双手等暴露部位，则不要在去医院前使用化妆品、护肤品。其次要注意穿着宽松，当医生需要查看患者四肢的皮肤时，尽可能将衣袖、裤腿轻松地挽上去，即使检查胸腹、腰背的皮肤，也只要将上衣撩起来就可以了。如果所穿的衣服紧束、瘦小，或穿着高筒袜、连裤袜，那么检查起来就很不方便。图为陈勇（左）在为病人诊治。 医院供图

■专家提醒

击退干燥五法则

北京中医药大学东方医院
综合内科副主任医师 白 桦

饮食调养：多吃一些甘淡滋润食物，如芝麻、 银耳、莲藕、荸荠、百合、番茄、梨、香蕉、核桃、牛奶等。寒露宜常食健脾平补食物，如山药、大枣、粳米、糯米、莲子等。寒露时节，人的脾胃尚未完全适应气候的变化，因此，不能急于进食肥甘厚味，否则容易使脾胃运化失常，而进一步生火、生痰、生燥，更伤阴精。

穴位养生：人体经络系统有着调节气血阴阳、抵御外邪侵袭的作用，可以通过按揉穴位起到养生保健、预防疾病的效果。秋燥与风寒邪气容易侵犯人体诱发呼吸系统疾病，常常按摩风池穴可预防感冒；常按迎香穴，可以宣通鼻窍，预防鼻炎发作。寒凉之气易伤脾胃，常按足三里穴有助于提高免疫力，强健脾胃，扶正固本。燥邪易伤阴津，常按三阴交穴，可以起到滋阴润燥的作用。

腿脚保暖：老人、儿童和身体体质较弱的人要注意防寒保暖，逐渐增添衣服，腿脚防寒保暖，以防“寒从足生”。自古有“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴”的说法，顺应节气，分时调养，早睡早起，可保养身体。早睡可顺应阳气收敛，早起可使肺气得以舒展。

泡脚敛阳：泡脚是敛阳的方便法门。每天晚上坚持用热水泡脚，一般在晚饭后2个小时左右（晚上9点左右最宜）用 40℃～45℃的热水泡脚，时间以15～20分钟为宜。此外还可以经常晒晒后背，寒露之后的阳光特别补，人体的背为阳，很多经络和穴位都在我们的后背部。可以选择在上午九、十点钟和下午三、四点钟去晒晒背，可以温煦经络、调理气血，尤其适用于偏阴寒体质的人。

试试两味粥：推荐两款应季食疗方。其一，可以尝试制作百合银耳粥，食材包括百合、银耳、枸杞、大米、冰糖适量，具有滋阴润肺、养胃生津的功效，适用于虚劳干咳、少痰和痰中带血丝、口燥咽干、神经衰弱、失眠多梦等症。其二，桑叶菊花杏仁粥，包括桑叶、菊花、甜杏仁、大米、冰糖适量，有助于润肺止咳、预防便秘、改善肌肤，适用于风热感冒、肺热燥咳、头晕头痛、目赤昏花、痤疮、便秘等症。