



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 冬季皮膚護理

五星健康  
五星家

社區健康  
教育計劃

皮膚是覆蓋在人體最外層的器官，保護著身體免受外界的刺激和病菌的侵害。所以正確護理皮膚，對維持個人的健康十分重要。在冬季，皮膚容易因為天氣變化而導致皮膚乾燥，從而引致痕癢。如果痕癢並非由其他病因（如：傳染性皮膚病、濕疹等）而起，一些簡單的皮膚護理已經可以減少由乾燥而引起的皮膚不適。



## 皮膚乾燥

是指皮膚外層角質細胞層缺乏水分，導致皮膚表面產生裂紋，觸摸時會感覺粗糙。



## 誰會較易有乾燥皮膚？

- 患有異位性皮膚炎的病人
- 年齡大於60歲  
    油脂分泌隨著老化過程會逐漸減少
- 收經後的女士
- 長期處於乾燥環境人士

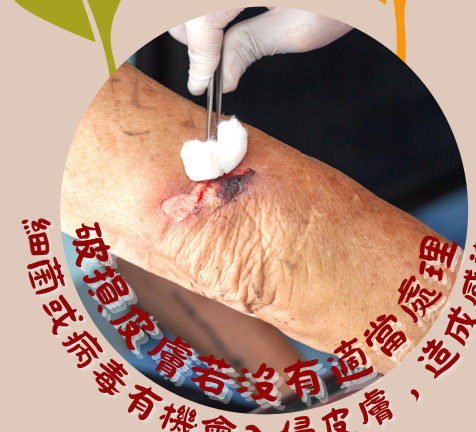
乾燥皮膚沒得到合適的護理會引致...



痕癢



脫皮、龜裂



破損皮膚若沒有適當處理，  
細菌或病毒有機會入侵皮膚，造成感染

# 護膚小建議

## 避免刺激

- 清潔家居時，使用手套以減少接觸肥皂、清潔劑等。
- 避免穿著毛絨衣物，減少刺激皮膚。
- 保持室內濕度，使用充油式電暖爐便較輻射式暖爐為佳。

## 洗澡

- 減少洗澡次數
- 洗澡時間控制於10分鐘內
- 使用溫水取代熱水  
(過熱的水會把皮膚上有保護作用的油脂層清掉)
- 洗澡後輕輕印乾皮膚
- 極度乾燥肌膚人士可選用浴油或 Emulsifying Ointment (俗稱豬油膏) 作為肥皂使用。

**\*注意\***：使用時要提防滑倒！

## 正確的護膚步驟

- 在洗澡後，我們可以在皮膚**仍然未曾乾透**的時候進行護膚步驟，減少皮膚表面水分蒸發流失。
- 潤膚膏的種類大致分為油膏、乳霜及乳液。可根據個人喜好、皮膚乾燥嚴重程度決定使用。
- 塗抹時，**順住毛髮方向**薄薄抹上一層於皮膚上。
- 塗抹後若出現敏感情況，應立刻停止使用，洗淨皮膚上殘留的潤膚膏。



## 醫學上主要有以下三種認可保濕成份

### \*封閉性保濕物質

- 適合極度乾燥人士使用

在皮膚表面形成封閉性保護薄膜，阻礙水分蒸發。

例子：凡士林、礦物油、石臘、角鯊烯、橄欖油

\*質地較硬較油膩，有機會阻塞毛孔，引致毛囊發炎

### 潤濕性保濕物質

在皮膚表面吸引及鎖住水份子，增加皮膚補水效果。

例子：甘油、尿素、透明質酸、維他命B5

### 潤膚性保濕物質

潤滑皮膚，填補皮膚表層細微缺口、減少脫皮  
例子：乳木果油、亞油酸



## 選擇貼士：

### 炎熱/潮濕季節

- 可用水分較多潤膚乳液

### 乾燥季節

- 可用較濃稠的潤膚產品

- 敏感皮膚小心注意潤膚膏內成份。避免羊毛脂、香料、酒精、防腐劑、色素等以減少刺激

\*倘若已採取上述措施，痕癢仍然持續，或皮膚表面有異常情形，應請教醫生。

參考資料：  
衛生署

賽馬會流金頌護老有e道

以上資料只供參考

編輯：文明怡

更新日期：2022年12月30日