

不用每天 也不用像开演唱会一样 爱洗澡的你在冬天要这样洗



冬天洗澡,想必是不少人心中的事:要做足心理准备才能走进浴室,却在温暖的水流中迟迟不愿离开。这样的天气里,真的要每天洗澡吗?

冬天多久洗一次澡最好

洗澡频率主要取决于个体的需求和偏好。《中国皮肤清洁指南》建议我们一般情况下每隔2-3天洗一次澡就好了。

洗澡的主要目的是保持皮肤清洁和健康,而皮肤的状态又与每个人的生活方式、健康状况、个人喜好甚至地方文化有关。

有的人工作中容易弄脏皮肤,有的人运动多,有的人出汗多……这些人都更倾向于每天洗澡,以便保持皮肤清洁和舒适。而另一些人没怎么出汗,活动量特别少,这种生活方式就不需要频繁洗澡,可以每隔一天或更长时间才洗澡。

过于频繁地洗澡,尤其是错误的洗澡方式,确实会有一些风险,比如去除皮肤的自然油脂,引起皮肤干燥和瘙痒,严重的时候还会起湿疹。

冬天洗澡的注意事项

水温“宜温不宜热”:对皮肤最合适的选择是温水而不是热水。洗澡的水温以皮肤体温为准,如果是夏季,可低于体温,如果是冬季,则略高于体温。具体来说,38-40℃比较适宜,42℃或以上就有点热。

不过这不是绝对的,只适合大多数的人。因为如果是泡澡,当身体大部分会浸没在水中,温度再降一点都觉得暖和;如果是淋浴,花洒的温水喷出来到皮肤的温度会降得比较快,可能需要稍微调高一点。不同人对温度的主观感受差别很大,这个温度对小部分人来说会冷得起鸡皮疙瘩。

使用适当的洗浴产品:最常见的就是沐浴露,尤其是弱酸性产品,因为皮肤本身也是弱酸性的。普通香皂、药皂,因为是碱性的、皂基类的产品,长期、频繁使用容易引起皮肤干燥、瘙痒,不是最佳选择。

如果家里有人有皮肤问题,比如皮肤干燥、湿疹、特应性皮炎、鸡皮肤(毛周角化症)、蛇皮肤(鱼鳞病)、银屑病,通通建议不用香皂一类的产品,改用温和的沐浴露。

小搓怡情,大搓伤身:搓澡搓下来的泥,大多数都是皮肤表面的废物。但是,频繁的机械摩擦,会造成皮肤轻微损伤,容易出现毛囊炎;如果在公共澡堂搓澡,皮肤损伤还会让皮肤更容易传染其他疾病,比如传染性软疣;摩擦损伤皮肤的物理屏障,搓泥太多还损伤皮肤的化学屏障(皮脂膜),容易出现皮肤干燥、瘙痒、湿疹等情况;如果固定部位频繁摩擦,还可以出现局部皮肤粗糙、增厚、变黑,“摩擦性黑变病”就常常见于搓澡过度人群。

特殊群体	洗澡建议
运动量大	可以勤洗,比如每日1次
出汗多的	可以勤洗
干燥地区	可以降低频率
极寒地区	可以降低频率
炎热地区	可以勤洗,或看个人喜好
1岁内婴儿	每周2、3次
特应性皮炎 / 湿疹儿童	勤洗,比如每日1次,但别超过每日1次
老年群体	降低频率,如1、2周1次



图据AI生成

洗澡时间不宜过长

总的建议是,洗澡时间不宜过长。快的话,一首歌的时间(5分钟),慢的话,两首歌就差不多了(10分钟)。如果要洗澡时开演唱会,甚至超过15-20分钟,都不是很推荐。

这是因为洗澡时间偏长的话,对皮肤会有一定的负担,这种负担我们叫“过度水合”,也就是皮肤长时间接触水分,吸水过多,“泡发了”。泡发后的皮肤,屏障功能会有所下降,出现干燥、瘙痒的风险反而更大。

要想皮肤保持住水分,要点不是长时间接触水,而是使用保湿产品来减少水分丢失。如果遇到洗澡时间比较长,或者洗澡后皮肤容易干燥、紧绷,那么等擦干水分后,就要及时补涂保湿产品,不论是润肤霜还是身体乳,都有保湿效果。

总之,洗澡频率是一个有关健康的话题,但不仅限于健康,同时也取决于个人实际情况。这个问题没有固定的答案,但有一些原则性建议可以参考,比如不过分频繁洗澡,同时注意使用温和的洗浴产品,以保护皮肤的健康。到底怎么洗,可以参考这些基本健康原则,根据自己生活方式和身体需求来确定最适合自己的洗澡方案。 据人民日报微信公众号