

冬天有必要每天洗澡吗？

皮肤科主治医师 唐教清

冬天洗澡一定是很多人都非常纠结的事情。要做足心理准备才能走进浴室，但在感受到了温暖的水温时又舒服得不想出来。冬天洗澡真的太冷了，真的有必要天天洗吗？

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。

有必要每天洗澡吗？

洗澡频率没有固定要求，未必得每天洗澡。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，就更倾向于每天洗澡，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再洗澡。

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

1. 水温选择

总的建议是“宜温不宜热”。也就是说，对皮肤最合适的选择是温水而不是热水。

这是因为热水会有一些风险，比如可能会损伤皮肤的自然保护层，导致皮肤干燥和敏感。另外，太热的水也有烫伤皮肤的风险——并不是开水才会烫伤皮肤，热水接触皮肤时间长了后也会引起“低温烫伤”。

《中国皮肤清洁指南》也给出了具体的思路——洗澡的水温可以以皮肤体温为准，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，大概在38℃~40℃会比较合适，42℃或以上就算有点热的了。这比较适合大多数的人。如果是泡澡，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，尤其是浴室本身很冷时，花洒的温水喷出来后，到皮肤的温度会降得比较快，可能需要稍微调高一点才能让自己觉得舒适；另外，不同人对温度的主观感受差别很大。

2. 使用适当的洗浴产品

洗澡要搭配点什么才好？是药皂、牛奶和盐巴，还是艾草、菖蒲、金银花？老实说，不用这么复杂！请记住一句话——使用温和的洗浴产品即可。有哪些呢？最常见的就是沐浴露，尤其是弱酸性的产品。

因为皮肤本身也是弱酸性的，这类产品对皮肤更温和，刺激性更小，不容易引起皮肤问题。

如果是别的产品，比如普通香皂、药皂，因为是碱性的、皂基类的产品，虽然清洁力度比较大，但长期、频繁使用会增加皮肤负担，容易损伤到皮肤屏障，引起皮肤干燥、瘙痒，不是最佳的选择。

尤其是，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）、蛇皮病（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。

3. 要不要搓澡

搓澡是部分人刻在骨子里的习惯，那么能不能搓呢？可以搓，但小搓怡情，大搓伤身。

偶尔搓一下没问题，搓澡总能搓下来不少泥。而这些泥，混合了有死皮、油脂、灰尘和汗水，大多数都是皮肤表面的废物。偶尔搓一搓无伤大雅。

大搓特搓，带来的风险是多方面的：频繁摩擦，会造成皮肤的轻微损伤，容易出现毛囊炎，也就是毛囊的细菌感染；如果在公共澡堂搓澡，上面这种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），进而容易出现皮肤干燥、瘙痒、湿疹等情况；如果固定部位频繁摩擦，还可能出现局部皮肤粗

糙、增厚、变黑，有个疾病叫做“摩擦性黑变病”，就常常见于搓澡过度的人群。

鉴于身上的泥是搓不尽的，留点泥在身上对皮肤也好，这里再强调一下：不需要也不提倡过度搓澡。

4. 洗澡时间

总的建议是，洗澡时间不宜过长，尤其是经常洗澡的人。这是因为洗澡时间偏长的话，对皮肤会有一定的负担，这种负担叫做“过度水合”，也就是皮肤长时接触水分，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。建议，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，根据自己的生活方式和身体需求来确定最适合自己的洗澡方案。

要美美哒？一口洁白光亮的牙齿很加分哦！

新年新气象，拥有一口洁白光亮的牙齿，是不少爱美人士的心愿。市面上有不少牙齿美白的方法，但这些方法和产品是否安全可靠呢？我们邀请徐汇区牙病防治所修复科的林瑞来为大家做科普。

在牙齿美白前，首先需要知道牙齿不够白的原因，通常包括以下几种：

内源性着色：牙齿自身结构的颜色异常，如四环素牙、氟斑牙、根管治疗后牙齿缺乏营养等。

外源性着色：咖啡、可乐、

烟草等物质中的色素附着在牙齿上。

针对不同原因，牙齿美白的方法选择有区别。

洗牙

主要去除牙齿上沉积的污渍，包括洁牙和抛光，不伤牙，还会保护牙龈、牙周健康。但洗牙只针对牙渍和牙垢，不能改变牙齿本身的颜色，所以它对牙齿变白的作用相对较小。

漂白

通过氧化剂，如过氧化氢等，置于牙冠表面进行漂白。主

要针对的是外源性着色和轻中度内源性着色，基本可以满足大部分人的美白需求。但如果选择不当，可能会造成牙齿敏感，所以需要在牙医指导下使用。

瓷贴面和全瓷冠

如果牙齿颜色较深，比如严重的四环素牙、中重度氟斑牙，漂白后效果不佳，可以试试瓷贴面。其通过薄薄的一层贴在牙齿表面，改善牙齿颜色。

针对根管治疗后和大面积缺损的牙，则适合做牙冠，即磨小牙齿后套个牙套。

瓷贴面和全瓷冠能彻底改变牙齿的颜色，美白效果最佳。但需要磨掉部分牙齿，对牙齿

有损耗，应根据需要在医生指导下选择。

（来源：健康上海 12320）

