

痕身指數

女人，唔一定有錢先會身痕。正如男人，也不一定冇「中年危機」先會身痕。

每逢冬天，由皮膚爆拆帶來的「痕身指數」會直線上升，即使搽cream、浸片糖水都未必搞得掂，原因係打理皮膚一定要逐步嚟，如果做錯步驟，齋搽cream都係冇用。我哋搵嚟荃灣港安醫院皮膚科顧問醫生黃偉傑同你斷症，只需要跟住一步一步去做，就係對抗身痕的最有效方法！

冬季止痕 Step by Step

中醫從內入手



千草醫藥坊主任中醫譚莉英表示，中醫認為冬季痕癢是「風搔癢」，原因是血虛肝旺，患者多數是洗熱水澡後穿著厚重長褲，或在運動後開始痕癢。痕癢不太嚴重者，可利用湯水及自行按壓穴位舒緩，否則接受針灸約8天可痊癒。

無花果百合潤肺湯 (2人分量)

材料：無花果8枚、百合1兩、雪梨1個、南杏5錢、北杏2錢、瘦肉3兩

做法：將雪梨去皮去芯，切細塊；瘦肉出水；將全部材料洗淨後放進煲內，煲約2小時，加鹽調味即可。



風池

▲耳仔與面骨之間凹位



合谷

▲虎口對下一寸位置



按壓穴位

早晚用指頭按壓風池、合谷和曲池各一次，每次每個穴位要一下一下的連續按起碼1分鐘。



曲池

▲彎曲手肘後，手肘位中間位置

第1步 調低沖涼水溫

有沒有發現每晚沖涼後約30分鐘至一小時，你便開始渾身痕癢，如果忍不住搔抓的話，更愈抓愈癢，最後搞到睡不着覺？其實原因是你沖涼時水溫太熱，洗走了皮膚上的油脂，令水分失去補濕屏障而慢慢流失，使皮膚乾燥（爆拆）痕癢。

其實沖涼水溫只需比體溫略高一些，37-40℃即可。

第2步 轉用pH5.5沐浴露

趕快看看你用緊的沐浴露是不是含有消毒殺菌成分，或是添加了消毒藥水。其實這些沐浴露的清潔功能太強了，很容易把皮膚上的油脂完全洗走，因此冬天不建議使用。最好選用不含殺菌成分，且酸鹼度和皮膚最接近的pH5.5沐浴露。

第3步 沖完涼即塗潤膚膏

如果你做足上述兩個步驟，仍然爆拆痕癢的話，就表示你皮膚的屏障功能出現問題，令皮脂分泌減弱，那就需要搽



◀ Aqueous cream俗稱「A cream」，約30蚊就有一大樽，係性質溫和又有效的潤膚膏，一般藥房有售。

只能在皮膚表面停留，反而阻塞毛孔。油性低的膏狀及霜狀（cream）潤膚露不單可鎖住水分，更可暫時充當皮膚天然脂質的替代品，真正滋潤皮膚。Cream狀潤膚膏包括Aqueous cream、雪花膏等等。

第4步 不穿羊毛衫

若你的皮膚本身敏感，羊毛便是最容易刺激皮膚敏感的物料之一，即使做好補濕工夫仍會受刺激而發癢。建議你不要穿羊毛內衣或睡衣，改穿不易敏感的純棉衣服。



天氣乾燥影響所有人，但點解人哋唔痕，偏偏我卻痕到翻唔着？黃偉傑醫生（小圖）解釋，皆因我們的皮膚屏障功能有別。

醫學界最新研究認為，皮膚等如身體的屏障，我們常說的死皮就像磚牆中的磚，緊緊排列在一起，防止細菌入侵；而底層活動細胞分泌的脂質（lipids）就像磚頭之間的水泥，可黏合磚頭，令皮膚發揮正常的防禦功能。

「不過，每個人先天的皮膚屏障功能有別，所以膚質分為乾性、油性。而皮膚屏障功能一旦受到破壞，如太熱的水、過分刺激的清潔液，便會讓細菌及致敏原入侵，造成皮膚痕癢。而皮膚屏障功能亦會隨年齡衰退，故長者入冬後特別易身痕。」

點解我會痕？



◀ 黃偉傑話，pH5.5的沐浴露已足夠滋潤皮膚。

潤膚膏了。要令潤膚膏發揮最大功效，記住以下兩大要點：

① 抹乾身即搽

潤膚膏的功能是鎖住水分，因此在皮膚仍有水分時塗上才有效。絕對不要穿好衣服再睇完

《珠光寶氣》才搽，那時你的皮膚一點水分也沒有，搽了也沒有用。

② 塗油性低的潤膚膏

很多人都誤以為BB油及豬油膏（Emulsifying Ointment）等油性潤膚用品是最滋潤的，其實皮膚並不能吸收這些油脂，它們



▲ 花士苓（左）和甘油都屬於油性潤膚膏，容易阻塞毛孔，只宜用於手、腳。

如果你做足以上4個步驟，爆拆仍未好番，就好可能係患了皮膚病。立即教你拆解！

可能性1 異位性皮膚炎

異位性皮膚炎屬於濕疹的一種，早前有研究估計，香港約10-20%人口有不同程度的濕疹，其中多數是異位性皮膚炎。這種濕疹會令皮膚極度痕癢及乾燥，一般的潤膚膏毫無幫助，患者會忍不住搔抓，患處最後會滲出液體及出現厚皮。黃偉傑醫生表示：「冬天時，患者的手、腳、面等暴露於乾燥空氣中的部位會特別痕癢，而夏天就會轉移至臂彎等皺褶多的部位。醫生會處方抗敏感藥及外用類固醇來減輕痕癢，但仍容易翻發，不易痊癒。」

可能性2 慢性蕁麻疹

這是風癩的一種，會在數月以至數年間反覆出現，每次出現都不超過24小時。如果你突然無故痕癢，但每次發作時間都不夠一天的話，很大機會患上慢性蕁麻疹。

「不少病人在家癢得要命，看醫生時卻甚麼事都沒有，但一回家又再發作。原因可能是接觸過敏原（例如花粉、塵埃）引發風癩，而免疫系統以為致敏原還在，於是就會反覆發作。這病特徵是皮膚會腫起紅色『一嚙嚙』，很容易與乾燥引致的痕癢區分。病人除了要避開致敏原外，還要長期服用抗敏感藥。」



除皮膚病外，癌症如血癌都會令皮膚乾燥，惟只屬極少數，而且患處不像皮膚病般有紅疹（下圖）。

模擬圖片