

# 【科普】换季皮肤干痒怎么办？ 快来get这份中医应对攻略

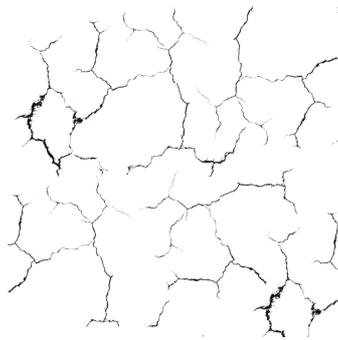
台州市立医院 前天

点击蓝字，轻松关注



一到换季

不少人会出现皮肤干燥、瘙痒等问题  
尤其老年人更容易出现这种情况



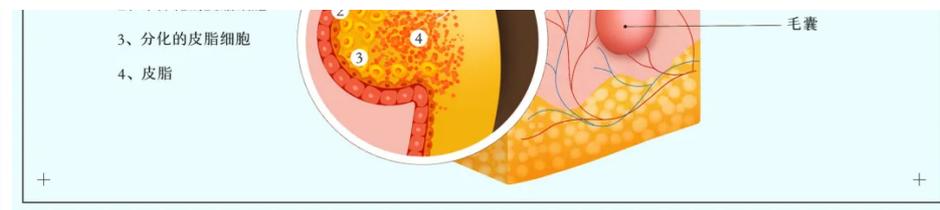
为什么会出现皮肤干痒？  
皮肤干痒应该怎么办？  
有没有缓解皮肤干痒的办法？  
还不快快收下这份中医应对攻略

01

皮肤干痒的原因

人体的皮肤有一层皮脂膜，它能够锁住水分，保护皮肤不干燥。

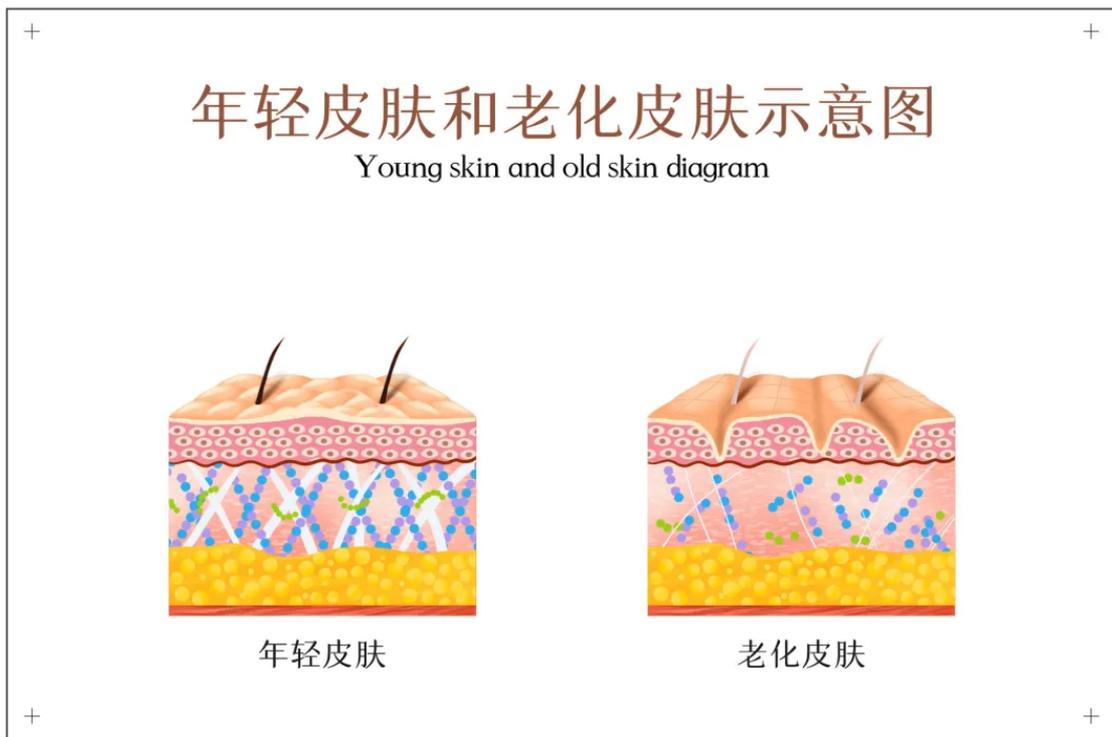




以下几种情况会导致皮肤干痒：

### ▶ 年纪

随着年纪增大，腺体分泌也随之减弱。体内**激素**水平下降后，特别是**雄性激素**水平下降，不能刺激皮脂腺产生**皮脂**。所以**老年人**容易发生皮肤瘙痒、皮肤干燥。



### ▶ 频繁热水泡澡

皮脂属油脂，油脂在高温环境下会溶解。洗热水澡会加速油脂的分解，频繁的**洗热水澡**会让**皮脂膜**被**溶解**，进而导致皮肤越来越干，反而加重皮肤瘙痒。皮肤干燥的人**不宜洗澡过勤**。干燥的季节和地域建议一周洗两次。





## 02

### 皮肤干痒的症状

皮肤干燥会引起皮肤**瘙痒、紧绷、起皮、裂开**等一系列问题。

干燥会引起皮肤瘙痒，尤其是跟衣服摩擦时会产生痛痒的感觉。皮肤干燥进而导致浑身掉皮，严重时小腿或其他地方的皮肤表面会发生像鱼鳞一样的改变。瘙痒厉害，还会忍不住去搔抓，越挠越痒，瘙痒感没有减轻，还会使原有的皮肤病加重，而且如果搔抓剧烈，还可能造成更严重的后果，比如说：皮炎；色素沉着；皮肤苔藓样增厚，甚至还会导致局部感染。



## “痒痒挠”“搓澡巾”等可以用吗？

“痒痒挠”搔抓和用指甲本质上是一样的，同样会破坏皮肤的屏障功能。“搓澡巾”是一种纤维的东西，使用“搓澡巾”的过程就是一个疼痛的过程，疼痛感把瘙痒感中和掉了，根本问题依旧没有解决。

一些朋友会去用醋，甚至盐水来泡洗，会有一个暂时的止痒的作用，但过后皮肤会更干更痒。



## 03

### 中医角度理解皮肤干痒

皮肤干燥瘙痒是由于**气血亏虚**引起的，秋冬季节由于皮肤得不到气血的滋养就容易引起皮肤瘙痒。皮肤科大家赵炳南老先生曾说：“多皮多筋多骨的地方最容易干、痒、裂。”其实我们也可以理解为哪肉少哪就容易干痒裂。因为肉少的地方气血的供应和濡养就相对较差，如果再加上气虚的情况，这些位置就会先出现干痒的症状。



### 哪些征兆是提示可能已经有气血两虚的情况呢？

单从皮肤发出的信号来看，主要有三点：

- 1、皮肤干，晦暗，少光泽；
- 2、皮肤轻度肥厚，有一层厚皮；
- 3、手脚掌皮肤角化，皮肤龟裂。

中

医

内

服

### 吃甜食可以滋补气血

吃炼蜜可补气血缓解皮肤干痒。

**炼蜜的做法：**将蜜倒入锅中，慢慢熬制，边熬边搅拌，熬制5分钟左右即可。

**食用方法：**每天1勺用水化开食用，或与大枣、杭白菊一起泡水可补血润肤。

**适宜人群：**适合瘦弱者补气血润肌肤，不适合肥胖及糖尿病人群。

### 肥胖脾虚的人群可以吃苍术膏

**做法：**2斤苍术8斤水，煮两小时，浓缩剩半斤药汁滤出，加蜜或木糖醇熬开，关火，放凉，放入冰箱。

**吃法：**一次吃两勺，温水化开，一天两次。

**功效：**打通脾胃、滋养气血、润泽皮肤。

**适宜人群：**肥胖脾虚的人群。

### 中药内服

**八珍汤：**当归、川芎、白芍药、熟地黄、人参、白术、茯苓、炙甘草。

**当归饮子：**当归，黄芪，首乌藤，刺蒺藜，川芎，荆芥，生地，白芍，防风。

**多皮饮：**地骨皮、五加皮、桑白皮、干姜皮、大腹皮、白鲜皮、粉丹皮、冬瓜皮、扁豆皮、赤苓皮、川槿皮。

**温馨提醒：**服用中药前，应先咨询医生。

中

医

外

用

中医调养需要一个过程，一些外用法也可以缓解皮肤干燥瘙痒。

#### # 冬瓜仁可缓解皮肤瘙痒

冬瓜仁食用，有杀虫解毒的功效。冬瓜仁中的果仁富含植物油，外用可润肤防干裂，能缓解皮肤瘙痒。

#### 润肤止痒泡浴方

**组成：**冬瓜仁30克、杏仁30克、桃仁30克；如果还伴有皮肤瘙痒，再加一味地肤子。

**用法：**一起放入锅中煎煮20分钟，晾凉后（38~40度左右）浸泡相关部位10分钟左右。

#### # 自制保湿油膏

紫草油对改善皮肤干燥效果非常理想。防止皮肤干燥白凡士林效果最好，白凡士林加紫草油可配出紫草膏润肤佳品。

1. 紫草30克，使用前用水涮一下尘土（不能泡水），阴干。
2. 凉锅下入半斤香油，锅中不能有水。
3. 当油冒小泡时关火，下入紫草。
4. 待油凉后倒入玻璃瓶静置24小时后使用。

**提醒：对各种成分过敏者慎用。**

#### # 严重或过敏性皮肤瘙痒

#### 严重皮肤瘙痒推荐黄柏粉

黄柏的作用：清热、解毒、燥湿、杀虫、止痒。

用芦荟截面直接轻戳或沾黄柏粉轻戳皮肤也可以缓解皮肤瘙痒。

#### 过敏性瘙痒泡浴方：

干马齿苋30克+水1000ml，煮30分钟，去药渣，泡浴或毛巾沾取冷敷。

### 最后再附上缓解春燥小妙招

皮肤干、嗓子干、大便干都可能是**春燥**导致的。春燥不光影响老年人，中青年都可能被影响。推荐食用**五仁糊**。

#### 五仁糊：

【作用】滋阴补虚 润肠通便

【作用】滋阴补肾，活血养心，润肠通便。

【组成】松子仁10克、杏仁10克、桃仁6克、柏子仁10克、核桃仁20克。

【用法】将五仁打粉加入粳米熬制成糊即可。

【功效】滋阴补肾，活血养心，润肠通便。

【解析】柏子仁养心安神、杏仁降肺气、桃仁活血化瘀、松子仁润肺、核桃仁补肺补肾健脑、粳米养胃。



供稿 | 中西医结合科  
编辑排版 | 宣传统战部  
审核 | 李皖生



## 台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



## 台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越