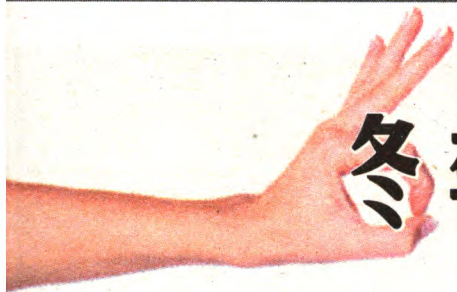


# 冬季干燥 教你保养“一双手”



## 保护措施要全面

天冷的时候,大家出门都知道要穿上保暖的厚衣服,帽子、围巾也都通通武装得很齐。但是,对于我们的一双手,可能会由于各种原因而没有戴手套,这样手部直接与外界的寒冷空气接触,就容易导致变得干燥、粗糙。因此,一双温暖而又舒适的手套是我们在冬季不可缺少的一样保护措施,有了它,能够帮助我们从外部更好地保护自己。同理,在洗碗的时候,一双橡胶手套是非常有效的护手措施。

俗话说,手是人类的“第二张脸”,一双干净平滑的手,无论男女,都可以显示出你的美好品质。但是,每到冬天,天气就会突然变得十分地干燥,一出门,两只手就会立刻被风吹得粗糙无比。尤其是经常需要做家务的人,手部更是容易在这个季节受到影响。那么,在冬季,我们如何才能保护好我们的“第二张脸”,让它变得更加美丽呢?

## 清洗手部时的注意事项

### 剔除糟粕

想要有一双漂亮的手部,首先要解决的就是彻底清洁手部。可以用含有磨砂性质的洗面奶取适量涂抹于整个手背和手掌,然后轻轻按摩。慢慢的,你就会感觉手部的死皮和灰尘被按摩下来了。这样有利于接下来对手部的保养,当然在按摩的时候,要特别注意指甲周围的部分。注意:去除角质的这个过程1~2周一次就可以了。

### 软化手部

用白醋+甘油来涂抹手部是很有效的滋润软化方法;或者,在温水中滴橄榄油,把双手完成浸入,保持15分钟,可改善皮肤干燥粗糙现象,使角质软化(如果没有橄榄油,也可用3~5滴白醋替代);双手手背互相揉搓,至明显感到发热时用温水清洗,擦干后,在温热的盐水中浸泡5分钟,随后,再用洗手液洗净。

## 治疗手部皸裂小妙招

先用温热水浸泡患处20分钟,使皮肤角质软化,第一种方法,用烤熟的山楂皮贴在患处,大约4天左右就完全好了,注意这几天别再冻着了,注意保养。第二种方法是擦干后立即涂上鱼肝油软膏,再用一小块保鲜膜将患处封包好,用胶布固定住,快的话第二天皸裂就会封口。

每天晚上睡觉前护理效果最好,建议每次洗完手,用护肤霜涂抹,凡士林也行,最好就温热水泡一下,保持血液循环,皸裂会好得快一些。

## 温水洗手很滋润

冬季,不管天气多么寒冷,我们还是要洗手,冰凉的水对我们娇嫩的手部也是一个很大的刺激。再加上,如果需要经常洗手,例如:洗菜、做饭、刷碗等等,那么就应该在有条件的情况下,尽量选择用温水来洗手,这样对我们的手部皮肤刺激没有那么大,而且温水还能够间接滋润我们因寒冷而被冻伤的双手。因此,选择用温水洗手是冬季非常好的护手方法之一。



## 碱性肥皂别再用

许多人在洗手的时候都喜欢用古老的肥皂,觉得这样洗得干净没有异味。但是,大家都知道,我们手部皮肤是属于弱酸性的,肥皂大部分都是属于碱性的,而且有的肥皂的碱性还非常强。因此,如果用这种肥皂来洗手的话,就会直接伤害到我们手部的皮肤,加重手部的粗糙程度,不利于冬季对手部的保养。因此,建议大家在冬天的时候,就不要再再用那种碱性很强的肥皂来清洗手部了。

## 人人都需要护手霜

护手霜通常被认为是女性和孩子的专利,一些男士宁愿手冻着也不愿意擦上护手霜。其实大可不必如此,护手霜就像我们平时使用的擦脸油一样,都是很普通的保护我们皮肤的物品,因此,无论男女老少,在冬天的时候,都应当适当地涂抹适合自己的护手霜。还有,不是一天在出门前涂一次就可以,而是应该随身携带,在每次洗过手后都及时地再次涂上,保护手部不受寒风的刺激。还有一点要特别注意,那就是在洗手过后一定要及时擦干,不要用甩干或者自然晾干的方法,不然的话湿气很容易让手部肌肤皸裂。

