一天喝八杯水皮肤仍然“干旱”

医生：秋天的护肤逻辑要换一换了

天气转凉后，奉化区中医医院皮肤科医生孟心岳明显感觉到，门诊里皮肤问题患者越来越多。她说，这种问题不是皮肤脏、洗不干净，而是皮肤屏障受损，他们面对的是同一个皮肤问题：乏脂性湿疹。

1 一到晚上 小腿就像有小虫在爬

62岁的王阿姨平时很爱干净，也很注重皮肤保养。还没入秋前，就做了充分的准备工作，隔三差五往全身涂抹身体乳。但奇怪的是，不管她水喝得再多、澡洗得多勤、润肤乳涂得再到位，小腿皮肤仍然干旱得好像画了“白地图”。让她尤其难熬的是阵阵瘙痒。特别是到了晚上，一躺下小腿部位就“爬”出无数的小虫，让她忍不住反复抓挠，常常整夜睡不着。

一开始，她以为是秋季过于干燥，自己的喝水量不够，于是每天喝8杯水以上。为了缓解干痒，她试着用热水烫洗、肥皂搓洗止痒。但各种招数都用尽了，小腿干燥的情况依然没有改善，实在熬不住了，才来到孟心岳的门诊。孟心岳一眼就看出症结：王阿姨患的是乏脂性湿疹，主要与皮肤结构中表层水分与油脂失衡有关。这种皮肤问题，在老年人群中较为常见。

她向王阿姨解释，秋季皮肤干燥并不只是表层缺水，更是体内津液不足、皮肤锁水能力下降双重作用的结果。王阿姨层层“加码”，用热水搓洗皮肤，反倒一次次把本就薄弱的皮脂膜洗掉。“小腿本身皮脂腺分布稀少，老年人油脂分泌能力进一步衰退，就会出现脱屑、干裂、瘙痒。如果置之不理，还可能发展成老年瘙痒症、手足皲裂，抓破后还有继发感染风险。”

“以前总以为多喝水就能补水，解决皮肤干痒，没想到内外都要一起养。”王阿姨感慨。她按照孟心岳的医嘱，日常生活中严格执行。两周后来复诊时，小腿上的干燥情况改善了不少，夜里也很少再出现干痒。

2 秋季皮肤干燥是内外因作用的结果

门诊里，被干痒脱皮困扰的患者并不少见。孟心岳表示，在中医看来，血液、津液、汗液等濡养全身的物质统称阴液，相当于人体自带的加湿系统，既能滋养脏腑，也能润泽皮肤。秋季燥邪盛行，容易耗伤津液；中医讲“肺主皮毛”，肺负责把津液输送到体表。燥邪伤肺，津液输布受阻，皮肤这片“田地”自然缺水干裂。而从现代皮肤角度来说，气温下降，皮脂腺活力随之降低，气温每下降1℃，皮脂腺油脂分泌量大约减少10%（因人而异）。“这层如同天然保鲜膜的皮脂膜变薄，皮肤水分流失速度明显加快。”

在皮肤科就诊的患者中，很多人都觉得皮肤干只是小毛病，忍一忍就能过去。孟心岳提醒，长期干燥相当于皮肤的“砖墙结构”出现裂缝：轻则反复瘙痒、湿疹频发、失眠受扰；一旦抓破，容易红肿渗液、继发感染。“本身患有银屑病、特应性皮炎、鱼鳞病的人群，干燥更是重要诱因，会让瘙痒、抓挠、炎症的恶性循环不断加重。”她补充，如果在做好保湿护理的前提下，皮肤依旧顽固干燥，也要提高警惕，排查糖尿病、甲状腺功能减退、肾病等全身性疾病影响。

3 皮肤长期干燥可能会形成恶性循环

那怎么样才能安稳度过秋燥？孟心岳给出8个关键字：内补津液，外护屏障。她建议，饮食上，遵循中医“秋养肺”思路，白色食材有助润肺生津，可以适量吃梨、银耳、百合、山药、莲藕。日常口干、皮肤干涩人群，可用北沙参、麦冬、玉竹适量，沸水焖泡代茶饮；也可以煮银耳百合羹，少量枸杞搭配，银耳润肺、百合清心、枸杞滋肾。需要注意，每个人体质不同，这类食疗茶饮建议先咨询中医师，不要长期盲目饮用。

穴位按摩也能辅助养阴润燥。小腿内侧的三阴交，是肝、脾、肾三经交会穴，有滋阴生津的作用，每天按揉数分钟即可，孕妇禁止按揉；内踝尖与跟腱之间的太溪穴，是补肾阴要穴，闲暇时按一按，帮身体的“加湿系统”固本。

她特别提到，外部护肤思路更要及时调整。秋季护肤核心不是不停补水，而是补水之后做好锁水。停用清洁力过强的产品，换成温和洁面；精简护肤，爽肤水之后一定要叠加乳、霜。“洗澡不宜过勤，避开高温热水；洗完澡3分钟内，皮肤还带潮气时涂抹身体乳，牢牢锁住水分。”她最后提醒，单纯轻微起皮，大多是换季正常现象。但如果干燥持续加重、皲裂起皮，瘙痒已经干扰睡眠，就代表屏障损伤比较明显。坚持规范保湿一周仍不见好转，或是长出红斑、渗液、裂口出血、瘙痒剧烈，不要自行乱涂药膏，尽快到皮肤科就诊评估。

记者 庞锦燕 通讯员 陈怡



AI制图

上下楼膝盖疼？别硬扛！可能是关节软骨在“报警”



凌晶在查房。

“上下楼梯膝盖疼，早晨起来关节僵硬，走几步路就发软……”这些症状很多人不陌生。不少人第一反应是：“年纪大了，忍忍就过去了。”正是这种错误认知，让无数人把早期膝骨关节炎拖成了关节变形、行走困难的重症。

宁波市第六医院关节、运动医学中心凌晶主任医师提醒，膝骨关节炎早已不是老年人的专属，肥胖、不良运动习惯、先天骨骼畸形、长期劳损等问题，正让不同年龄段的人提前遭遇关节磨损。“膝关节透明软骨一旦磨损很难再生，所有疼痛、僵硬、肿胀都是软骨发出的‘求救信号’，绝非简单劳损。”凌晶说。

1 膝盖“软垫”磨没了 走路像骨头磨骨头

膝骨关节炎是典型的退行性疾病。凌晶打了个比方：膝关节就像精密机器的轴承，软骨是骨头间的“软垫”，保证转动顺畅、减少摩擦。随着年龄增长，“软垫”慢慢变薄、失去弹性甚至彻底磨没，骨头直接摩擦就会引发疼痛、肿胀、僵硬，最终关节变形。

该疾病易发人群主要有四类：老年人（关节自然退化）；肥胖人群（体重每增加1公斤，膝关节承受压力增加3公斤—5公斤）；长期剧烈运动或体力劳动者（关节过度使用）；先天骨畸形者（如O型腿、X型腿，关节受力不均，磨损更快）。

凌晶特别提醒，亚洲人的膝骨关节炎往往从髌股关节开始退变，所以上下楼疼、蹲起困难是早期典型症状。若发展到后期，关节会变形、活动受限，甚至丧失行走能力。

2 八旬老人“补牙式”手术，术后第二天就能下地

膝骨关节炎治疗讲究“阶梯治疗”：早期以调整运动、控制体重、康复训练为主，配合外用对症药物；中期疼痛明显时，可在医生指导下口服药物或注射补充粘弹剂；晚期根据病情选择关节镜清理、单髁置换、截骨矫形或全膝置换手术。

85岁的张先生左膝内侧疼痛多年，拍片发现内侧软骨已磨没，但外侧软骨完好。凌晶团队为他做了单髁置换手术——就像“补牙”一样，只把缺损部分用人工假体填补，保留健康骨头和韧带。手术第二天，张先生就能下地走路，如今已恢复正常行走。单髁置换创伤小、恢复快，保留了膝关节的“自然感”，上下楼梯、下蹲都更接近正常状态。

3 周末爬山“突击锻炼”，年轻人膝盖也“罢工”

30多岁的朱先生平时久坐办公室，周末突然去爬山，回来后膝盖疼得厉害。凌晶诊断其为髌股关节软骨损伤——平时运动储备不够，突然上强度，关节“疲劳”了。

“运动是好事，但要讲究方式方法。”凌晶强调，运动时间要分散到每周两三次，别“平时不动、周末猛练”。可以爬山但需量力而行，最好双手持登山杖减轻膝关节负担，尤其下山时。他还提到，青少年时期适当运动能刺激关节生长发育、提高骨密度和软骨质量，长期不运动反而更容易在成年后出问题。

记者 林伟 通讯员 赵蔚