

补觉到底好不好? 早睡优于晚起

嘴唇干裂的原因非常多,对照一下,看自己符合哪一个?

编者按:冬天,感觉嘴唇干了的时候,有人就会舔嘴唇或用唾液润湿嘴唇,这样做只能让嘴唇皮肤状态一天不如一天。那么,嘴唇干裂应该怎么办?

嘴唇干裂? 对号入座找原因

嘴唇干裂的原因非常多,对照一下,看自己符合哪一条吧。

1.继发于其他皮肤病。比如脂溢性皮炎、特应性皮炎、银屑病、皮炎湿疹等。

2.不良的生活习惯。熬夜、精神过度紧张、焦虑,习惯性的舔唇、抽烟喝酒。

3.物理刺激和化学刺激。长期的日光照射,唇膏、牙膏、漱口水某些物质的刺激,唇膏中一些染料导致过敏反应。

4.感染。比如细菌感染、疱疹病毒感染、念珠菌感染引起唇炎。

5.气候干燥。冬季空气干燥,口唇部会加速脱水,保湿不及时就不好了。

6.药物。一些外用或口服的药物,尤其是维A酸制剂可引起口唇部明显脱皮。

嘴唇干裂能自己好吗?

真正体内缺水导致的嘴唇干裂,只占很少一部分。而且,体内缺水导致嘴唇干裂,那得是在缺水非常严重的情况下才发生,比如长时间的户外工作。相信大多数人并不会缺水到这个程度,而大量饮水并不会让更多的水进入口唇部皮肤。

如果只是感觉嘴唇发干,涂抹唇膏等日常护理是可以调理好的。但是,一旦起皮甚至皴裂,还有血滴渗出,那就是典型的唇炎了。唇炎是一种皮肤病,喝再多水也没有用。

唇炎不处理会不会自己好?这个因人而异,但自愈的概率很低。大多数治疗和控制在及时的,会反复脱皮,反复干裂,非常痛苦。所以,有了唇炎不要寄望于自愈,一定要到正规医疗机构接受治疗。

“护唇指南”请收好

拯救你的“沙漠唇”,请收好下面这份护唇指南。

首先请记住,正确的预防和护理可以事半功倍!如果有诱因,请积极寻找并去除,比如药物引起的就调整用药,有原发疾病的就先治病。

1.不要舔。当时舔一舔感觉还行,但干

裂的痛苦在后面等着你!水分蒸发会带走唇部本就紧张的水分,何况唾液中还含有淀粉酶等,严重的可能引起感染。

2.不要撕。嘴唇起皮忍受不了?下意识就撕下一大片?一定要控制住你自己!这只会雪上加霜。正确的做法是用热毛巾敷3分钟~5分钟,可以用柔软干净的化妆刷轻轻刷掉死皮,然后涂上润唇膏。

3.保湿。润唇膏不是口红,而且要选择温和和无刺激的唇膏。有唇炎的朋友,尽量选含有水杨酸、果酸或维生素A的。除了保湿成分,留意一下,如果还含有神经酰胺、维生素E等修复成分——就选它了!

4.防晒。嘴唇也是皮肤,防晒当然不能少。现在很多润唇膏都有防晒系数。如果不习惯涂抹润唇膏,可以戴口罩。既能防病毒,还可以保护口唇和面颊。

5.少吃或不吃辛辣食物。刺激性食物除了让你上火,还会刺激唇部黏膜,加重干裂。

6.作息规律,学会自我放松。不要长期处在紧张焦虑状态。愉悦和放松是治疗一切疾病的基础。

小贴士:嘴唇三个保养小妙方

冬季护唇方法很简单,记住以下三个保养小妙方,这个冬天让你的嘴唇美丽红润:

1.多吃些富含维生素C、E的水果(比如柠檬、猕猴桃、鲜枣、柚子、番茄、草莓)和蔬菜(紫甘蓝、黄瓜、西红柿、菠菜),用口服的方法以补充皮肤所需要的营养,从身体内部做好皮肤的滋润。

2.使用持久滋润类型的润唇膏、唇膜,从外部做好皮肤的滋润。

3.注意平时的保养。嘴唇发干时,尽量不要涂口红,或者你可以先涂有滋润作用的润唇膏打底,上完口红后涂上唇蜜会让你的嘴唇颜色更加紧实。嘴唇干燥或已有起皮的人,不可以吃辛辣、油炸、烧烤等食物。





CCACC ADHC
301-820-7167

邮箱: adhc@ccacc-dc.org
网址: www.ccacc-dc.org
七天开放 8:00am to 4:00pm

地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
Beltsville 地址: 5801 Amundale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001



4-074



同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善,活动内容丰富多彩,欢迎华裔老人光临!

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

培训: 提供家庭护理人员(PCA)培训,提供就业机会,薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

4-079

