

15日是咱们山东多数城市开始集中供暖的日子,屋里暖和了,但一个麻烦随之而来,就是家里更干燥了,皮肤难受嗓子难受甚至浑身不舒服,咋办?亲,快点保湿啊!这里小编为您划拉了一些特靠谱的“秘笈”哦,本期全部抖搂出来,试着好的话别忘了也告诉别人啊。

# 干燥供暖季 别让生活少了“湿意”

文/王茂林

## 1 室内保湿篇

### 加湿器你用得对头吗

加湿器这种小东东家庭已挺普及了,目前看市面上最流行的有超声波型加湿器,有直接蒸发型加湿器,有氧吧空气净化加湿器……甭管叫啥名堂,基本加湿道理是一样的,其他功能都是次要的了。专家说啦,居室湿度达到45%RH-65%RH,人的身体、思维处在最佳状态。所以,即使有了加湿器也要注意科学选购和科学使用啦。

应选购适合房间面积的加湿器,一般来说,20平方米的房间可使用加湿量在270ml/h的加湿器,40或50平方米的房间则应选择加湿量在540ml/h的加湿器。接下来,当然是要选择靠谱的品牌,在多到让人有点眼花缭乱的加湿器品牌面前,大家也该选择品牌货,大小也是个家电不是?不能马虎。

使用上也有一些注意事项,专家提醒:关节炎、糖尿病患者应该慎用空气加湿器,因为潮湿的空气会加重关节炎、糖尿病的症状;对于使用者来说,不可以设定了一次湿度状况之后就再也不管了,而应随时根据天气情况,室内外的温度调节加湿器的湿度。至于机器怎么启动、怎么保养、有哪些使用禁忌等等,这些咱们当然需要按照说明书去具体操作啦。

### 小水盒也可创造“湿意”

这个招数是资深皮肤科大夫特别推荐的,也是咱们身边很多精明家庭主妇,居家达人屡试不爽的妙招。绝对低碳、节能,不费钱不费电。

想必在秋天之后,很多家庭已经有室内空气干燥的苦恼了,于是想到在床前、窗下放盆水的老办法。类似的一种更有效的加湿办法在供暖季也可以用上啊。这种办法简单地说就是自制“小水箱”,放在室内靠近暖气片的地方,利用暖气释放的热量,加速水分蒸发,增加室内湿度。

至于“小水箱”的形式,当然是不拘

一格,外形漂亮的小碗小盆就可以。据说,也有环保达人把空矿泉水瓶用上,在瓶身某个侧面扎上几排细小的洞洞,或者干脆把瓶子挖成槽子的形状,装进适量水,放在暖气片上,这样暖气越热小水箱加湿程度就越强,确实省心、省力、省时间,还超级环保啊。随手的事儿,尤其适合不需要超大加湿量的室内环境。

与此类似,同样环保型的加湿方式还有,暖气片上放湿毛巾法、“室内自然干衣法”等等。

### 绿色植物也可以增湿

绿植是调节空气温度和湿度的健康卫士哦,在应对冬天供暖引起的室内干燥上,合适的绿植也能派上用场。

去花卉市场逛逛吧,选上几盆绿植带回家精心照料着。专家建议仙人掌、吊兰、富贵竹和巴西木等是最佳选择。仙人掌可以在夜晚呼出氧气,使空气湿润温和;吊兰、巴西木等大叶绿色植物可以从叶子中蒸发出更多水分,增加室内湿度;富贵竹等观赏绿色植物也有很好的“消毒”功能。不过,需要注意的是,室内摆放的绿植不需要太多,通常一个房间一两盆即可,而且要适度增加浇水。

有一些花卉绿植是对人体健康有不良影响的,这个需要提前备课。比如,夹竹桃的枝叶、树皮当中含有夹竹桃甙,误食会引起中毒;丁香、夜来香晚间会散播强烈刺激嗅觉的微粒,这对高血压和心脏病患者是有影响的。

最后,要补充的一点是,为了更好地控制室内空气湿度,除了放置温度计监测温度,大家常备个湿度计也是同样重要的。这样才能有效掌控加湿的程度哟。

## 2 身体保湿篇

### 喝水、喝水,还是喝水

皮肤在受外界环境影响的同时,也受到内环境的影响,因此除了增加小环境空气湿度,我们还需要做好身

体补水的功课,不要忽略了保养好身体的“小水箱”哦。

医生建议,要及时饮水,不要等到口渴了再喝,饮水量应以平时稍多一些为宜。除了喝水,通过三餐搭配也能起到很好的补水润肤作用。喝一些冬季滋补汤粥,如百合粥、山药粥、枸杞粥、银耳粥等,就是很好的选择啦。

另外,蔬菜、水果也有补充水分和维生素的作用。据了解,水果的含水量一般超过70%,一天吃500克果蔬,能获得300多毫升水分,且多吃水果、蔬菜可以起到比喝水更有效的滋润皮肤的效果。

### 洗澡别太勤,护肤品常用

皮肤是人体抵御外界环境变化的第一道防线,皮肤本身就能分泌一些油脂,在皮肤的表面形成一层脂膜来防止水分的丢失。

讲卫生固然是重要的,不过洗澡太勤、水温过热、洗澡时间过长以及使用偏碱性的清洁产品就会有反作用了,这会让皮肤表层的脂膜丢失,不利于皮肤保护不说,还会加速水分从体内的流失。

冬天该怎么洗澡?在咱们北方地区,一周洗澡两到三次就可以;根据肤质差别,干性皮肤每周可洗一次澡,中性皮肤一周两次,油性皮肤可一周三次。水温要适宜,不可过热,建议水温在32℃-35℃;洗澡时间不宜太长,15分钟到20分钟就可以;洗澡时可用有保湿功能的沐浴露,如果用肥皂,不要用碱性强的;不提倡使用搓澡巾,因为粗糙的搓澡巾更易损伤皮肤表层。

对于皮肤干燥的情况,大家自然而然会想到用护肤品。不过要注意,不是所有的护肤品都有很好的保湿作用,也不是贵的就好,而是要注意选择使用保湿型的护肤品。冬季干燥环境下,保湿护肤品应该全身用,尤其是干性皮肤和勤洗澡的人,更要天天用。

(下转B02版)

64岁还扛着相机满世界跑的老张 B02 老有一乐

辣妈过了次光棍节 B02 后台有料