

秋冬换季,嘴唇干燥起皮怎么办?

每到秋冬换季之时,很多人的嘴唇便容易出现干燥起皮、唇纹加深的情况。有人会下意识地舔嘴唇、撕咬死皮,过度刺激嘴唇有可能导致唇炎。那么,为何季节交替时嘴唇状态较差?我们又该如何正确处理呢?

“天生脆弱”的嘴唇

嘴唇皮肤较薄(厚度0.5—4.0mm,皮下组织除外),只有身体皮肤厚度的1/3。此外,嘴唇没有汗腺、毛囊以及皮脂腺,只有一层薄薄的角质层直接覆盖在真皮上,无法自行分泌油脂和调节水分,这使得停留在嘴唇的水分非常容易蒸发流失。

秋冬换季之时,气候干燥,加之之嘴

唇没有汗液和油脂的保护,我们的嘴唇对干燥的空气、大风、低温环境等会特别敏感。因此,在换季之时很多人的嘴唇会干燥起皮,甚至皲裂出血。

处理起皮的错误方式

错误的处理方式可能导致唇部疾病,常见的处理起皮的错误方式有以下两种。

舔嘴唇:一部分人为了保持嘴唇的湿润,会经常伸舌头去舔。舔嘴唇后,唾液中的水分会快速蒸发,带走嘴唇本来就不多的水分。此举不但无法让嘴唇持久保持湿润,还会使嘴唇越舔越干,甚至导致唇炎。

撕咬死皮:不论用手撕还是用牙

咬,力度都难以控制。死皮连着新皮,稍微用力就可能造成破皮流血,甚至增加感染的风险。

科学护唇有讲究

换季之时尤其要注重嘴唇护理,保养嘴唇需要从多个方面入手。

忌撕咬:嘴唇娇嫩,干燥起皮之后可采用热毛巾湿敷,待死皮软化后,再用干净、柔软的工具(如棉签)轻轻去除死皮,最后涂上润唇膏保湿。若不能很好地除去死皮也不必着急,因为嘴唇皮肤具有修复能力,死皮会自行脱落。

选对润唇产品:正确选择润唇膏或润唇油非常重要,不同成分发挥的功能不同。比如透明质酸钠、神经酰胺、角

鲨烷等成分有助于修护皮肤屏障;蓖麻油、霍霍巴油、凡士林等封闭剂具有良好的锁水能力;尿囊素、维生素E等成分具有很好的滋润效果。此外,我们在使用润唇膏时,要按唇纹排列方向竖向涂抹以覆盖所有皮肤。

日常养护要到位:日常生活中要注意作息规律,营养均衡,及时补充水分。尽量少抽烟、喝酒,少吃辛辣、刺激性的食物,避免长期日晒引起日光性唇炎。

需要注意的是,嘴唇起皮除了与干燥有关外,还可能与一些疾病有关,如口腔扁平苔藓、盘状红斑狼疮等,出现症状后一定要及时处理,尽快就医。

据《中国医药报》



《服务动车组》栏目及时发布与大家生活息息相关的演出展览、旅游攻略、健身养生、气象、交通、招聘、求医问药等信息。如果您有相关信息发布需求,欢迎来电(2921234)或通过邮箱(lcrb@lcrb.net)告诉我们。

通知

山东省2026年度第二批选调开始报名

11月6日,山东省委组织部发布《关于山东省2026年度第二批选调报名时间和笔试安排的通知》,根据《山东省2026年度选拔录用选调生公告》等有关规定,就第二批选调报名时间和笔试安排等事项通知如下:

一、报名时间

符合条件且具有报考意愿的人员,登录“灯塔—党建在线”网

站相应入口,注册报名信息、查看职位计划,进行网上报名。

1. 提交报名信息时间:11月10日9:00—14日16:00(报考定向选调的须在此时间段内上传审核资料);

2. 查询资格审核结果时间:11月10日11:00—14日18:00;

3. 报名确认时间:11月10日11:00—14日18:00。

二、笔试安排

12月6日上午9:00—12:00,由山东省委组织部统一组织笔试。报考人员在报考职位所在市参加笔试。报考人员于12月2日9:00—12月6日9:30期间,登录报名网站,下载打印笔试准考证。

其他事项见《山东省2026年度选拔录用选调生公告》。

研究显示

规律睡眠可降低儿童肥胖风险

新加坡一项新研究显示,儿童若每天规律睡眠不少于9小时,其肥胖风险较睡眠不足的同龄人更低,这一关联在男童中更为明显。

新加坡科技研究局等机构研究人员在国际学术期刊《肥胖》上发表论文,分析了638名平均年龄为10.2岁的儿童,结果显示每天规律睡眠不少于9小时的男童,肥胖风险比睡眠不足的同龄对照者低51%。那些规律地达到推荐睡眠时长的男童,身体各部位脂肪含量均明显较低,血液中与慢性炎症及心脏病风险相关的炎症标志物水平也较低。

该研究在女童中也观察到类似情况,但关联性相对较弱,这表明睡眠对脂肪储存的影响可能会因生理差异而不同。

研究人员表示,许多学龄儿童平日睡眠不足,往往寄望于通过周末补觉弥补,但这种做法不能有效降低肥胖风险。只有在工作日与周末都保持充足睡眠,才会对改善儿童健康有明显效果。据新华社

聊城晚报 公益广告

千年水韵流长
一城书香致远

