

冬春季气候干燥，很多人会出现嘴唇干裂现象。可以尝试以下护唇方法：

1. **不要舔。**很多人感觉舔一舔，可以缓解嘴唇干裂。其实不然，因为唾液蒸发会带走唇部水分，而且唾液中还含有淀粉酶等，严重的可能会引起感染。

2. **不要用手撕。**嘴唇干裂起皮，很多人会下意识地用手撕，这种行为只会让嘴唇“雪上加霜”。正确的做法是，用热毛巾敷3~5分钟，待嘴唇皮肤软化后，用柔软干净的牙刷轻轻刷掉死皮，然后涂上润唇膏。

3. **加强保湿。**润唇膏要选择温和无刺激、无添加、无香精香料、少防腐剂、无重金属，并且含有神经酰胺、维生素E等修复成分的唇膏。避免选用含有水杨酸、果酸或维生素A的唇膏。

4. **注意防晒。**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，可以佩戴口罩，既能防病毒，还可以起到面部和嘴唇防晒的作用。

5. **少吃或不吃辛辣食物。**刺激性食物不仅容易使人体上火，还会刺激唇部黏膜，加重



钟瑾 / 绘

嘴唇干裂。嘴唇干燥或已出现起皮时，饮食要清淡。

6. **放松心情。**避免长期处在紧张焦虑状态，要学会减压，适当放松，对增强免疫力有帮助。

嘴唇保养小妙方

1. 多吃富含维生素C、维生素E的水果，比如柠檬、猕猴桃、鲜枣、柚子、番茄、草莓等水果，以及紫甘蓝、黄瓜、菠菜等蔬菜。用食疗的方法补充皮肤需要的营养，从身体内部调节皮肤状态。

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保养工作。

3. 注意日常保养。嘴唇出现干裂时，尽量不要涂口红，或者可以先涂有滋润作用的润唇膏打底，再涂口红。

来源：人民网

冬春季护唇有方