

小安心的生活小常識：『冬天嘴唇乾裂，該怎麼辦呢？』

冬天嘴唇乾到裂開，習慣以抿嘴舔唇，當心唇紋裂痕加深，甚至是脫皮流血。

皮膚科醫師表示，嘴唇愈抿愈乾，愈乾愈想舔，結果造成惡性循環是多數人共有經驗。原因在嘴唇表皮角質層較薄，又缺乏油脂腺分泌調節，若遇到乾燥天氣，就容易破皮產生裂紋，此時若想抿嘴濕潤雙唇，雖瞬間改善乾裂，但口水酵素會溶解掉部分角質層，沒多久風乾後反會加重嘴唇脫皮裂痕症狀，還有人常為美觀撕掉白白的唇皮，一不小心就流血發炎。

若已出現脫皮唇紋裂痕時，可先在棉花棒上沾一層厚厚的凡士林，推掉唇皮接著在雙唇抹上凡士林，保濕修護效果佳。平常可善用含油脂成分如椰子油、乳油木果油等保濕性較強的護唇膏預防。另外，冬天乾燥要多補充水分，少喝辛辣刺激的熱湯。

