

南方人冬天要少洗澡？ 天气干燥洗澡频繁易伤皮肤

“冬天南方人要少洗澡？近日，知名科普博主“中国气象爱好者”建议南方居民冬天不要天天洗澡并给出气象科普分析，引发热议。

“中国气象爱好者”指出：“最近一段时间，干冷空气连续南下，南方中东部几乎都没有降水，空气非常干燥。如此干燥之下，天天洗澡恐怕不是很好的选择，因为频繁洗澡会加速破坏皮肤油脂层，轻则让皮肤干燥紧绷不适，重则会导致皮肤皴(jūn)裂发痒甚至出现更多症状。”

对此，不少南方网友表达了自己的看法：“洗澡跟吃饭一样，不洗澡睡不着啊！”“我们两广人必须一天两洗”。一部分人表示难以接受减少洗澡次数的建议，认为这会影 响个人卫生；而另一部分人则认同专家意见，并分享了自己的应对方法，比如缩短沐浴时间或使用保湿产品来缓解肌肤不适。

南方人冬天到底要不要少洗澡？日前，“中国气象爱好者”在接受华西都市报、封面新闻记者采访时，对争议作出回应：“洗澡与否取决于个人习惯及实际情况，但如果所在区域很干燥的话，适当降低洗澡频率是有必要的。”



冬天洗澡注意这组数字

冬季一周进行 **1-2次** 全身沐浴较好

水温设定在 **37°C-40°C** 之间较为适宜

清洗用品pH值最好接近人体酸碱度 **约为5.5**

制图 王思祺

洗澡已经「刻进基因」

近日，随着干冷空气连续南下，南方中东部地区迎来了一段异常干燥的天气。记者注意到，在社交平台，近期有不少南方居民分享了自己因干燥洗澡而产生裂纹的经历：“最近发现小腿总是莫名其妙地发痒”“昨晚洗完澡之后发现腿上竟然出现了裂纹”，这些症状很可能就是由空气过于干燥所引起的。

“深圳超级干，干到鼻子爆皮。”2024年12月20日，深圳市民张小美告诉记者，虽然空气干燥，但对她来说，每天洗澡已经“刻进基因”了。“不洗澡感觉自己脏脏的，我一大罐润肤露一周就用了一半，就这样，脱衣服还是会有皮屑。”

“对于我们来说，洗澡不仅仅是为了清洁，更是日常生活中不可或缺的取暖方式之一。”生活在广州的卢晓杰告诉记者，在南方很多家庭并没有集中供暖系统的情况下，利用热水浴达到御寒效果的做法十分普遍。

2

冬天为何不能频繁洗澡？

近日，福州、南昌、南宁等城市的相对湿度降至40%左右；广州、武汉、杭州、长沙等地更是低至30%；而南京和上海的湿度甚至仅有20%。

当空气湿度较低时，人体通过呼吸和皮肤蒸发失去水的速度会加快，导致体内缺水，进而使肌肤变得干燥紧绷。如果在这种情况下仍然保持每天沐浴的习惯，很容易破坏掉保护我们身体免受外界侵害的天然屏障——皮脂膜。这层由皮脂腺分泌出的油脂所形成的薄膜能够帮助锁住水分，防止过度流失。一旦被过度清洗去除后，不仅会让肌肤更加干燥，还可能引起瘙痒、红肿等问题，严重者甚至会出现皴裂等症状。

冬天，适当减少洗澡次数是非常必要的，建议大家根据自身实际情况灵活调整频率，并采取一些措施来缓解因环境因素造成的不适感。“中国气象爱好者”告诉记者，洗澡与否取决于个人习惯及实际情况，但如果所在区域确实很干燥，那么适当降低洗澡频率是有必要的，“当然，如果能够确保每次洗完澡后及时涂抹润肤露等护理用品，保持身体滋润，则可以按照平时的习惯来进行日常清洁。”

3

干燥季节如何清洁皮肤？

“冬季并不需要过于频繁地进行全身的沐浴，如果没有从事太重的体力工作或户外长时间做剧烈运动，正常一周进行1-2次全身沐浴较好。”首都医科大学附属北京安贞医院皮肤科副主任医师王晓阳表示，秋冬季由于空气中的含水量下降，皮肤丢失的水分增加，洗澡不需要洗得太频繁，“肥皂、沐浴液要稍微少用，洗澡的时间短一些，洗完澡将身体擦干之后，一定多涂具有保湿润肤效果的润肤乳，才可维持良好的皮肤屏障功能。”

王晓阳强调，冬天洗澡时应注意通风换气，以防蒸汽过大而导致缺氧、昏迷。洗澡时不宜先洗头，并且洗澡的水温不能过高，以免造成血管扩张、心肌缺血。

如果皮肤非常干燥，应该尽量减少使用洗浴产品的次数。如果皮肤是油性的，经常有油脂溢出的情况，可以选择清洁力度比较强的洁面皂、洁肤皂，或者清洁力度比较强、有控油作用的沐浴液进行清洗。

华西都市报-封面新闻记者 边雪

生活服务广告 028-86969860 律师提醒：本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥，所有信息均为所刊登者自行提供，客户交易前请查验相关证明文件和手续。

■四川鑫博恒生物科技有限公司财务章(编号:5107035103043)不慎遗失,声明作废。
■武侯区大墙哥信息咨询服务部(个体工商户),公章(编号5101076356992),财务专用章(编号5101076356993),李正强法人章(编号5101076356994)均遗失作废。
■成都宝印广告文化传播有限公司公章(编号:5101060964332)遗失,声明作废。
■四川渝万鑫商贸有限公司财务专用章(编号5101008868091)、合同专用章(编号5101008975441)、唐国兵法人章(编号5101059927805)遗失作废。
■四川铠奥机电设备有限公司财务专用章(编号:5107005003707)遗失,声明作废。
■上海季娱网络科技有限公司成都分公司汪劲松法人章(编号:5101095596278)遗失作废。
■四川睿道工程建设有限公司财务专用章(印章编号:5101075902485)遗失,声明作废。

交房公告

格林城市花园业主：
格林城市花园7/8栋已经竣工并验收合格，具备合同约定的交付条件。请您按《交房通知书》内的时间安排和要求，携带相关资料和证件，于2025年1月10日前前往成都市新都区桂湖街道毕达路256号格林城市花园售楼部一楼大厅，办理交房手续。
联系电话：格林城市花园营销中心 028-83076633
成都嘉城新悦物业管理有限公司 028-83907391
特此公告：我们真诚的恭候您，祝业主喜迁新居，万事如意。
西藏格林实业有限公司
2025年1月2日

■四川集英建筑工程有限公司法人章易小伟(编码:5101075273448)遗失,声明作废。
■崇州市三圣土地股份合作社人名章袁光全(编码:5101849001149)遗失,声明作废。
■四川普莱雅科技有限公司营业执照正本(统一社会信用代码:91510104MACA4P7J8P)、公章(编号:5101040716323)均遗失作废,特此声明。
■广元竣科建筑工程有限公司公章编号5108025161518遗失作废

■郭静遗失由成都智和振翎企业管理咨询有限公司2020年5月21日开具的收据,金额壹万元,票号5351744,声明作废。
■成都江谊物流有限公司工会委员会法定名称章(编号:5101065079665)遗失,声明作废。
■中铁建设集团有限公司四川分公司第二项目经理部(内部专用章)、中铁建设集团有限公司四川分公司第三项目经理部(内部专用章)遗失作废。