

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “7 วิธีป้องกันผิวแห้งในช่วงหน้าหนาว”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ อากาศเย็นๆ ในช่วงหน้าหนาวจะทำให้หลายคนรู้สึกสดชื่นและเย็นสบาย แต่หน้าหนาวแบบนี้ที่ไร ก็มักจะเจอปัญหาผิวแห้งตามมาตลอด วันนี้บทความประจำวันจึงมีวิธีป้องกันผิวแห้งในช่วงหน้าหนาวมาเป็นความรู้เล็กๆ น้อยๆ ให้ทุกท่านได้ลองทำตามกัน หน้าหนาวผิวก็กลับมาชุ่มชื้นได้แน่นอนครับ/คะ

1.หลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่น เมื่ออากาศหนาวหลายๆ คน ก็คงอยากที่จะอาบน้ำอุ่น เพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย แต่นั่นคือสาเหตุที่ทำให้ผิวเสียความชุ่มชื้นได้ เพราะการอาบน้ำที่มีอุณหภูมิสูงจะทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้น ยิ่งอุณหภูมิสูงมากขึ้นก็ยิ่งเสียความชุ่มชื้นมาก นอกจากนั้นยังทำให้ไขมันที่อยู่บนผิวถูกขจัดออกไปด้วย ทำให้เกิดผิวแห้งได้ง่ายมากขึ้น ดังนั้นเราจึงควรหลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่น

2.บำรุงผิวหลังอาบน้ำ หลังจากอาบน้ำเสร็จแล้ว ยังไม่ควรเช็ดตัวให้แห้ง ควรเช็ดตัวให้มีความเปียกหมาดๆ แล้วทาครีมบำรุงผิวให้ทั่วร่างกาย เพราะจะช่วยกักเก็บน้ำไว้ในผิว ทำให้ผิวชุ่มชื้น ป้องกันผิวแห้งกร้านได้ดี

3.ทาครีมบำรุงผิวหรือมอยส์เจอร์ไรเซอร์ การทาครีม โลชั่น หรือมอยส์เจอร์ไรเซอร์ ต้องทาเป็นประจำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อบรรเทาอาการผิวที่แห้งกร้าน และฟื้นฟูผิวเพื่อให้ออกมาชุ่มชื้น ทางที่ดีควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่อุดมไปด้วยคอลลาเจนหรือสารสกัดจากธรรมชาติ เช่น น้ำแร่ หรือดอกกลาเวนเดอร์ เป็นต้น

4.บำรุงผิวก่อนนอน การบำรุงผิวก่อนนอนเป็นสิ่งสำคัญ หากละเลยการบำรุงนี้ก็อาจทำให้ผิวแห้งกร้านได้เช่นกัน ดังนั้นก่อนนอนจึงควรบำรุงผิว โดยเฉพาะจุดที่แห้งง่ายเป็นพิเศษ เช่น มือ เท้า ข้อศอก ซึ่งเป็นจุดที่สูญเสียน้ำได้เร็วกว่าบริเวณอื่นของร่างกาย

5.ดื่มน้ำให้เพียงพอ การดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน จะช่วยฟื้นฟูผิวที่แห้งกร้านให้ออกมาชุ่มชื้นอมน้ำได้ ทางที่ดีควรดื่มน้ำอุ่น และควรจิบน้ำเป็นระยะๆ เพื่อให้มีน้ำหล่อเลี้ยงร่างกายของเราตลอดเวลา

6.การทานผักและผลไม้ การทานผักและผลไม้ที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบสูง สามารถช่วยคืนความชุ่มชื้นแก่ผิวได้ เพราะนอกจากในผักผลไม้เหล่านี้จะมีน้ำเป็นส่วนประกอบแล้ว ยังมีสารอาหารสำคัญและวิตามินต่างๆ มากมาย เช่น วิตามิน C และสารต้านอนุมูลอิสระ ที่สามารถช่วยบำรุงให้ผิวพรรณแลดูเปล่งปลั่งมีสุขภาพที่ดีขึ้น ซึ่งมักพบมากในมะเขือเทศ แดงกวาง แคร้รอต ส้ม แดงโม แอปเปิ้ล เป็นต้น

7.หลีกเลี่ยงเสื้อผ้าที่ทำให้ระคายเคืองผิว เพราะนอกจากฤดูหนาวจะเป็นช่วงที่ทำให้ผิวแห้งอยู่แล้ว หากต้องมาระคายเคืองผิวเพราะเสื้อผ้าที่ใส่อีกคงไม่ดีแน่ๆ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงเสื้อผ้าที่ทำจากขนสัตว์ หรือชุดที่มีส่วนผสมของสารเคมีในการผลิต แต่ควรหันมาสวมใส่เสื้อผ้าที่ทำจากเส้นใยธรรมชาติ เช่น ผ้าฝ้าย ผ้าลินิน รวมไปถึงผ้าไหมที่สามารถระบายอากาศได้ค่อนข้างดี หากจำเป็นต้องใส่ชุดที่ทำให้ระคายเคืองผิว ก็ควรสวมใส่ชุดที่ทำจากเส้นใยธรรมชาติก่อน แล้วทับด้วยเสื้อที่ต้องการก็จะช่วยทำให้ไม่ระคายเคืองได้

ท่านผู้ฟังครับ/คะ หากได้ลองทำตามวิธีเหล่านี้ รับรองเลยว่าอากาศเย็นแค่นั้นผิวก็กลับมาชุ่มชื้นได้อย่างแน่นอน และหน้าหนาวแบบนี้อยากให้ทุกท่านดูแลสุขภาพร่างกายและสุขภาพผิวกันด้วยนะครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “7 วิธีป้องกันผิวแห้งในช่วงหน้าหนาว”

เรียบเรียงโดย ฐิติมา มัทธนขจร / เติชนท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา: www.innnews.co.th