没夏日,这样洗澡赶走6种小病

炎炎夏日,洗澡成了大部分人每天的"必修课"。其实,洗澡并不只是 清洁身体这么简单,其中暗藏着许多健康门道。洗对了养生健体,洗不对 甚至可能让疾病找上你。

A 这样洗澡赶走 6 种小病

1.饭前30分钟洗,增强食欲

专家表示,胃口不好、食欲不振 的人可有意识地在饭前30分钟洗 澡,用热水刺激胃部,待身体暖和后, 再在胸口周围喷温水,每冲5秒休息 1分钟,重复5次。

2.冲洗重点部位,减轻身体 疼痛

对于风寒、血淤造成的慢性肌肉 损伤、局部僵硬疼痛等问题,可以在 洗澡时多加几个动作

专家介绍,淋浴时以40度的热 水在疼痛部位喷上10分钟左右,特 别是容易疼痛的部位,如头、肩和腰 等,可以边冲边做舒展运动,前后左 右转动,可逐渐打通血淤,促进血液

因提重物或受撞击而闪了腰的 人,伤后不宜马上洗澡,否则会加剧 疼痛。应于疼痛缓解后,在40度的热 水中泡 10-20 分钟, 有助于消炎止

因肾气不足造成其他原因的腰 痛可用热水在腰部来回冲浴,并适 当做做腰部屈伸运动,腰痛也可得 到缓解

3.洗澡时大口呼吸,缓解便秘

可以用手掌在腹部按顺时针方 向按摩,同时腹部一鼓一收地大口 呼吸,并重点淋浴腹部,可增进气 血流动,加强血液循环,有缓解便 秘和防治痔疮的效果。

4.热水里加生姜, 祛除寒气

许多女性及体寒的人经常会全 身发冷, 手脚容易冰冷、麻木, 甚 至在夏天也不例外

专家表示,这类人群可多泡泡 澡,并在热水中加入生姜,能促进 血液循环, 让身体暖和起来。

5.搓搓脸洗掉疲劳

专家表示, 劳累了一天后, 在 洗澡时搓搓脸, 热水能更好地刺激 这些神经,在摩擦和水温双重作用 下, 面部血管遇热扩张变粗, 血液 循环加快,舒展表情肌,可促进新 陈代谢,保持面部的紧实红润,长 期坚持可防止面神经炎、视力减退。

6.按摩脚,缓解疲劳、浮肿

专家表示, 脚上神经密集, 洗 澡时重点刺激各部位反射区,能够 促进新陈代谢正常运作

可以先用 40 度的热水从脚尖往 脚背来回冲浴,然后针对性地冲脚 踝和脚掌心部位各3分钟后,再 用低温冷水冲同一地方约 10 秒 钟,同时脚部边冲边活动,重复 数次后以达到刺激穴位,通畅气血

你适合什么时候洗澡?

1.适合早上洗澡的人

油性皮肤的人。专家认为,油脂 会在夜间堆积, 而早上洗澡能很好 地清理毛孔

早上需要剃须的人。专家称,对 于男性来说,早上洗澡能软化胡须, 让剃须变得更顺畅。

习惯早起的人。早上起床后洗 个澡,能让人神清气爽、精神饱满地 开始一天的工作

夜间出汗多的人。专家说:"如 果你一整晚都在出汗,早上洗澡再 好不讨了

没有接触到过多病菌的人。晚 上洗澡的最大好处之一就是能清除 ·整天堆积在身体上的污垢,而如 调,就不需要在晚上做太多清洗工作, 只需彻底洗手和脸,换身衣服就行了。

2.适合晚上洗澡的人

上床睡觉前需要冷静放松的人。 睡前洗澡能舒缓、松弛身心,有助于睡 眠。

白天化妆的人。专家说:"如果白 天化妆,晚上洗澡就显得格外重要,洗 澡时的热气和持续的水流能更好地清 除残留物'

干性皮肤的人。对于湿疹患者和 干性皮肤的人来说, 其皮肤上的神经 在夜间较为镇静,此时洗澡最为适宜。

周围环境并不完全无菌的人。专 家建议,从事建筑行业或生活在空气 污染严重城市的人,最好晚上洗澡

白天锻炼的人。专家指出,如果白

洗澡水温决定养生效果

洗澡的水温依正常体温, 可分为热水浴、温水浴、冷水浴 三类,它们对人体起到不同的 作用。

1.热水浴:大约38℃-40℃

用手试一下,感觉略有点 烫为宜。其最大的作用是可以 帮助清洁皮肤。

此外,由于热水浴的温度 与多数温泉相似, 略高于人体 体温, 因此具有和温泉类似的 功能。比如,能扩张皮肤血管, 促进血液循环,增强新陈代谢, 对神经痛、风湿性关节炎等都 有一定疗效。

冬天洗热水澡比较合适, 夏天运动后大汗淋漓的状态 下,也最好洗个热水澡。

2. 温水浴: 大约 35℃

用手试,感到稍热。这是一 种比皮肤温度略高,比体温略 低,非常适合泡澡的温度。一般 情况下,夏天提倡洗温水浴。

温水浴能起到镇静神经, 减轻心血管负担,对高血压、神 经衰弱、失眠、皮肤瘙痒等有良 好的疗效。

研究发现,健康人如在温度 为35摄氏度的水中浸泡2小时, 出浴后尿量就会增多,心脏供血 能力增强,体重平均减轻0.5 千克。常泡温水浴,还可使食欲 增加,面色变得更红润。

3.冷水浴: 大约 20℃

冷水浴是三者中健身效果 最明显的一种。坚持冷水浴不 仅能显著增加白细胞数量,提 高免疫力;而且有促进血液稀 释,改善血液循环和血液质 量,防止血栓形成的作用。

此外,冷水浴对于锻炼人的 意志,提高人体对外界气候变化 的适应能力,以及延缓组织器 官衰老,改善皮肤血液循环,保 持皮肤健美都有一定的作用。

冷水冲淋身体时, 机体为 了维持恒定的体温,会迅速调 动起调节功能,这既会提高神 经系统的应激能力,又能增强 血管弹性, 改善脏器功能, 对 预防动脉硬化、高血压、冠心 病等老年病都有疗效。

因此,不少人将冷水浴称 为"不流汗的血管操"。老人、 小孩及体弱多病者请谨慎尝 试,或在医生指导下进行。

洗澡最容易犯的8个错误

1.洗澡太过频繁

过度洗浴会消灭皮肤表面 对身体有益的细菌,降低人体 抵御外来细菌和病毒的能力, 增加感染的风险。

而且, 洗澡次数过多还会 带走皮肤上用于保湿的油脂, 破坏水油平衡,造成皮肤干 燥。

因此,建议天热时,每天 最多洗一次澡,天气凉爽时每 周洗 1~3 次澡,不要太过频

2.洗澡时间过久

医生表示,洗澡时的热水 会对皮肤产生很大的刺激性, 洗澡时间越长,皮肤受到的伤 害就越大, 专家建议洗澡最 好不要超过20分钟。

3.使用肥皂

肥皂会破坏皮肤原有的 菌群平衡,从而降低人体的 抵抗力,导致患湿疹、痤疮 等皮肤病的风险增加。

专家建议,最好使用有 机物制成的香皂,避免使用 含有大量化学成分的抗菌 皂。

4.香皂涂全身

人体各个部位的皮肤出 油的水平并不同, 若把香皂 或沐浴液涂满全身,会使出 油少的部位变得更加干燥和 脆弱,建议四肢等皮肤出油 较少的部位不涂香皂或沐浴 液。

5.用水直接冲脸部

脸部的皮肤比较细嫩, 水直接冲到脸上, 会对面部 皮肤产生很大的刺激, 使脸 部毛细血管破裂,令面部发红, 也更容易导致面部过敏。

6.不清洗沐浴球

美国研究发现, 沐浴球是 细菌滋生的"温床",一个沐 浴球上可能会包含 72 亿个细 菌。专家建议,每次洗完澡后, 要将沐浴球拿出浴室,放在阳 光下晾晒,并定期消毒。

7.水质太硬

硬水中含较多钙离子,会 加重皮肤湿疹的症状。因此, 专家建议在家中安装净化水质 的设备,或者在莲蓬头上安装 过滤器, 软化洗澡水的水质。

8.使用生锈剃须刀

长期放在浴室的剃须刀极 易生锈,而用钝的剃须刀也会 对皮肤产生较大伤害。专家建 议,剃须刀放在家里干燥的地 方,等洗澡时再带入浴室,避 免生锈,或者将生锈剃须刀定 期放入醋中浸泡除锈。

