

选择正确的方式沐浴 呵护你的健康



洗澡，是我们生活中必须要做的一项清洁工作，勤洗澡也是一种呵护健康的行为。那么洗澡要注意什么呢？

4个洗澡坏习惯影响人体健康

1、高水温长时间洗澡会影响血压

冬日天气冷，很多人都会习惯开着高温的热水洗得舍不得关掉水龙头，但长时间高水温的洗澡，引起表层毛细血管扩张，导致血压突然下降，身体比较弱的人士可能会由于脑和心脏供血不足而晕厥。

洗澡时水温应该在45℃以下，并控制好时间。

2、早晨空腹洗澡会晕眩

不少人习惯早起在出门前洗个澡，这的确可以让大脑兴奋，保证一天精神振奋。

但如果没吃早餐空腹洗澡，很容易发生晕眩，甚至低血糖性休克。建议起床后先吃点东西，过半小时再洗澡。

3、洗完澡就睡觉或会失眠

热水会使体温迅速升高，抑制大脑褪黑激素的分泌，如果洗完立刻上床，会令人难以入睡。

最好预备足够多的时间，洗完澡以后休息一两个小时再睡觉，如果时间不允许，可以在浴后用湿毛巾冷敷额头5分钟。

4、用太多沐浴露或致皮炎

为了洗干净，不少人都会用很多沐浴露，但如果长期过量使用沐浴露，沐浴露中的月桂酰胺丙基甜菜碱会被身体过量吸收，就会与钙、铁结合，残留在皮下组织中，引发干燥、过敏性皮炎等。

建议尽量选择没有香味、功能简单的沐浴露，每次用一元硬币大小就够了，洗完以后再用保湿乳液涂抹全身。

来看看那些新型的洗浴方式

1、牛奶浴：睡前泡泡促进睡眠

一些会所及美容院推出的牛奶浴很受欢迎，泡完牛奶浴后用奶盐再做个按摩，别提多舒服了。牛奶除了能保湿，还能起到紧致、收敛的作用，经常泡泡牛奶浴，能防止肌肤皱纹和干燥，美容效果极佳。在睡觉前泡牛奶浴，更能让身心放松，促进睡眠。

不过，泡牛奶浴要注意一点：水温在40℃~60℃为宜，尤其是冬天，水如果太热就会破坏牛奶的营养成分。具体做法是在适合的温度中把牛奶拌匀，泡上20分钟左右就冲干净，如果时间太长，牛奶水中的细菌就会对皮肤形成伤害。

也有人认为牛奶用来泡澡太奢侈，那么教你一招：不妨在煮牛奶的时候，让脸部肌肤充分吸收一下沸腾的牛奶蒸气，这样会促进面部血液循环，加快新陈代谢，坚持一段时间就会感到脸上红润、白嫩。

普及范围：会所、美容院、自己家里。

适合人群：各种年龄段。

注意事项：牛奶过敏者禁用。

2、光波浴：常洗能塑身

光波浴是利用特别的射线灯，和浴室内本身的木质结构进行洗浴的一种方式。光波浴与桑拿浴的房间有几分相似，不同的是，光波浴主要是通过光照射，温度不是很高，桑拿浴主要是用蒸，温度较高。

光波浴的功效很多，主要是通过刺激汗腺提高皮肤的透气性，能解毒、美容。尤其适合年纪大的人群，包括心脏功能不好、体态肥胖的人。

光波浴的远红外线可扩张血管，加速血液循环，能起到消炎、镇痛作用。此外，它还消耗人体的热量，排出体内多余的水分、盐和皮下脂肪，达到瘦身的目的。一般来说，人们享受总量20分钟的光波浴相当于长跑10公里的出汗量。光波浴因此而受到很多年轻女性的欢迎。

在沐浴的同时，还可轻松地享受音乐，有助于治疗失眠和缓解各种压力。

普及范围：中型洗浴中心。

适合人群：除了小孩以及患严重高血压心脏病以外都可以。

注意事项：光波浴最好不要在里面单次停留15分钟以上，中间做好间隔休息，避免紫外线伤害皮肤。

3、玉石浴：让身体软玉温香

玉石浴又称火龙浴，浴池的地面和墙壁皆为玉石铺就而成，它是利用电高温加热炉内玉石产生红外线和大量热能，进而达到舒筋活血、促进新陈代谢之效果。玉石浴可以起到滋养皮肤的作用，经常洗玉石浴可以让皮肤更加滑润。

玉石浴的房间都同时搭配有玉床，躺在上面非常舒服，玉床可以舒筋活血，对风湿和关节炎有一定的辅助治疗作用。

玉石浴非常适合年轻女性用来润肤，也适合老年人养生，通常一周洗一到两次就能起到效果。

普及范围：大型豪华浴场。

适合人群：女性及小孩。

注意事项：别在玉床上睡着，湿润水气影响呼吸道，水气大的时候容易窒息发生危险。玉床坚硬，躺久容易硌伤。

4、玛瑙浴：美容效果最好

进入玛瑙浴场，会发现穿泳装的女性占了绝大部分。这主要得益于天然宝石的美容作用。

玛瑙浴室墙壁上铺满了玛瑙，玛瑙中含有很多对身体有益的矿物质及微量元素，在高温情况下，还能释放红外线等射线，对人体渗透和产生共振，促进人体新陈代谢和血液循环，分化多余脂肪，排出大量毒素和体内有害物质，起到养颜健身的功效。

墙面裸露的玛瑙温度都不高，可以用它们来按摩按摩手掌，玛瑙尤其滋养女性，这也是很多女人爱佩戴玛瑙首饰的原因。

普及范围：大型豪华浴场。

适合人群：女性。

注意事项：无。

5、水疗：是最不受限制的SPA

时下水疗是一个热门，很多大牌明星都在尝试做水疗瘦身、美容。它不仅有助于疲劳的解除，而且对于皮肤病、心脏病、妇女病、骨质疏松症及肠胃病等，都有不错的疗效。

如果你常腰酸背痛，不妨试试水疗，在冒着滚滚汽泡的按摩浴池中，如此强劲的冲击力，让你难以抵挡。其实，水疗可不是只有水冲一冲，首先在强度上就有区分，第一次接触的人可以从水柱强度较小的区域开始，习惯了之后再做强一点的地方。水疗的时候可以伴以轻柔的音乐，让身心完全放松。

普及范围：温泉、水上娱乐、水疗馆。

适合人群：18岁以上。

注意事项：水疗必须做做停停，一般以20分钟一组为宜，长时间做同一身体区域，可能会导致肌肉酸痛甚至受伤。

6、泡温泉：促进食欲

人们都喜欢利用周末的时间去郊区泡泡温泉，摆脱一周工作的疲劳。温泉中的硫磺泉可软化角质，含钠元素的碳酸水有漂白软化肌肤的效果。

现在温泉洗浴分好几种，有热浴、瀑布浴、露天温泉以及冷热交替等，温泉特别适合关节不好、腰酸背痛的老年人，它可使肌肉、关节松弛，达到消除疲劳的作用。尤其露天温泉的日光浴加森林浴，特别适合骨质疏松症的患者，因为温泉中的钙质、适当的紫外线交互作用，对身体是很有益的。

但是你也也许不知道，没胃口的人泡完温泉就会想吃饭，这主要由于温泉的温度加速血液循环，让胃部消化加快。

普及范围：温泉度假村。

适合人群：无高血压心脏病的人。

注意事项：泡的时间要有限制，以浸泡15分钟、起身5分钟、再浸泡15分钟为原则，反复2~3次。

6个方法让你跟黑眼圈说拜拜

一过完春节，不少人都有了黑眼圈，这是因为大家都在熬夜。那么如何去除黑眼圈呢？八个方法让你跟节后黑眼圈说拜拜。

1、眼霜护理

涂抹眼霜是去黑眼圈的有效方法，但要选对眼霜。清爽润肤的专业眼部护理眼霜，能帮你更好地保养眼部，去除黑眼圈。涂后按摩，使肌肤更好地吸收。只要你选对眼霜，即使没有黑眼圈也能帮你更好地保护眼部肌肤，尤其是天天面对电脑等电子屏工作的人。

2、敷牛奶

牛奶是常见的美容佳品，对美白，湿润具有一定的作用，既可外敷也可内调。取一定量的牛奶和水一起混合，然后放入冰箱里冰冻几分钟，用化妆棉沾湿，把它敷在眼部四周，并进行5-10分钟的按摩，再用水洗净，有效改善黑眼圈的同时，使肌肤光滑、细腻。

3、涂抹维E胶囊

如果你的熬夜是经常性的，那最好能在每晚临睡前使用维E胶囊涂抹眼部周围，维生素E有很好的滋润效果，对黑眼圈和眼袋效果也不错。取出维生素E胶囊中的液体，用棉签沾取一点涂抹在黑眼圈的位置，并加上适当的按摩帮助吸收。

4、热毛巾热敷

多数黑眼圈的产生都是因为睡眠不足，导致眼部周围血液循环不畅通，所以出现黑色素沉淀。睡醒后最好立刻用和自己体温差不多的热毛巾敷眼，然后再用冷却的毛巾交换敷眼，10分钟左右就可以让你的黑眼圈淡化。

5、精油按摩

精油浓厚及怡人的香气对去除黑眼圈很有功效，你可以尝试这样配比精油：用10CC的洋甘菊晶露，混合2滴洋甘菊+1滴葡萄柚精油，再用化妆棉沾湿，敷在眼部几分钟后取下，能有效防止和治疗眼睛疲劳与黑眼圈。或者使用此方法配比的精油进行眼部按摩，效果也会让人满意。

6、水煮鸡蛋

在睡觉前，用水煮鸡蛋剥掉外壳，再将干净的纱布包裹鸡蛋在眼部四周轻轻打圈，大概5分钟后用清水洗净。这个方法对眼部血液循环的效果非常好，只要循环加强就能很好地淡化黑眼圈哦。坚持一个月，你会发现不仅黑眼圈淡化了，连眼部细纹也跟着减轻了。

