

冬天洗澡,能不能随心所“浴”

□据 中国新闻网微信公众号

忙碌了一天,回家洗个热水澡,再钻进暖和的被窝,是再舒服不过的事儿了。然而,随着气温走低,不少人洗澡时的错误方法,把本该舒服的“养生澡”洗成了“伤身澡”。冬天洗澡有哪些注意事项?在什么情况下不宜洗澡呢?

1 冬天洗澡,注意这5点

洗澡顺序要正确

冬天洗澡,尽量不要先洗头再洗身体,因为天气寒冷,洗澡前后血压变化大,易引起中风。

成年人的洗澡方式是先洗脸,再洗身体,最后清洁头发。这个顺序可最大限度地减少心脑血管不适,防止血流不畅,对有基础病的人也比较合适。

水温不宜过高

身体一冷,血管就会收缩,血压容易升高。进入浴室开始洗澡,体温快速上升,这时血压又会升高,等到身体习惯了水温,血压就会开始降低,血压这样忽高忽低,很容易引发中风。

记住洗澡水“宜温不宜热”,最合适的选择是温水而不是热水。《中国皮肤清洁指南》指出:洗澡的水温以体温为准,如果是夏季,可低于体温,冬季则要略高于体温。具体来说,在38℃至40℃比较合适,42℃及以上就有点儿热了。不过,这条标准并不绝对,适合大多数人。

超过40岁,即使您身体健康,浴室温度也很重要,尤其在寒冷天气,浴室温度最好在25℃左右。

时间不宜过长

冬季洗澡的时间最好控制在10分钟至15分钟,不宜超过20分钟,洗澡时间过长会破坏皮肤油脂平衡,且冬季皮肤比较干燥,长时间洗澡容易出现皮肤瘙痒和脱屑的情况。

搓澡别太用力

皮肤作为人体最大的器官,是自我防御的第一道防线。高频次清洁皮肤,皮脂腺来不及分泌足够油脂,就会出现干燥、起皮、皲裂的症状,甚至会减弱皮肤抵抗力,诱发或加重皮肤病。

关注儿童和老人

儿童每周洗澡最好是2次至3次,因为儿童的皮肤厚度只有成年人的1/3,频繁洗澡会加速皮肤干燥和瘙痒。洗澡水温建议在38℃



以下,每次洗澡不宜超过10分钟,可适当提前让浴室升温后再洗,防止着凉。

老年人每周洗1次,或半个月洗2次至3次,淋浴时间不超5分钟,水温不超40℃,动作不宜过大,有基础疾病的老人在洗澡时,一定要控制力度和温度,提前把浴室温度调高,洗澡后可以喝一杯100毫升的温开水,要防摔倒、防着凉。

2 冬天最好多久洗一次澡

洗澡频次主要取决于个体的需求和偏好。《中国皮肤清洁指南》建议,一般情况下,每隔2天至3天洗一次澡即可。遇到特殊情况怎么选择?我们总结了以下表格,欢迎对号入座。

群体类型	建议洗澡频次
运动量大的	可以勤洗,比如每日1次
出汗多的	可以勤洗
干燥地区	可以降低频率
极寒地区	可以降低频率
炎热地区	可以勤洗,或者看个人喜好
1岁内婴儿	每周2次至3次
特应性皮炎、湿疹儿童	勤洗,比如每日1次,但别超过每日1次
老年群体	降低频率,比如每周1次

洗澡频次没有固定要求,未必要每天洗澡。洗澡的主要目的是保持皮肤清洁和健康,而皮肤的状态与每个人的生活方式、健康状况、个人喜好甚至地方文化有关。

过于频繁地洗澡,尤其是采用错误的洗澡方式,确实会有一些风险,比如去除皮肤的自然油脂,引起皮肤干燥和瘙痒,严重的时候还会起湿疹。

3 在这几种情况下不宜洗澡

空腹时

洗澡一定不能空腹,而应该在饭后,当然也不要吃完饭马上洗澡,最好休息一个小时。饭后洗澡,一是有充足的能量供给,二可避免因饥饿引起的无力、眩晕、休克等不适。

饱餐后

吃饱饭后,不建议立刻洗澡,饱餐时胃肠蠕动,对血液量要求较大,但洗澡时血液会向体表转移,胃肠的供血量就会减少,影响消化,久而久之容易引起胃肠道问题。

喝酒后

在酒精刺激下,血管会轻度扩张,扩张的结果是血压降低。在这种情况下洗澡,血液往体表转移时会让血压降低更明显,血压降低则表明血流供应可能无法满足体温改变,此时很容易发生晕厥。

运动后

运动后别立即洗热水澡,因为机体受到热水刺激,会导致肌肉和皮肤的血管扩张,使流向肌肉和皮肤的血液进一步增加,致使其他器官供血量不足,尤其是心脏和脑部。对患有高血压或冠心病的人来说,一旦引起心脏和脑部严重供血不足,很可能导致心脑血管系统疾病的急性发作。

感冒体虚时

老人感冒体虚时,洗澡容易出现意外,一定要等身体好了再洗,且要在家人照料下洗澡。

按摩后

洗澡时,热水冲淋皮肤会加速体表血液循环,导致体表充血。同样,按摩时气血短时间内充于体表,也会使全身脏器相对缺血、缺氧,产生头晕、恶心等不适,甚至晕厥。年老体虚的人在按摩前后更应谨慎小心,以防心脑血管疾病发作。

拔罐后

拔罐后也不能立即洗澡。因为拔罐后皮肤比较敏感脆弱,此时洗澡非常容易导致皮肤破损或发炎等。

刚打完胰岛素

糖尿病患者刚注射完胰岛素别洗澡,洗澡会加速血液循环,加快胰岛素的吸收,很容易出现低血糖、头晕,加之浴室地板滑,很容易发生意外。建议患者注射完胰岛素半个小时后再洗澡。

分类信息

登报热线:
0379-60873688

特别提示:本栏目仅提供信息,不能视为承接业务及签订合同的依据。使用本栏目信息请查询对方单位或个人相关法律文件及有效证件,勿轻易汇款,本广告不作为承担法律责任的依据。

家电维修 ▶唐师傅修电视家电维修 13213571260	空调维修 ▶移修空调收售搬家 15225400530
搬家大全 好运搬家 65938188 好运总店 63993777 金祥搬家 63258863 ▶三好搬家拆装空调 13525471651	老年公寓 ▶学府街养老中心 13592027771 ▶花园爱心老年公寓 15937944887 ▶福星养老高端娱乐 15038534865 ▶君嫂养老医养结合 15038615152 ▶定鼎北路公园养老 13803883741
房屋维修 ▶房屋治漏有店保修 13663893029	百业信息 ▶祖传治痔疮不手术 15236273955

旅游导航 广告
登报热线:60873688

洛阳中旅
许可证号:JL-HEN-CJ00065

纯玩华东周庄乌镇水乡双卧7日 1580元
超值腾冲瑞丽江双飞一动6日 1080元
昆大丽+西双版纳双飞10日 1980元(78岁以内)
不一样的贵州双卧8日 1780元
奢享芽庄升级2晚酒店直飞6日 2299元
郑州直飞西欧6国12日 9999元
另:东北(西)海南(桂林张家界)美(澳)新出境专线来电咨询
电话:15290563697(可签电子合同)
地址:南昌路创展国际贵都2-812室