

洗澡多洗 5 个部位

有你意想不到的保健功效

我们洗澡时,往往只注意清洁自己的肌肤,却忽略了热水及浴室温度所带来的意想不到的功效。

从中医角度讲,洗澡时利用“水热”条件,适当按摩一些平时不太注意的部位,也是一个养生过程,对健康大有裨益。

颈后部

提升阳气,预防感冒

中医认为,督脉为阳脉之海,总领一身阳气,而颈后部那个最凸起的地方是大椎,为三阳、督脉之会,也就是

说,全身的阳气都在大椎穴处交汇。用热水冲洗这一要穴,对风寒感冒、咳嗽、头痛等都有辅助治疗效果。

三角窝

降压通便,缓解失眠

耳朵上面有个三角区叫做“三角窝”,这里有两个耳穴,一个是角窝上耳穴,别名“降压点”,位于三角窝前 1/3 的上部;另一个是角窝中耳穴,别名“喘

点”“便秘点”,位于三角窝中 1/3 处。洗澡时,用热水清洗并配合按摩对辅助降压及缓解便秘都有很好的效果,还有利于改善失眠。

腋下

防治循环系统疾病

腋下就是老百姓俗称的“胳肢窝”,有一个重要的穴位——极泉穴,它在腋窝顶点的腋动脉搏动处。

中医认为,按摩极泉穴有宽胸宁神的功效,可辅助治疗冠心病、脑血管病

后遗症等疾病。按摩方法最简单的是按压,用左手按右腋窝,右手按左腋窝,用拇指指肚选中极泉穴,反复揉压直至出现酸、麻、热的感觉为度。

小腿肚

燃烧脂肪,缓解疲劳

热水冲洗小腿肚可快速提高体温,加速血液循环和身体新陈代谢,有效燃脂。

同时,小腿肚上的“承山穴”是一个有效的“解乏穴”,用力伸直小腿或抬起脚跟时,小腿肚上会出现一个类似“人”

字型的凹陷,凹陷的尖角处就是它。若在冲洗的同时,经常配合按压此穴,能舒筋活络、壮筋补虚,对缓解腰背疼痛、小腿痉挛等有很大的帮助,在缓解肌肉紧张的同时,还能有效消除疲劳感。

脚心

益精补肾,防止早衰

中医认为,脚心的涌泉穴(位于足前部凹陷处第二三跖趾缝纹头端与足跟连线的中 1/3 处,当你用力弯曲脚趾时,足底前部出现的凹陷处就是涌泉穴)是浊气下降的地方,经常冲洗、按摩此穴,可益

精补肾、强身健康、防止早衰。大家洗澡时,可两手互相擦热后,用左手心按摩右脚涌泉穴,右手心按摩左脚涌泉穴,每次 100 下,以搓热双脚为宜。



洗澡最爱犯的 8 个错

虽然洗澡看似简单,但洗得不对也会伤害健康。加拿大“CBC 新闻网”列出了八大洗澡误区,提醒大家注意。

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。

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,不要太过频繁。

洗澡时间过久

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。

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抗菌皂。

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,会使出油少的部分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。

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。

不清洗沐浴球

一个沐浴球上可能会包含 72 亿个细菌。对此,专家建议,每次洗完澡后,也要将沐浴球拿出浴室,放在阳光下晾晒,并定期消毒。

水质太硬

硬水中含较多钙离子,会加重皮肤湿疹的症状。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。

使用生锈剃须刀

很多人喜欢边洗澡边刮体毛或刮胡子,但是,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。