

weiweixia / March 13, 2014 05:35PM

[注意洗澡時容易犯的7個錯誤](#)

洗澡，能清除汗垢油污，消除疲勞，舒筋活血，改善睡眠，提高皮膚的新陳代謝功能和抗病力。但是，洗澡不只是打開花灑沖一沖那麼簡單。由於缺乏常識或犯一些不經意的小錯誤，不但洗不淨，還可能影響健康。

1、起床就洗澡。

早起後洗個澡，可以促進大腦興奮，保證一天精神振奮，但如果沒吃早飯就洗，很容易發生暈眩，甚至低血糖性休克。如果再加上水溫過高，血管擴張，還會出現腦供血不足、虛脫。

早起洗澡要安排在早飯後半小時。

2、睡前沖個澡。

熱水會使體溫迅速升高，抑制大腦褪黑激素的分泌，如果洗完立刻上床，會令人難以入睡。最好在睡前2小時沐浴，如果只能在睡前洗澡，可以在浴後用濕毛巾冷敷額頭5分鐘。

3、飽餐後洗澡。

空腹不能洗澡，飽餐後同樣不行。剛吃完飯，大量血液聚集在胃部，此時洗澡，全身血管就會擴張，皮膚和肌肉血流增加，會影響消化。

此外，酒後也不宜洗澡，否則會導致血壓下降，出現頭暈眼花、渾身無力，甚至引起心臟病或腦中風。建議洗澡最好安排在飯後1~2個小時。

4、從頭洗到腳。

正確的洗澡順序應該是：洗臉→洗身→洗頭。這是因為，熱氣會使毛孔擴張，先洗臉可避免汗物阻塞毛孔。洗臉的方向應由鼻子為中心向外圈清洗。洗身時，應先從遠離心臟的四肢開始，如果是冬天，應先用熱水將雙腳沖熱。

剛進入浴室時，血液會集中在頭部，如果馬上洗頭，可能導致頭部血流不暢，誘發腦血管疾病。

5、沐浴露一次擠很多。

沐浴露一般都含有月桂醯胺丙基甜菜碱，可激發某些化學物質快速滲透進入皮膚。如果長期過量使用沐浴露，這些化學物質被身體過量吸收，就會與鈣、鐵結合，殘留在皮下組織中，引發乾燥、過敏性皮炎等。

另外，沐浴液中還有一種抗氧化劑BHT，當這種物質遇到月桂醯胺丙基甜菜碱，也會變得異常活躍。建議儘量選擇沒有香味、功能簡單的沐浴露，每次用一元硬幣大小足矣，如果身上不髒，只用清水更好，洗後最好用保濕乳液塗全身。

。

6、圖乾淨，使勁兒搓。

皮膚表面的角質層、脂質膜共同構成了皮膚的屏障保護層，不但可以保護機體免受外界損害，還能防止體內營養物質尤其是水分的喪失。使勁兒用搓澡巾搓就會破壞這層保護膜。如果洗後用手指搓皮膚能聽見吱吱的聲音，就說明搓洗過度了。

建議勤洗澡，而不是“攢著洗，用力搓”，可用柔軟的海綿蘸沐浴露輕輕擦洗，只在肘部、膝蓋等角質層厚的部位使用搓澡巾即可。

7、水溫過高。

水溫過高容易破壞皮膚表面的油脂，導致毛細血管擴張，加劇皮膚乾燥的程度。

同時，還會增加心臟負擔，因為全身皮膚血管明顯擴張，使大量血液流到全身皮膚，會使心臟缺血缺氧。建議水溫24℃到29℃為宜。

[url=http://wedding.darizi.com/blog/articleDetail.php?id=38436][color=White][size=1px]The Mexico captured suspected drug traffickers[/size][/color][/url]

[url=http://cvkkyut.jugem.jp/?eid=21][color=White][size=1px]Our life is the romantic life[/size][/color][/url]

[url=http://fjkttec.bloxode.com/2746294,worth-and-ok.html][color=White][size=1px]Worth and OK[/size][/color][/url]

[url=http://mvvcyut.hatenablog.com/entry/2013/12/09/180349][color=White][size=1px]Ireland's biggest sports pictures[/size][/color][/url]

[url=http://mypaper.pchome.com.tw/shalulu25/post/1326934561][color=White][size=1px]Live beautiful[/size][/color][/url]

[url=http://shalulu25.blogdetik.com/2014/02/13/that-piece-of-dream/][color=White][size=1px]That piece of dream[/size][/color][/url]

[url=http://taulloct.cosplay-japan.net/Entry/25/][color=White][size=1px]Look forward to[/size][/color][/url]

[url=http://blog.livedoor.jp/jhguomm/archives/37372948.html][color=White][size=1px]The fall of a busy season[/size][/color][/url]

[url=http://yaplog.jp/jhguomm/archive/20][color=White][size=1px]Life geometry thousand Hu tears[/size][/color][/url]

[url=http://maruta.be/rtolpty/23][color=White][size=1px]Time still[/size][/color][/url]