

我爱洗澡，皮肤好好

《新壹周》教你健康洗澡

爱漂亮，爱干净，爱洗澡
更爱健康
爱在浴室里放音乐，也爱在浴缸滴精油
爱泡澡，但不爱久泡
爱浴后的舒坦感觉，但却不忘身体的润肤
我是洗澡达人
这是我的洗澡顺序
先洗脸，再洗头，再洗澡



文_刘雨神 刘雨神

【沐浴前】

选择沐浴时段：睡前2小时为佳

随意往往在体温下降后洗澡，热水浴会使体温升高，推迟大脑释放“睡眠激素”。如果某天只能在睡前洗澡，可以在浴后用湿毛巾轻敷额头5分钟，使体温回到正常水平，则能安眠入睡。

设定沐浴时间：15-30分钟

无论春夏秋冬，洗澡时间均不宜过长，每次以15-30分钟为宜，以防心慌气短，缺血，皮肤脱水。

锁定沐浴水温：32℃-40℃

用凉水洗澡或长期使用中泉泉、空调，会使毛孔、汗腺急剧收缩，以致“风、寒、湿”闭于体内，使人感到四肢乏力、肩、腰酸痛和酸痛。因此夏季冷水澡要适度，一般水温以不低于10℃为好。

但是水温也不宜过高。过高的水温会使全身表皮血管扩张，心脏血流量减少，发生缺氧。

准备沐浴道具：专用的沐浴露，不要使用肥皂

沐浴露一般都含有盐分，且可以

揉出泡沫，对于皮肤有保湿的功效且对皮肤伤害小。而碱性的肥皂，则会过多地去除具有保护作用的皮脂膜，使皮肤变得干燥，出现脱屑和干裂。

【沐浴中】

沐浴顺序：洗脸 洗头 洗身体

一进入浴室，腾腾蒸汽使得毛孔扩张，如不及时清洗脸部，脸一积累了一天的污浊便会趁机进入，久而久之，便产生痘痘。

洗头放在洗身体之后，是避免头上的油脂不小心使脸部再次“污染”，所以沐浴还是自上而下为好。

沐浴手法：顺应毛孔方向，自上而下

二者的方法是顺毛孔方向搓洗。因为洗浴时毛孔张开，顺毛孔清洗，秽物不会从毛孔进入而污染皮肤。

重点按摩：特殊部位加强清洁

- 腋下、颈部、背部：这些部位汗腺分布较密集，油脂分泌旺盛。用沾了沐浴液的手，横向和竖向来回反复搓洗，通过按摩可以促进汗液排毒，帮助彻底清洁。
- 耳后、脚缝、脚后跟：它们是最容易起茧的部位，常常容易藏污

纳垢。用中指和食指抓住湿发，进行梳理，毛巾的摩擦力能够保证清洁的效果，两根手指的宽度也更容易深入。

3、阴毛、腋毛：由于长期摩擦易产生异味，在洗完沐浴液之后，可用沐浴液进行重点清洁，以帮助这两个部位更长时间的清爽。

【沐浴后】

沐浴后做什么：

沐浴后趁皮肤还有点湿润，立刻擦上身体乳液可以锁住水分。乳液应选择不太油腻，并且保湿效果好的为佳。

- 雅顿绿茶香氛身体乳 RMB380/500ml
- The body shop 维他命E身体润肤乳 RMB150/250ml
- 欧舒丹乳木果身体润肤露 RMB270/300ml



秋季养生学堂：身润

“秋鸟鸣啾啾，催夏莫久留。且读岐黄术，醉卧药香稠。”走过无病三分虚的夏季，干燥与疲劳感也随着秋日的到来一点点加深。抗拒换季，肌肤急救，折腾一番也只不过带来暂时的美丽。所幸美时美美容连锁机构为我们提供了一份古老的食养方法，滋阴润燥，益肺补气。

百合

百合含有丰富的蛋白质、脂肪、秋水仙碱和钙、磷、铁及维生素等，有止血、活血、清肺润燥、滋阴清热、健脾健胃的功能

红枣

大枣性味甘平，入脾胃二经，有补气益血之功效，是健脾益气的佳品。中医常用大枣治疗脾胃虚弱、气血不足、失眠等症。药理研究证实，大枣有保护肝脏、调节血脂、滋润养颜等作用。

枸杞

枸杞的性味甘平，中医认为，它能够滋补肝肾、益精明目和养血、增强人们的免疫力。对于女性来说，枸杞最实用的功效就是抗疲劳和降低血压，而且可以提高皮肤吸收氧分的能力，起到美白肌肤的作用

银耳

银耳富有天然特性胶质，正适合秋季滋润而不腻滞的滋养特点，能养阴清热、润燥补脾、益气清肠，经常食用还可以润肤、祛斑。

莲子

莲子甘、平、涩、无毒，具有镇静安神、补中益气、养心益肾、健脾养胃、润肺清肺、聪耳明目、涩肠止泻的功效。

当归

最适合女性的中药材，味辛、性温，具有调经止痛、补血养血、润泽肌肤、利尿抗菌等功效

红枣银耳莲子羹

最为传统却最为有效的秋季温补羹羹，补血养心、健脾安神，最适合“日夜奋战”的你

用料：银耳40克，红枣10颗，莲子30颗，枸杞20粒，冰糖随意，并可加入适量的木瓜果肉。

制法：

- 将银耳浸泡12小时，泡发后洗净，用剪刀剪去根部的黄色梗结。用手将银耳撕碎。
- 红枣、莲子和枸杞放入大碗中，倒入清水，浸泡5分钟后洗净。
- 将红枣、莲子、枸杞和银耳倒入砂锅，倒入4倍的水，大火加热后，改文火煲2小时后关火，倒入冰糖搅拌均匀溶化后，继续盖上盖子用余温焖半小时即可。

百科全说：

吃食物，也看看“红绿灯”

文_刘雨神 通讯员_李宗慈(湖南卫视《百科全说》)

指纹医学算命可不是一回事，指纹医学靠的是多棱、看的纹路线条；指纹医学靠的科学理论，看的玻璃托托。湖南卫视《百科全说》官方提供，中国指纹医学第一人王良教授科学著作，伸出左右手，看看你是健康。



健康线：

虽然称作“健康线”，但其实它的出现恰恰是不能健康的表示。我们也在临床中证实发现：健康线代表人体免疫功能的减退，能反映身体的健康状况。手掌上没有健康线的人表示身体健康，而在健康线的人则反应提示身体不健康。而且，4线的出现和肺癌的发生发展有关。

过敏线：

起于食指与中指指缝间，以弧形延伸到底无名指与小指指缝间。代表人体对有害物质的代谢、排除能力下降，深而长的过敏线，表示汗腺免疫功能异常，导致过敏反应。过敏线的人，多伴有对各种不同物质的过敏史，长期接触各种辐射的人，掌上也会出现此线。



悉尼线：

有悉尼线的人，其性格特征“心理不平衡、固执、暴戾，与悉尼线和肺癌的发生、发展有密切的关系，患肺肿瘤、乳腺癌、牛皮癣等患者手上常可见到悉尼线。所以有肿瘤家族史的人，如未出现此线，应高度重视。

