

洗澡为什么不能先洗头

小编教你淋浴的正确顺序

洗脸

「沐浴三部曲」之一

正确的洗澡顺序：洗脸、洗澡、洗头。为什么要把洗脸放在第一？原来，当你进入淋浴房后，热水一开，就会产生腾腾蒸气，而人体的毛孔遇热会扩张，所以如果你在此时没有先将脸洗干净，脸上积累了一天的脏东西，便会趁你毛孔开启之时，潜入你的毛孔。久而久之，你的毛孔便会被这些脏东西挤得越来越大，占据着本不应该属于它们的领地，你脸上的痘痘也会愈冒愈多。

洗身体

「沐浴三部曲」之二

洗澡时水温可以偏热，这样能有效促进新陈代谢，加快血液循环，扩张毛孔，将身体污垢彻底排出。人体每排出一公斤汗水，约可带走540卡热量。让自己在摄氏40度的热水里淋浴10分钟左右，就可消耗200卡热量，在轻松的沐浴中愉快地减了肥，一举两得。

但是时间要控制在20分钟以内，并且保证通风良好。洗澡时，闭上眼睛，尽量放轻松。让喷头在肌肤上来回挥洒，一番沐浴完毕，肌肤与心境都能得到充分的解压。

洗头

「沐浴三部曲」之三

头发在蒸气的氤氲中得以滋润，此时，洗头的最佳时刻就已来临。

先将头发在水中充分湿润后涂上洗发水，把头发置于顶部搓揉片刻，用清水冲洗，切记一定要冲洗干净，再均匀抹上焗油膏或护发素，轻轻按摩三到五分钟，用宽齿梳梳顺，洗净。最后，用清水彻底冲淋全身。自此，“水浴美女”的沐浴三步曲就宣布大功告成了。

洗澡是我们每一个人经常要做的事情。但是你有没有好好去了解和学习过关于洗澡的细节。先洗头还是后洗头？水温多高才合适？或许你我都是凭感觉，从来都没有去注意过这些。可是，“日本每年因洗澡不当导致死亡的人数高达1.4万人”却警醒了我们。现在，我们不妨花一点点时间来好好地重新学习一下该怎么洗澡。

早上洗澡OR晚上洗澡

现代生活中，绝大多数人都会经常洗澡，但洗澡时间却各不相同。啥时洗澡才最健康呢？

习惯晚上洗澡的人认为，身体洗干净后，才能在整洁的床上睡觉；喜欢早上洗澡的人相信，清晨沐浴能让人整天充满活力；对于健身达人们来说，运动出汗后，洗澡是必经的程序。

谁说得最有道理呢？其实，啥时洗澡才最好，并没有明确的科学依据和硬性规定，很大程度上依赖个人偏好。早上洗、晚上洗、健身后洗分别适合不同的人群，可以根据个人情况自行选择：

早上洗澡

早上起床后洗个澡，确实有助于使头脑保持清醒，精力更加旺盛。如果你在上午有重要工作或考试，可以选择早上洗。

早上洗澡不用担心睡觉会弄乱发型，适合头发又多又厚，对发型要求比较高的人。刚刚洗过的、清爽的头发也会使人看上去容光焕发。

对于上班族和学生党来说，早上的时间并不充裕。特别是熬夜过后，再洗个澡，会导致睡眠不足。如果因洗澡忽略重要的早餐，就更加得不偿失了。

晚上洗澡

起床困难户通常会选择晚上洗澡，从而为早上争取1个小时的赖觉时间。

芬兰的研究者已经证实，睡前洗澡可以有效改善睡眠质量。它既能促进夜间身心放松，也能使人在第二天保持最佳状态。不过，《美国生物学杂志》的一项研究指出，晚上的热水澡，要至少在临睡前的2个小时完成，否则沐浴后身体温度的变化会影响入睡速度和睡眠质量。

晚上洗澡能够避免将身上的细菌和污垢带到床铺上，从而保持床单、被罩的持久整洁。身上容易长痘痘，以及有体味的人需要在干净整洁的床褥上睡觉，以避免症状加重。因此，这部分人较适合晚上洗澡。

健身后洗澡

健身运动后，要等到呼吸、心跳都平稳了再进入浴室洗澡。否则，在空气不流通、热气腾腾的浴室中非常容易出现头晕眼花，全身无力的症状，严重者还会出现血压下降、休克和晕厥。

综合四川在线



关注三湘都市报微信
看E报。

