

攻略

专刊记者 史大玮

寒冷的冬季,去温泉“泡一泡”是时下很多人的休闲方式,泡完后再蒸个桑拿,既舒服又自在。其实,这种做法并不科学。据相关资料显示,泡完温泉后,水中的矿物质和负离子刚刚被身体吸收,如果马上蒸桑拿,有益的物质很容易随着汗液排出,还可能出现晕倒等危险的情况。那泡温泉应注意什么问题呢?

泡温泉

六步曲

第一步,探试水温。先用手或脚探测泉水温度是否合适,千万不要一下子跳进温泉泳池中。

第二步,脚先入池坐在池边,伸出双脚慢慢浸泡,然后用手不停地将温泉水泼淋全身,最后不时让全身浸入到泉水中。

第三步,先暖后热。温泉区内设不同温度的泳池,从低温度到高温泉水浸泡要循序渐进,逐步适应泉水温度。

第四步,掌握时间,一般温泉浴可分次反复浸泡,每次为20至30分钟,如果感觉口干,胸闷,就上池边歇一歇,做一做舒展体操运动,再喝一些温水以补充水分。有些人喜欢让全身泡得通红,但要注意是否会出现心跳加速,呼吸困难的现象。

第五步,按摩配合,适当的穴位按摩会加强温泉保健的功效,对一些疾病有明显的治疗作用。

第六步,注意冲身,尽量少用洗发水或沐浴液,用清水冲身则可。



温馨提示

小七条

- (1) 浸泡前饮一杯温开水或碧泉茶(约200毫升),尽可能排尽大小便。
- (2) 饭后勿立即泡温泉,隔一小时左右浸泡为宜,否则会妨碍食物消化。
- (3) 饥饿勿泡温泉,否则容易疲劳和发生低血糖、头晕、心慌、甚至虚脱。
- (4) 浸泡至全身出汗为好,但勿大汗淋漓。若泡得全身通红,应注意是否会出现心跳加速、呼吸急促等现象,若然,应停止浸泡。
- (5) 冬季浸泡后离池时,注意保暖防感冒。
- (6) 有冬泳习惯者,可先在温泉水中游泳10分钟左右,再到冷泉中游泳3分钟左右,反复交替进行,最后在温泉中浸泡,让全身中小血管舒张、收缩,是很好的“血管操”,可防治血管硬化病和微循环障碍等病症。
- (7) 浸泡后应适当饮淡盐水或温开水、碧泉茶。浸泡过程中,尽情享受,舒展全身。

没看过这些, 别说你会泡温泉



●泡前——选温度,看酸碱。泡温泉前,问问服务人员温泉的泉质、酸碱值是多少,酸度或碱度过高的温泉最好加自来水进行稀释。

●有失眠、神经衰弱、高血压、心脏病、脑溢血后遗症的人应选择37℃-38℃微温的温泉;而有风湿病、肠胃病、神经痛等的人应选择43℃-45℃的高温的温泉;皮肤有伤口或霉菌感染等问题,最好不要去泡温泉。泡前进行身体清洁时,不需使劲

搓洗,免得皮脂膜被搓掉,让泉水刺激皮肤。

●泡时——不超时,敷面膜。泡温泉的时间一般为一次20分钟左右,最好不要超过30分钟。在热气袅袅的温泉池里,脸上的毛孔中会产生大量的自由基,从而损伤皮肤,最好泡时敷上面膜,或用冷毛巾抹脸。

●泡后——别开车,要保暖。泡温泉是一种中等强度的运动,在身心得全面

放松的同时,灵敏度和注意力也有所下降。所以,驾车的人泡温泉后一定要休息两个小时以上才可开车。

●而泡后马上按摩就等于血液同时经过两次加速,加大了心脏的血量摄入,可能出现身体缺血或暂时性的休克。泡温泉后还应注意保暖,要拭干全身,尤其是腋下、臀部、肚脐周围、四肢的皮肤褶皱处,随即在脸部和全身抹上乳液来保湿,锁住皮肤的水分。

你的肌肤 适合泡温泉吗?

泡温泉能将身体中的水分及有毒物质排出,干燥性皮肤及过敏性皮肤,有伤口的人要特别注意,应避免强酸性温泉,泡温泉时间也不宜过长,泡浴后擦上乳液保护皮肤。最好以30分钟为标准,且每日最多以不超过三次为限,泡温泉时间可视个人需要及泉温而有所不同,“泡汤”才能充分发挥疗效。

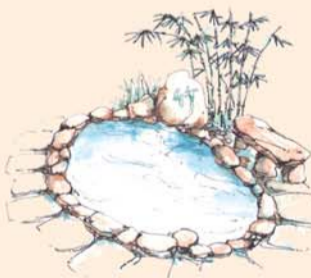
泉温 越高越好吗?

这是错误的,温泉温度在35-43℃,为一般人较能接受,泉温太高,反而会使皮肤干燥或晚上兴奋得睡不着,对身体虚弱的人可能造成神经衰弱、虚脱等症状。过热的温泉对男性精子质量与活动力都会有影响,因此对于正值育龄的男性最好不要泡太久或是泡在过热的泉水里。

温泉 泡多久才算健康?

有人认为浸温泉的时间及次数愈多愈好,这也是错误的。其实浸温泉的时间拉长,次数愈多,会使肌肤的水分油脂加速流失,一般最好以30分钟为标准,且每日最多以不超过三次为限,浸温泉时间可视个人需要及泉温而有所不同,“泡汤”才能充分发挥疗效。

温泉的益处主要有以下两个方面



温度作用:池水温度在37℃-40℃时,对人体有镇静作用,对于神经衰弱、失眠、精神病及高血压、心脏病、脑溢血后遗症的患者有很好的疗效。池水温度在40℃-43℃时,称高温浴,此时对人体具有兴奋刺激的作用,对心脏、血管有较好作用,对减轻疼痛、治疗神经痛、风湿病、肠胃病均有疗效。同时,还可改善体质、增强抵抗力、预防疾病的作用。

压力和浮力的作用:入浴温泉时,水对人体产生了压力,胸腔和腹腔受到压迫,影响到循环器官和呼吸机能,有利尿和治疗浮肿的作用。水对人体产生的浮力作用,使人的体重减轻。在地下不能行走的人,在水中活动比较方便,泡温泉对半身不遂、运动麻痹和风湿病患者进行运动训练,对恢复健康有很大作用。

泡温泉贵在长期坚持

温泉水富含多种元素,浴之,可温经通络,畅达气血,祛寒舒筋,对慢性疾病也有很好疗效。滚烫的温泉水可舒筋活络,消除疲劳,减轻压力。浸泡半小时,等于长跑两公里。泡温泉为减肥的最佳捷径,热水能去油腻,温泉也能去掉身体的脂肪。常泡温泉可使皮肤白皙、光滑,富有弹性。

