



文 | 孙文静

冬季是最适宜泡温泉的季节 ,越来越多的人选择泡温泉作为休闲的方式。这不仅能促进血液循环、消除疲劳 ,还能改善睡眠、舒缓筋骨、美容养颜 ,对人体也有着不少好处。但是并非人人都适合泡温泉 ,此外 ,泡温泉也有许多讲究 ,泡不好 ,有可能对自己的健康更不利。

泡温泉时间不宜太久

泡次温泉不便宜 ,既然来了就泡久点。有的人泡温泉 ,一泡就是好几个小时甚至一整天 ,出浴后反而产生头晕脑胀、胸闷喘不过气等不适症状。泡温泉时每隔 15 分钟起来休息一下 ,皮肤干燥或有冬季皮肤发痒问题的人泡温泉时间不宜太久 ,并且要记得及时喝水。

泡完温泉要冲洗

泡完温泉后 ,有的人认为把温泉里的成分留在皮肤上对身体有好处 ,其实不然。在普通的温泉池中浸泡后 ,只需擦干身上的水分、注意保暖即可 ,皮肤干燥的人可适当涂抹护肤

品。但如果在含有硫磺或酸碱度较高的温泉池中浸泡后 ,需要用清水再次冲洗 ,可使用一些护发产品 ,防止发质受损。

避免空腹、饱餐和酒后泡温泉

人们去到温泉度假村必定都会大吃大喝狂欢一顿 ,再去温泉享受一番。这种做法固然能让人感到无比愉快 ,但其中隐藏着危险因素。一般情况下 ,饭后血液会部分集中到消化道以促进食物消化 ,但泡温泉后全身血液循环加快 ,血液不会集中到消化道 ,进而会抑制食物的消化 ,让人产生消化不良的不适感。饭后应当休息一个小时再去泡温泉。而酒后泡温泉有摔倒摔伤的危险 ,因此喝过酒也不宜去泡温泉。

温泉汤池慎选择

根据水质划分 ,温泉一般分为中性碳酸泉、碱性碳酸氢钠泉、盐泉和硫磺泉四种。温泉的水质不同 ,对不同的病症具有不同的疗效。泡温泉以前 ,最好先了解温泉的种类 ,并根据自身条件进行选择 ,才能真正达到泡温泉的预期目的 ,并可避免给身体带来伤害。

这些人群不宜泡温泉

部分皮肤病患者 ,不宜泡温泉 ,民间向来盛传泡温泉有美肤的疗效 ,但对于患冬季痒、湿疹、异位性皮炎等的人 ,泡在热水中过久 ,由于加速皮肤水分的蒸发 ,破坏皮肤保护层 ,会恶化症状。

经期及经期前后的女性、孕妇、手术过后者都最好不要泡温泉。

凡有心脏病、高血压或身体不适者 ,不宜泡温泉 ,除非经医生允许。

糖尿病患者不宜长时间泡洗热水澡、蒸桑拿浴和泡温泉 ,因为水温过高可让患者注射的胰岛素吸收加快 ,而且长时间身体过热使机体能量消耗增加 ,心脏负担加重 ,很容易出现意外。

