



# 这些注意事项要知道 温泉，你泡对了吗？

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。温泉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。

## 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、异位性皮肤炎等的人，泡在热水中过久，会加速皮肤水分的蒸发，破坏皮肤保护层，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。

## 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。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。

## 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。

泡温泉之前先沐浴，可以帮助身体进行预热。入水的步骤最好遵循从低温到高温的原则，待身体逐渐适应了水温后，再进入高温温泉浸泡。泡温泉时，水温一般不超过45℃，温度过高或者时间过长都会给机体带来负面影响。

## 不要直奔露天泡温泉

冰天雪地里泡热气腾腾的温泉是不是很有情调？可惜，如果你刚脱了衣服就直奔室外，在享受温泉带来的养生效果之前，这种行为就已经伤害了你的健康。急剧的温度变化会让人的血压也产生大幅波动，因此不要一脱衣服就直奔室外露天温泉。正确的做法是先在室内温泉里将身体泡暖后，然后再裹着浴袍或浴巾到离室内温泉距离较近的室外温泉泡，尤其是老年人更要注意。

## 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。

