

# 天冷,泡个美容澡吧!

贝拉/整理

## 每周1-2次

冬季,天气干燥寒冷,人体倦怠,不容易出汗,女孩子更会因为气血不足,常常感到四肢冰凉。泡一个热乎乎的澡,不仅可以使身体排汗,带出人体邪毒之气,更可以利用精油的高渗透作用,让皮肤柔滑滋润。再经过按摩,加速血液循环,可有效改善女性冬季手足冰冷的现象。若一周在家里做1-2次简单的SPA,既可以美容皮肤,还可以缓解工作压力。

## 水温37℃最好

洗澡的水温很有讲究。一般来说,由于生理状况的作用,40℃是一个重要的界限。如果水温超过40℃,温度对身体的刺激加强,交感神经便会发挥作用,使人进入兴奋状态。而与人体温度相适应的37℃是最好的选择。从理论上讲,36℃的水对皮肤有收紧的功效,而38℃的则有利于减肥,别看水只差一两度,实际上对于人体的皮肤来讲还是在感受上有所差别的。洗澡前,可以先将手臂完全探入浴缸到肘关节,保持5秒以上,手臂温暖而无灼烧感表示水温最佳。

## 浸泡20分钟正好

洗澡最主要的功能是可以促进身体血液循环以及代谢功能,而沐浴时间的长短要根据温度而定。40℃的水温可以泡10分钟左右,37至39℃的水温可以泡20至30分钟。水疗专家特

“

最近的天气,风大雨疾、阴冷又潮湿,让不少美眉直呼“受不了!”在如此恶劣的天气下,不仅皮肤容易出现问题,精神也变得紧张压抑。这个时候,没有什么比放上一浴缸热水,美美地泡个澡更舒服的了。泡澡,不仅是一种养生方法,也有助于美容。天冷了,泡个澡吧!



别提醒:每次沐浴的时间不宜过长,时间过长容易使皮肤皱缩、干燥。同时,最佳的沐浴时间一般在每天的下午3点到晚上9点之间,这时是肌体最好的新陈代谢时间,泡澡更有利于肌肤的放松和调整。

## 先洗澡再泡澡和按摩

首先,用平日洗澡用的沐浴乳或肥皂,将堆积在身上一整天的污垢、灰尘洗去。然后利用身体去角质产品或是沐浴海绵,轻轻以打圈的方式按

摩全身,去除身体的老化角质。同时,将浴缸中的水放满。在热水中加入沐浴油、澡盐或是植物精油,然后开始泡澡。在泡澡的同时,可以做缓缓的深呼吸,配合按摩身体肌肤的动作,藉由嗅觉和触觉的感官刺激来达到松弛身心的目的。

## 消耗热量减肥

冬季是最容易发胖的季节,但是若利用好泡澡的机会,则能帮助减去赘肉。如利用老姜熬炖的姜汁,取30

毫升倒入约40℃的泡澡浴缸中,泡个15-20分钟,可以促使血液循环加速,末梢血管活络,消耗热量,燃烧脂肪之后会发汗、排汗。出浴后也可休息一下,用吸水性强的浴巾包裹身体,再擦上塑身霜,留在身上的温度可以帮助膏体吸收和发挥作用。

## 冬季泡澡的禁忌

虽然泡澡有益于健康,但是冬季身体比较脆弱,人的反应也相对迟缓,所以在享受泡澡的同时,也要注

意安全防范。

1、心脑血管疾病患者要当心。泡澡的温度较高,可使人体大量出汗,心跳加快,心脏耗氧量增加。但出水后温度下降,一热一冷,短时间内引起血管扩张和收缩,这些都是引起脑中风及心肌梗死的诱发因素。所以,有高血压和心脑血管疾病的患者在冬季泡澡要格外慎重。

2、水温高导致缺氧。冬季在温度高的浴室内洗澡,尤其是在热水盆中久泡,有些人会突然出现头晕眼花、恶心、呕吐、大汗不止等症状,严重者会晕倒在盆内。据了解,每年冬季,都会发生因为“晕澡”而造成人员伤亡的事故。造成“晕澡”的原因主要是洗澡间的湿度太高,空气污浊,缺少氧气。因此泡澡时间不宜过长。

3、不宜泡澡的几种情况。饭前空腹饥饿状态入浴,容易出现眩晕、恶心、周身乏力症状,甚至虚脱。饭后两小时之内最好不要入浴,血液集中在消化系统,会影响消化。激烈运动之后血液集中在肌肉部位,不该泡澡最好淋浴。劳累时,睡眠不足或是熬夜后也不可以马上去泡澡,不然会越泡越累。

4、通风不良易煤气中毒。冬季在家洗澡门窗紧闭,通风不良,极易发生煤气中毒事件。因此要加强家中燃气热水器的检修,不用时一定要关掉煤气阀门。如果发现有人煤气中毒现象,要迅速开窗,将中毒者搬到空气新鲜的地方,并马上送医院救治。

导药网 [www.daoyao.com](http://www.daoyao.com) 买药就上导药网

复星大药房网上药店

>>更多促销商品详见网站 有效期至11月25日

药品 特卖 医疗器械 保健品 母婴用品 美容护肤 家用日化 参茸饮片

本期商品买满300元

即送

御泰牌全须生晒参



规格:40克/盒  
市场价:¥20

单买¥18

## 冬令进补 滋补精选

超值 优质 是我们一贯的承诺!

<p>NO:81020 ¥247</p> <p>御泰牌燕窝(血燕碎)</p> <p>规格:10克 市场价:¥300</p>	<p>NO:81019 ¥208</p> <p>御泰牌燕窝(白燕碎)</p> <p>规格:10克 市场价:¥290</p>	<p>NO:81016 ¥3900</p> <p>御泰牌燕窝(血燕)</p> <p>规格:80克 市场价:¥6000</p>
---	---	--

<p>NO:81071 ¥252</p> <p>御泰牌冬虫夏草</p> <p>规格:特选2克 市场价:¥368</p>	<p>NO:81028 ¥1300</p> <p>御泰牌冬虫夏草(散装3200条)</p> <p>规格:10克 市场价:¥2000</p>	<p>NO:81027 ¥650</p> <p>御泰牌冬虫夏草(节草统装)</p> <p>规格:10克 市场价:¥1000</p>	<p>NO:81025 ¥1300</p> <p>御泰牌冬虫夏草(扇面)</p> <p>规格:10克 市场价:¥2000</p>
---	---	---	--

<p>NO:80884 ¥73</p> <p>御泰牌西洋参片</p> <p>规格:4克/0.5克 市场价:¥112</p>	<p>NO:80883 ¥83</p> <p>御泰牌西洋参片</p> <p>规格:6克/0.5克 市场价:¥128</p>	<p>NO:80882 ¥102</p> <p>御泰牌西洋参片</p> <p>规格:6克/0.5克 市场价:¥158</p>	<p>NO:80881 ¥174</p> <p>御泰牌西洋参片</p> <p>规格:10克/0.5克 市场价:¥288</p>
---	---	--	---

<p>NO:80887 ¥390</p> <p>御泰牌林下山参粉(野山参粉)</p> <p>规格:1克/2支/12支 市场价:¥600</p>	<p>NO:80881 ¥525</p> <p>神象牌生晒山参粉</p> <p>规格:1克/2支/12支 市场价:¥658</p>	<p>NO:80882 ¥89</p> <p>御泰牌高丽参</p> <p>规格:4克/2支 市场价:¥137</p>	<p>NO:80174 ¥128</p> <p>神象牌梅花鹿茸血片</p> <p>规格:30克 市场价:¥150</p>
<p>NO:80887 ¥213</p> <p>神象牌蛤蚧油</p> <p>规格:25克 市场价:¥280</p>	<p>NO:77067 ¥196</p> <p>东阿阿胶</p> <p>规格:500克 市场价:¥213</p>	<p>NO:70500 ¥25</p> <p>十全大补膏(精装)</p> <p>规格:100克 市场价:¥31</p>	<p>NO:70487 ¥26</p> <p>润天长春膏</p> <p>规格:100克 市场价:¥32</p>

<p>NO:74589 ¥96.8</p> <p>瓶A天然螺旋藻精片</p> <p>规格:150克 市场价:¥128</p>	<p>NO:70111 ¥25.2</p> <p>上药牌细珍珠粉</p> <p>规格:10克/5克/10克 市场价:¥38</p>	<p>NO:80888 ¥546</p> <p>拉摩力拉牌卡片</p> <p>规格:30片/3瓶 市场价:¥599</p>
--	---	---

**VIP会员招募中** 活动期间消费满200元即可申请免费办理VIP会员资格。

- 会员尊享特权:可获赠18元优惠券,并可享受9折优惠
- 会员尊享特权:可获赠18元优惠券,并可享受9折优惠
- 会员尊享特权:可获赠18元优惠券,并可享受9折优惠
- 会员尊享特权:可获赠18元优惠券,并可享受9折优惠

NO:70114  
¥520

中基牌天然葡萄红藻软胶囊礼盒

规格:0.5克/60粒/2瓶  
市场价:¥570

**买就送** 只要购买本期任意滋补品就送沐浴组合一套

本期商品订购满200元,报**优惠代码**再**抵减10元!**

订购满300元,即**送**御泰牌全须生晒参一包(50克)

优惠代码: DB17000798

- 国家药监局颁证
- 合法购药网站
- 沪C20080001
- 退货保障机制
- 足不出户
- 网上支付
- 送货上门
- 货到付款

- 一次购物满200元,只需在订购页输入本期的**优惠代码**即可**立减10元**。
- 网络退货保障:请务必要订退货商品及外包装完好无损(不含药品及国家规定为冷冻等特殊商品)。
- 详情请拨打400-885-9191客服热线或登录网站在线咨询。

订购热线: 400-885-9191 (AM:9:30-PM:20:30)

购物满50元 免运费