

厂家定做泡澡大缸 青花手绘 温泉洗浴泡澡陶瓷缸

产品名称	厂家定做泡澡大缸 青花手绘 温泉洗浴泡澡陶瓷缸
公司名称	景德镇圣菲陶瓷有限公司
价格	8000.00/台
规格参数	品牌:和艺 型号:70*110 包装:木架包装
公司地址	江西省景德镇市珠山区城区地王大厦A幢1220房
联系电话	0798-8411299 13879898930

产品详情

全国销售电话微信号：18322805771

商务qq：2302268623 联系人：汪彬

科学沐浴五大注意点：

洗澡毕竟属于很个人的行为，许多人都是随心所欲的。

可是不论是要洁身还是要美容，如果想要发挥沐浴的好的效果，就必须了解相关的章法就姓了。

沐浴的方法如果不当也会带来额外的疲劳困顿。如何享受更加沐浴的惬意时间呢？入浴的理想顺序是？

如果沐浴是为了健康就必须讲究科学方法。

首先，考虑心脏的适应，应该从足部以沐浴开始让身体逐步适应水温。

然后在洗洁全身之前在浴缸里浸泡片刻，浸泡时身体会少许出汗令污垢更容易洗净。泡澡功效（1）：促进血液循环

当您进入浴缸后不久便可以感觉身体的内芯渐渐温暖起来。这是由于水温的加热作用激发了身体内部本身存在的“体内循环恒定”机能发挥作用以保持体内环境的稳定。

同样的原理，当身体进入高于体温的水中，身体机能便会使得皮下血管扩张血液循环加快，而身体芯部的血液向体表移动从而释放体内热量。其结果变是有效地促进血液的循环。

泡澡功效（2）促进发热，排出毒素

健康肌肤虽然比不上桑拿浴，泡澡时同样会大量排。这和促

进血液循环的过程同样，也是热水的加热作用。皮下血管扩张后身体内部的热量尽管想排出体外，可热水的温度和室内气温都比体温高，这样一来体表的温度反而被外部所加热，于是再环流到体内从而使体温进一步提高。于是身体会排汗以便使体温下降，这时汗水连同体内的废物以及毛孔中的垃圾被彻底排除，从而发挥对肌肤的美容作用。

泡澡功效（3）：放松身心

当你的身体彻底进入浴缸的时候，身体的排水量使得体重变轻。这就是著名的阿基米德原理。

如果把身体浸泡在浴缸里让水淹至脖颈，身体的重量将会变得体重的约十分之一。如果减掉头部的重量颈部以下的体重就只有4-5公斤，把身体从体重的重压之下解放出来可以达到缓解肌肉紧张的放松效果。

在37-39度的热水中浸泡时，人的自律神经中的副交感神经会发挥主要作用，副交感神经的主要机能之一就是使身心进入休息状态，因此人的身心会由此得到放松。

泡澡功效（4）：全身按摩

适度的压力有助于消除疲劳即便您的浴缸不是带水流按摩的，也同样有按摩效果，原理是“水静压”。让热水没到肩膀时，全身所承受的水压变会达到500公斤左右。而没有骨骼支撑的腹部在水压作用下，腰围会减缩3公分左右，这是个令人吃惊的事实。另外接近体表的静脉也会承受相应的压力，水压随着水深而加强，容易滞留在下半身的静脉血液在水压作用下会回流到心脏，从而减轻因站立而导致的下半身浮肿作用。

然后才洗净头发，从足部开始洗净全身，再一次进入浴缸浸泡。

沐浴应该放在好的后，虽然沐浴也有按摩效果，如果沐浴之后再泡澡，沐浴的按摩效果就会被泡浴缸的全身水压按摩所抵消。

水温多少才合适？

有喜欢热水的，也有喜欢温水的。由于身体状况的作用，40度是一个重要的界限。37-39度左右的水温对于身体的刺激较少，此时副交感神经会发挥使身心放松的作用。如果水温超过40度，温度对身体的刺激加强，交感神经变会发挥作用，它的作用是使得身心进入兴奋状态。

如果家庭浴缸的水温没有水温显示计，可以用温度计测量后沐浴为佳。

泡多长时间才好？

沐浴时间的长短要根据温度而定。超过40度的热水很多人不能长时间浸泡。基本说来，42度水温好的多泡3分钟，40度可以泡10分钟，37-38度的温水可以泡20-30分钟左右，

水不没过肩膀可以么？

过去说泡澡就一定要全身泡在水里只露出脑袋。可是全身沐浴时水压会使得人感到心脏和肺部不舒服，身体也会感觉有负担。如果想要避免这类情况，可以把身体浸泡到肋骨部位，让心脏和肺部露出水面，如果水温不是过高可以全身浸泡长时间享受沐浴之乐。

什么时候不应该沐浴？

第一是跟吃饭有关的。饭后血液集中在消化系统，此时沐浴会使得血液循环改善从而使得从而减少消化系统的供血，从而影响消化。饭后两小时之内好的不入浴。同样的道理，激烈运动之后血液集中在肌肉部位也不应该泡澡好的淋浴。再就是饮酒太多后也应该避免立刻泡澡。

如何避免沐浴后着凉，沐浴后体温较高，容易着凉。沐浴之后的室内温度调整应该以容易受到外界影响的手足部位的感觉为主。身体温度在沐浴后会比较平时高所以会自动打开末梢血管散发体内热量，从而往往导致着凉。此时可以用手脚接触一下自来水的温度以避免把室内温度调到过低

。这样做的目的是让泡澡的效果保持长久。