

秋风瑟瑟,冬雨绵绵,要是下班回家后能洗个热水澡,舒舒服服地钻进被窝,该是件多么温暖又幸福的事儿啊。所以,不知不觉中,随着屋外气温越来越低,我们浴室里的洗澡水温度越调越高了,洗澡的时间也越来越长了。但这样对身体真的好吗?究竟怎样才能洗得更好更健康呢?《发现》周刊请教专家后发现,想要更健康地洗热水澡,最好别做以下这几件事。

□现代快报记者 郑文静

# 洗澡时唱歌 小心细菌盯上你



漫画 俞晓翔

## No 一边洗澡 一边唱歌



洗澡时张大嘴唱歌,细菌会钻进去

后果:细菌可能会随着洗澡水进入口腔和肺部,抵抗力差的人容易生病

★建议:洗澡前把水打开,冲洗一下花洒

在寒冷的季节里,冲一个暖洋洋的热水澡可能会让你的疲劳迅速消退,整个人容光焕发,但如果处理不当,也有可能损害你的健康。其中,最大隐患就来自为你提供洗澡水的淋浴花洒。

因为淋浴花洒,特别是塑胶材质的淋浴花洒,很容易潜藏细菌,甚至还是一些有害菌的绝佳

繁殖场所。

美国科罗拉多大学的研究人员就曾做过一项调查,对来自5个州的私人住宅和公共大厦中的45个淋浴花洒进行了取样化验,结果发现,几乎每个花洒里都隐藏着多达几万的细菌,其中三成被检测出一种可能导致肺病的细菌。这种细菌随水从喷头中喷出,人的肺部很容易吸入这种细菌。感染这种细菌的症状包括疲劳、持续干咳、呼吸短促、体虚、全身难受等。

“这种细菌对免疫力正常的健康人危害并不大,但对于抵抗力较弱的老人、孩子、孕妇以及一

些患有疾病的人来说,是比较容易感染的。与这种细菌类似的还有军团菌,也很容易在淋浴器、喷泉以及空调的冷却水塔中大量繁殖。”江苏省口腔医院综合科主任医师杨筱荣告诉记者。

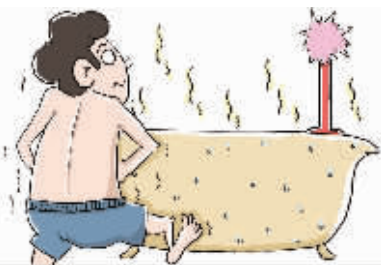
因此,有些人习惯淋浴时直接对着脸冲,这并不是一个好习惯。因为这样淋浴花洒里的洗澡水更容易进入口腔或者被吸入肺部,一起进去的可能还有我们刚才提到的那些细菌。另外,如果你很喜欢在洗澡时唱歌,边唱还把流进嘴里的洗澡水吐掉,那么最好也把张嘴唱改成哼着唱。

“当然,如果洗澡水真进了嘴

里,也不用太过担心。因为口腔本身就是一个有菌环境,口腔内部是有完整的黏膜作为保护层的。身体免疫力正常的人一般不用太过在意洗澡水里的细菌,但是如果抵抗力下降,就要多加注意了。”

怎样才能更健康地洗澡呢?杨筱荣医生给出的建议是,每次洗澡前,先放会水,让花洒冲洗一下,然后人再走到花洒下开始洗澡,这样可以避免一些可能沉淀的细菌和污染。不止淋浴花洒,如果你早晨起床喜欢直接在水池里洗脸,那也最好把水龙头放一会水再开始洗。

## No 水温烫烫的 洗起来最舒服



水温太烫会导致皮肤干燥瘙痒

后果:洗澡水越烫,带走皮肤表面油脂的能力就越强,会导致皮肤干燥瘙痒

★建议:水温在37℃左右,冰冻疮了,水温还要调低一些

天气越来越冷,很多人洗澡的时候都喜欢把水温调得高一些,认为这样洗得舒服,还能抵御寒冷、舒筋活络。但是,鼓楼医院皮肤科副主任医师包军却表示,洗澡水温太高,对皮肤并没好处。

“秋冬季节天气冷,皮肤血管收缩,洗个热水澡确实可以让血

管打开。但是水温如果太高,对皮肤是没有好处的。因为水的温度越高,带走皮肤表面油脂的能力就越强,会导致皮肤缺少油脂的滋润和保护,从而变得干燥甚至会出现皮肤瘙痒的情况。所以如果有些市民冬天总是觉得皮肤干燥瘙痒,又排除了皮肤病的情况,那么很有可能是因为洗澡洗得太烫。”包军表示。

“另外,还存在一种情况,就是有些人喜欢用烫水洗澡,是因为觉得烫水可以止痒,实际上这是错误的观点,太烫的话皮肤可能暂时不会觉得痒了,但过后反

而会更干更痒。”

那么洗澡水到底要多少度才合适呢?正常人体的口腔温度大概在37℃左右,但是体表的温度就有所差异了。首先,每个人的体质不一样,有些人体温高一些,有些人体温低一些。其次,就一个人来说,身体的不同部位受周围环境的影响很大,可能肩膀的皮肤只有34~35℃,而长期裸露于空气中的手部皮肤则可能更低。

“使用热水器时,热水器上显示的温度与人体实际接触到的水温可能存在温差。如果以人体实际接触的洗澡水温度为例,大概

在37~38℃左右,人体就会觉得温暖了,冬天洗应该是合适的。如果真的很喜欢比较烫的洗澡水,那温度尽量也不要超过40℃。”

包军医生建议,洗澡水打开后,可以先用手部肌肤感受一下温度,如果手觉得暖了,那么用来洗澡就差不多了。“冬天可以适当减少洗澡的次数;皮肤干燥甚至瘙痒的人尽量不要使用肥皂,最好每天都用润肤霜;有冻疮的人不能用烫水洗澡,而应该用温水洗;想增加皮肤抗寒能力的话,只要身体扛得住,可以尝试冷水浴。”

## No 沐浴露天天用 没必要盖盖子



沐浴露长期不盖盖子,产生“破乳”现象,洗澡时泡泡会减少

后果:长期裸露于空气,会出现破乳现象,去污能力变差,泡泡变少

★建议:瓶瓶罐罐盖子盖好,常给浴室通风

因为洗澡的关系,我们浴室里总是摆放着常用的洗发水、沐浴露、肥皂、牙刷、牙膏,甚至还有一类用来打扫浴室的清洁剂和消毒液。很多人洗完澡嫌麻烦,总是随手一丢,盖子也不盖。这些东西长期处于潮湿的环境中,会不会对我们的健康产生危害呢?

南京理工大学制药与精细化工系教授叶志文表示,要了解这个问题,先要把浴室里的瓶瓶罐罐分成两类。一类是直接用于人体的,比如洗发水、沐浴露;另一类不是直接用于人体的,比如清洁剂、消毒液。

首先来看第一类,直接用于人体的这些瓶瓶罐罐,主要成分一般包括:表面活性剂、硅油类物质、香精、营养物质等。“因为有后面三类物质的存在,所以像洗发水这样的产品,才能够既去污,又使头发变得顺滑。我们直接用肥皂、洗洁精洗头发,其实去污能力

也是一样的,因为都有表面活性剂。”叶志文告诉记者。

如果这些瓶瓶罐罐经常不盖盖子,里面的这些硅油、香精等就会慢慢挥发,导致产品本身的效果慢慢失去。

另外,洗发水沐浴露本身含有大量水分,如果盖子长期打开,水分有可能会挥发,或者可能会有洗澡水不小心流进去,导致的结果就是产品本身水分失衡,破坏乳液状态,产生“破乳”现象。你可能会发现自己的沐浴露怎么泡沫变少了,去污能力变差了;洗发水用过后,头发也没以前那么顺

滑了。

其次来看第二类,不直接用于人体的这些瓶瓶罐罐。“这类产品一般都含有酸性物质,其实是没办法完全封闭的,即使盖着盖子,酸性物质也或多或少会挥发一点。如果不盖盖子,肯定挥发得更快。这种挥发出来的物质会对健康产生一定影响,但因为我们在日常生活中接触的量很少,而且一般家用产品都属于弱酸,与工业洗涤剂里使用的强酸不同,所以问题并不大。只要储存得当,浴室经常保持通风就可以了。”叶志文表示。

## No 为保暖 门窗都要关紧了



洗澡时门窗关得紧紧的可能导致昏厥  
本组漫画 张冰洁

后果:形成温度高湿度大的狭窄密闭空间,老人和呼吸系统不好的人可能会昏厥

★建议:减少洗浴时间,给门窗留条缝

秋冬季节洗澡最怕冷,所以大多数人在家洗澡时都习惯把浴室的门窗紧闭,打开淋浴花洒和浴霸,把小小的浴室弄得热气腾腾了再慢慢洗。

其实,当我们这样做的时候,不知不觉中已经将自己放置在了一个高温高湿的狭小密闭空间之

中了。对身体好一些的人来说,这可能会让我们呼吸不畅,对老人、孩子、孕妇和患有呼吸系统疾病的人来说,这可能很危险的。

比如老年人因为血管的弹性差,如果长期处于温度高、湿度大的环境中,会使大量血液淤积在体表,回流心脏的血液量明显减少,很容易诱发心脑血管疾病。如果患有动脉硬化,则更加危险,可能会出现脑出血、心绞痛等症状。

去年冬天,重庆的媒体就曾经报道过一位75岁的老人,因为封闭门窗在家洗澡而晕倒的消

息。当时,这位老人就是突然头一昏,滑倒在地,经检查摔断了4根肋骨,背部还有挫伤。

“秋冬季节洗澡的时候一定要通风换气,保持空气流通,就算怕冷,也不要把门窗关太死,至少要留一点空隙,让新鲜空气能够进来。”鼓楼医院呼吸科主任医师肖永龙表示。

“温度湿度太高的话,就算是正常人,洗澡时间久了也会觉得很不舒服,但多少还能忍受一点。如果患有呼吸系统疾病,比如肺气肿、哮喘等,待在封闭的浴室里很有可能会昏倒,或者导致自身

病情加重。而且很多患有肺气肿的病人,本身就有幽闭恐怖症,对这种狭小密闭的空间有心理障碍。”

肖永龙表示,浴室本身就是很狭小潮湿的环境,需要经常通风,何况是洗澡时形成了含有大量热水雾气的密闭空间。普通人如果出现不适,及时打开门窗呼吸新鲜空气就可以,但是老人和患有呼吸系统疾病的人,最好不要将浴室完全密闭。如果因为寒冷必须关上门窗,那就尽量减少洗澡时间,避免缺氧的情况出现。