

# 一周洗几次澡合适



**美国出现“少洗族”**

洗澡多长时间进行一次最合适呢?美国人是出了名的喜欢洗澡,不少人早晚各洗一次,每次都把浴液和护肤品从头到脚抹一遍。然而现在却涌现出了一批排斥“每日一洗”的“少洗族”。

这群“叛逆”的人振振有词:“用沐浴露会让皮肤干燥,洗完澡

还得用润肤乳,真是时间和资源上的巨大浪费!何不让身体自然分泌的油脂来做这些工作呢?”全球最大的社交网站 Facebook 上,“少洗族”还成立了“反对洗澡俱乐部”,组织者认为:“我们脏,我们只是想限制洗澡的程度和次数。”

**“少洗族”认为过度频繁清洁**

## 会破坏自身健康平衡

可见,所谓的“少洗族”并不是真抛弃了洗澡这一象征人类文明的行为。他们中的大部分人还是会保持对身体的定期清洁,只是会减少频率。保守一点的“少洗族”可能一周只洗两到三次澡,例如来自加州的钟表维修工马克·琼斯,就因为一篇生物科学工程师的文章动摇了每天洗澡的习惯。“我放弃了一直使用的止汗露,现在连浴液和洗发水也很少用,因为我在不少媒体上都看到过洗浴和护肤品中的化学成分对人体的伤害大于帮助的报道。”马克介绍。他认为人体就和钟表对机油的需要一样,只要定期借助外来的辅助护肤产品即可,过度频繁的清洁和维护反而会加速消耗,甚至破坏自身的卫生和健康平衡。

目前,少洗一族不仅在美国流行,英国也有不少追随者。颇为注重形象的新闻评论员马修·帕里斯说,自己已经整整十年没用过洗发 waters,他大约一周洗两次头。近期的检查表明他的头发相当健康,也没有异味。环境学家唐

纳德·麦卡锡则是每周洗两次澡,他认为洗澡太频繁完全没必要,少洗还能节水。他算过一笔账,如果每周只洗两次澡,一个人一周可节水超过 100 立升,一年节水 5 吨。

## 医学人士：每周洗澡两三次对皮肤和身体有好处

不少专业医学人士认为,从天天洗澡减少到每周两三次,对皮肤和身体都有好处。华盛顿州的霍华德医生经常见到身上出现湿疹的患者。他说:“对于皮肤干燥的人来说,频繁洗澡可能会导致皮肤更敏感,特别是皮脂腺分泌不太活跃的老人,更容易患上湿疹。另外,大多数湿疹发生在背部。这是因为洗头时,化学成分过高的洗发露会冲掉皮肤表面油脂,使皮肤更加干燥,易受刺激。”目前,有不少科学家认为,现代的身体清洁用品化学成分越来越高,会破坏人体表面的有益菌落,加速有害细菌的滋生。

**洗澡时水温多少度最合适**

对于大多数普通健身者来说,沐浴的水温以 40~42 摄氏度最适宜,时间一般为 10~15 分钟,

最长不超过 20 分钟,每天最好不要超过两次,入浴时间过长、次数过频对消除疲劳的作用会适得其反。

## 每次洗澡洗多久最健康

沐浴是一种简单而极有效的消除疲劳的方法,人体疲劳时经常表现为肌肉酸痛,而温水浴对交感神经有刺激作用,可以达到镇定效果,国外有专家测试表明:运动员在进行大运动量的训练后,在 43 摄氏度的浴水中泡洗 5 分钟后,血液中的乳酸几乎没有变化,而泡洗 10 分钟后则乳酸浓度降低 7~8 毫克,继续泡洗 30~60 分钟后,血液中的乳酸就基本恢复到疲劳前的水平。

但也不是说沐浴的时间越长越好。沐浴时间因人而异,因运动量而异,根据自己的具体情况进行适当的控制,此外还要注意水温,适宜的水温可以加速人体的新陈代谢、调节机体,使机体兴奋,一般来说能忍受温度较高一些的热水浴更能降低血液中的乳酸浓度,但水温过高反而会因为体内能量消耗大而造成疲劳。

(郑辰)

## 郑板桥的养生“三道”

郑板桥是我国清代著名的画家和诗人。他一生坎坷,幼年丧母,中年丧妻,晚年丧子,经历过人生诸多不幸。他长期生活在贫困里,却能享年 73 岁,这与他的思想品格、为人处世的态度和对生活的热爱是分不开的。

### 得福的处世之道

郑板桥为人处世,不为名利,不计得失。他留给后人两条有名的字幅,即“难得糊涂”和“吃亏是福”。这既是他为人处世的信条、处理人际关系的准则,也是他对人的劝善之言。

### 乐观的生活之道

郑板桥的思想开朗、胸怀豁达。他因荒年为灾民请賑而被罢官后,并未因此而忧郁沮丧,而是寄情于诗、书、画之中。他与知己、学者、名流相互唱和、题诗作跋合作绘画;或应邀出游,遍历江浙许多名胜,不因官场失意、生活贫困而耿耿于怀。在这一段岁月中,他创作了许多有名的诗书画,如今已成为国内外收藏家的珍品。

### 书画的追求之道

书画爱好有益人的身心健

康。书写作画是体力、脑力的统一运用。首先要端正姿势,运用全身的力量,提肘悬腕,使全身肌肉得到活动锻炼,舒经活络,起到了健身的作用;书写作画时又必须全神贯注,摒除杂念,集中发挥思维创作能力,追求创新。

郑板桥毕生追求书画艺术,他的诗、书、画号称三绝,并巧妙地结合起来,使绘画艺术达到了一种新的艺术境界。

(利利)



## 总吃夜宵易诱发癌症

日本是胃癌的高发国家,其医学专家对胃癌的研究也最多,尤其是饮食与胃癌的关系研究更为深入。日本医学专家对 30~40 岁年龄组的人进行了多年的饮食状况研究发现,在胃癌患者中,晚餐时间无规律者占 38.4%。

胃黏膜是覆盖在胃全部内表面的一层组织,含有不同的分泌腺体,是一个复杂的分泌器官,但胃黏膜上皮细胞的寿命很短,约 2~3 天就要更新再生一次,而这一再生修复过程一般是在夜间胃肠道休息时进行的。如果经常在夜间进餐,胃肠道在这段时间内也就不能很好地休息和调整,胃黏膜的再生和修复就不能圆满地进行;此外,吃过夜宵再睡眠时,食物较长时间在胃内停留,可促进胃液的大量分泌,对胃黏膜造成长时间的刺



## 微笑可防癌

## 揭秘另类防癌法

**编者按:**人类为什么会患上癌症?众多医学研究及临床试验揭开了病魔的面纱:人体细胞电子被抢夺是万病之源,活性氧(自由基 ROS)是一种缺乏电子的物质(不饱和电子物质),进入人体后到处争夺电子,如果夺去细胞蛋白分子的电子,使蛋白质接上支链发生烷基化,形成畸变的分子而致癌。该畸变分子由于自己缺少电子,又要去夺取邻近分子的电子,又使邻近分子也发生畸变而致癌。这样,恶性循环就会形成大量畸变的蛋白分子,这些畸变的蛋白分子繁殖复制时,基因突变。形成大量癌细胞,最后出现癌症。目睹癌症肆虐,难道人类就要坐以待毙吗?不,以下几种方法可以辅助大家抗癌。

### 5.气功抗癌法

说到气功抗癌,我国一位著名的画家曾练气功就成功治愈了自己的癌症。因此说气功锻炼法是有临床经验的,既可以健身,又可以抗癌。其保健作用相当于瑜伽和太极,但又优于后者。

### 6.泡澡抗癌法

无论是病毒还是细菌,都是害高温的生物,也就是说高温下是难以生存的。平日晚上泡个热水澡,缓解疲劳,促进血液循环的同时,由于癌细胞对热的耐受度远不如正常的细胞,所以容易被杀死。

### 7.钓鱼抗癌法

钓鱼,是新兴都市人喜欢释放压力的一种方式。垂钓使人既紧张专一,心情舒畅,又动静结合,可促进身心健康,而且垂钓的空气环境相对清新干净,对呼吸道是很好的呵护,能起到药物所不及的作用。

(陈东)



## 教你一招

## 怎么给宝宝洗澡

很多妈妈常为给宝宝洗澡而犯愁,不是怕洗得不对,就是怕他跌倒,再或者担心用力过大伤到宝宝。实际上,只要掌握了给宝宝洗澡的要领,很快你就会发现,这是个充满乐趣的时刻。近日,法国《费加罗报》为妈妈们提供了非常实用而详细的建议。

### 洗澡前准备

把握好浴室温度:至少 22 摄氏度,让宝宝在出浴时不至于着凉。

用具准备齐全:把洗澡必要的东西都准备在浴盆周围,放在伸手可及的地方,如尿布垫、毛巾、浴液、尿布、婴儿衣服等。

温度计测水温:先放凉水,再放热水,确保温度达到 37 摄氏度左右。

清洗器具:放入宝宝浴缸中的一切物品皆须提前清洗干净,以免污染洗澡水。

**洗澡进行时**

适应阶段:将宝宝身体慢慢浸入水中,以免快速接触水让宝宝不适应;妈妈一手托住孩子后颈,一手托住双脚脚踝;有的宝宝在此时会哭起来,不过这通常都是短暂的,此时与他轻声交谈,适应水的环境后就会好起来。

洗身洗头:浸在水中时,一手依然托住宝宝后颈,一手不断地冲洗。在宝宝生命的最初几周,每天都需要给宝宝洗头,以防止有结块的奶水。过了三四个月后,宝

### 完成洗澡后

细心呵护:洗完之后,用干净柔软的毛巾为宝宝擦拭,尤其要注意皮肤褶皱间的水分,以免时间久而滋生细菌。所有水中浸泡的玩具等都需要彻底清洗,并且彻底晾干,以免滋生微生物。

**重要注意事项:**孩子渐渐长大后,可以给

## 古玉精品耀“泉城”



12 月 8 日,两位市民在玉器展上参观。当日,200 件古玉精品在山东省图书馆展出,吸引了众多爱好者前来参观。这次展览由中国玉文化研究会主办,200 件古代玉器展品包括了“红山文化”“龙山文化”“良渚文化”以及自西周至明清各个不同历史时期的代表作品。

(新华社发)



图为展出的战国时期蓝水晶龙型佩。

(新华社发)

## 儿童肥胖易诱发冬季咳嗽

“十个胖墩九个喘”。专家提醒,秋冬季节气温降低导致儿童感冒高发,肥胖儿童更易由普通感冒诱发喘息,导致病情加重,增加治疗难度。入院患儿多因营养摄入过多导致肥胖,喂养方式对孩子健康的影响不容小觑。

专家建议,为了减少孩子咳嗽发病几率,一是要做好恰当的保暖,根据气温的升降,室内户外的进出,及时为孩子增减衣

物;二是在空气不好时,减少孩子的户外活动次数,比如在雾天时,减少户外活动,同时少去人群密集的场所;三是当孩子发生咳嗽时,不要自行购买感冒药或止咳药给孩子服用,应来正规医院就诊,避免孩子吃“冤枉药”;四是注意讲究科学喂养,肥胖要从小开始预防,从母乳喂养开始,从小培养孩子不偏食、不挑食,不要等吃成了小胖子再为孩子以后的减肥发愁。

(帅才)