



泡出一个暖暖的冬天

撰文整理 / 本报记者 褚睿雅

寒冷的冬天,怎样才能找到久违的温暖?

什么?还是躲在被窝里孵小鸡?落伍咯~~~现在的时尚MM们可不用这种会长膘的方法,她们选择了养颜还能减肥的懒人保暖法——泡澡。泡澡不仅可以使身体变得暖和,还可以消除一整天的疲劳,让身心放松,甚至,能帮助体内燃烧脂肪,达到减肥的效果喔!

或许你会说冬天出去泡澡的人太多了,不少可以泡澡的地方都是需要排队等候的,其实泡澡完全是可以DIY的。

从今天起,就试着用让你暖、让你瘦、让你美的方式来泡澡吧!

韩国MM钟情、吴佩慈超爱的半身浴 推荐理由:暖脚暖身还能美容减肥

冬天,最冷的部位是哪里?相信很多MM都会毫不犹豫地回答:脚!

的确,很多MM一到冬天就四肢冰冷。不少MM都在QQ群里向姐妹们大倒苦水:“我的那个脚啊,睡一个晚上都不暖,晚上躺下去多冰,早上醒来还是多冰,连带着被窝也睡不暖了……真想找个人嫁了,好有人帮忙暖脚……”

MM真是可爱,何必用嫁人来解决脚冷的问题呢?学学人家韩国MM。

知道韩国现在流行什么吗?告诉你,韩国的办公族,特别是女性,特别钟情半身浴哦。半身浴,顾名思义,就是只泡半身。韩国MM泡的这个半身浴就是将肚脐以下的部位,在39℃的温水(用手感觉不冷不热)中,泡半个小时。她们觉得,半身浴不但能让双脚变得暖和,还有助于减肥,而且对皮肤美容、缓解疲劳都有非常好的效果。

女孩子为什么冬天脚特别冷?大家可能都知道是因为女孩子肢体毛细血管血液循环较差的缘故,其实还有另一个原因,那就是人体下半身的温度确实要比以心脏为中心的上半身的温度低,这同样与循环有关——上半身比下半身血液循环顺畅。而且,现在MM们的生活方式也通常以久坐为主,身体长期保持一种姿势,这对血液循环来说,无疑“雪上加霜”。

泡半身浴就能很好地改善这个问题——通过增加下半身的血液循环,来减少与上半身的温差,从而使全身温度保持均衡,有效驱寒。特别是对于体寒的女性来说,效果是比较好的。

另外,对于上班族来说,一天下来总感觉到腰酸背痛、疲惫不堪,而且长时间坐着,下肢也容易浮肿。半身浴就是一个消除浮肿、缓解疲劳的好方法。这是因为半身浴可以促使下半身血液循环顺畅,改善新陈代谢,缓解因疲劳和压力带来的肌肉紧张,让头脑变得更加清醒。

不仅韩国MM喜欢泡半身浴,台湾美女主持吴佩慈超爱洗半身浴,在接受媒体采访的时候,她表示自己的护肤秘诀就是洗半身浴。她还喜欢在泡浴时加入牛奶、姜、醋、酒或艾草等,以达到护肤保健的目的。她认为,洗半身浴可以促进新陈代谢、排汗,有瘦身的效果,最重要的是它会让身体很暖和,舒缓疲惫的身心,再加上可以一次保养全身,一举数得。

半身浴洗法:

- 1、先淋浴,从脚尖开始,向心脏方向洗刷;
- 2、浴缸内放入洗澡水,约至膝盖左右高,再滴入几滴具有防止浮肿效果的以薰衣草或杜松为全剂的精油。记得要在浴缸边上放个小板凳哦,待会就知道怎么用了。坐入浴缸中,让腰部以下浸泡在水里,此时可以看书听音乐20~30分钟,生活中的种种压力会因此而消失,身体也会感到温暖而舒适;
- 3、第一阶段的入浴结束,走出浴缸调节一下呼吸,坐在矮凳上,从脚踝两侧慢慢往上按摩,一直到膝盖;
- 4、再走入浴缸中进行浸泡,开始第二阶段的入浴。这次只需浸泡5分钟就可以了;
- 5、走出浴缸,喝几杯纯净水,可有效促进体内水分排出;
- 6、最后一个阶段,进行5分钟就可以了,此时,汗水应该全部排出了。接着,用冷水淋浴(冬天用温水淋浴就可以了),紧缩肌肤,半身浴便大功告成了。

Tips:

泡半身浴的时候,水温不要太高,太高消耗能量多,不容易消除疲劳,而且感觉难受,控制在38~40℃就差不多了。出现呼吸不畅时,也要马上停止泡浴。泡的时候要随时喝水补充水分。由于女性的生理构造,所以要特别注意卫生,防止细菌感染。

曾经让杭州女人很喜欢的“御瑶” 推荐理由:可以暖身还可以排毒减肥

熟悉杭州美容圈的女人,对静博士的“御瑶”一定不陌生。慢慢滑入混合着草药芬芳的温热“御瑶”中,5分钟,汗珠就开始慢慢渗出,……

据静博士的美容顾问介绍,泡完御瑶药浴,会持续出汗,全身的微循环都借此改善,几次泡下来冬天手脚冰凉的现象会大大改善。能促进肠胃消化、减轻肌肉关节疼痛,还能降脂减肥、预防感冒和气管炎、预防和治疗各种皮肤问题。另外,泡“御瑶”还可以改善现在上班族普遍亚健康的状态。由于压力和不良生活习惯导致脏腑功能失调之后,体内代谢废物堆积,产生各种俗称的“毒素”,这些没有排出的废物长期留在体内,就打破了人体固有的平衡,形成亚健康的恶性循环。皮肤是人体几大主要排毒途径之一,而且皮肤在人体中占面积最大,所以,利用泡澡是最好排毒方式。

“御瑶”好是好,可是也有让MM们很头疼的地方,泡的人太多了,排不上队,而且每次都要去静博士泡,有时候不太方便,也没那么多时间。

于是有MM干脆发问了,能不能在家里泡“御瑶”呢?静博士的美容顾问说,可以哦,而且也不麻烦,只要记清楚注意事项就可以了。

“御瑶”的泡法:

- 1、先淋浴,把身体洗干净。
- 2、选择一定的“御瑶”药包,用80~100度的开水溶开,因为药包是粉末状的,所以不用煮,泡泡就可以了。
- 3、在浴桶里倒入43~45度之间的水。在家也可以选择浴缸,但最好是浴桶,比较保温,而且木头比较环保,对身体会比较友好。
- 4、准备好泡澡时要喝的水,泡澡时需要补充大量水分。静博士给顾客准备的是黄芪、红枣、枸杞、玉米等炖出来的水,MM在家里也可以炖,这个喝了对身体好。如果嫌麻烦,可以准备点糖水或者淡盐水。
- 5、慢慢地坐到浴桶里,最好在边上放个小闹钟,可以看时间,泡20分钟就够了。如果感觉闷,可以每隔5分钟出来休息一下,然后继续泡。
- 6、慢慢出浴,泡完不需要再洗澡了,在家泡的话,就直接到床上去窝着休息吧,出浴后1~2个小时内可能还会出汗,之后人就感觉轻松了,暖了,睡眠也好了。

Tips:

不建议首次就在家泡,因为泡“御瑶”会把体内一些并未被察觉的信号显现出来,肝火过旺的女性,面颊往往红得厉害,而虚寒体质的女性会发青……毕竟MM们不是专业人士,首次最好在美容顾问的指导下进行,可以更好的清楚自己的身体状况,了解自己需要什么样的药包来调理。泡的时候不能吃得太过饱,太饿了也不行,刚刚用脑过度也不可以,激烈运动后也不宜泡“御瑶”。