

## 洗个早澡,减压又保暖?

文/本报记者 褚睿雅

最近,一群自称是“早澡族”的年轻白领在健康论坛上晒出了自己冬季独特的养生方法——早上起来洗澡,不仅能减压,让一整天都有好精神,还能够让身体迅速温暖起来,适应外面寒冷的空气。

### 早澡族:早上洗澡能减压,而且还能暖身体

今年28岁的张洋在一家外企工作,负责客户。张洋说,做这份工作,薪资是丰厚,但很忙,压力很大。每天上班都有成堆的事情等着他做,下班后还经常要和客户应酬,常常是12点以后回家。晚回家,晚睡觉,班还是得照上。这么一来,张洋老觉得自己精神不足。特别是早上,脑子里似乎总是一团糨糊,不清醒,还感觉特别有压力。尤其是冬天的早上,冒着寒冷起床简直就是一种折磨!

今年冬天,张洋的一个外国朋友传授给他一个秘诀:早上起来洗澡。那个朋友还说,电视里也经常有这种情节,宿醉的人,早上起来洗个澡马上又能拎着公事包去谈生意了,没根据不会这么拍的。

虽然觉得操作有点困难,张洋还是试了试,效

果立竿见影。早上哆哆嗦嗦,迷迷糊糊地爬起来摸到浴室里去洗澡,在热水的浇灌下,整个人马上就清醒了。洗完澡,感觉整个人都很精神、很轻松、很有活力。过去,冬天的早上出门会感觉很冷,但洗过澡就不一样了,很温暖。

张洋说,从那以后,他就把早起洗澡当作每日的“必修课”,感觉压力真的没这么大了。他把这种减压方法介绍给身边的朋友,朋友们也都成了“洗早澡”的忠实拥护者。

在采访中,记者发现,很多白领都会在早上起来的时候洗个澡,而且还把这个澡看得颇为重要。即使头天晚上已经洗过澡了,早上还要洗,很多人都认为这是种很好的减压方式。

### 专家:早上洗澡容易疲惫,小赖床能让头脑清醒

洗早澡真能减压又保暖吗?记者采访了相关的健康专家。专家认为,从生理上来说,洗澡可以促进身体的血液循环,扩张血管,舒通筋骨,达到放松身体的功效。

但早上洗澡就值得商榷了。因为空腹洗澡,容易造成缺氧和暂时性贫血,饭后立即就洗也不好,最好是饭后一小时或更长的时间。不过,这样一来,早上就没那么多时间了。洗澡会造成身体水分流失,而早起身体本身就缺水,很容易让身体因为缺水而更加疲惫。

所以,要洗澡减压,最好在晚上进行。如果真

要在早上洗澡,一定要在洗澡前后大量补水。

其实,想要自己头脑更清醒,可以赖床5分钟再起来。如果醒来后一骨碌爬起来,肌肉猛地一受凉,容易产生酸痛。且此时血流尚慢,不能一下子将氧气输送到脑,血压上不来,便会产生头晕等不适症状。在被窝里小“赖”5分钟,不但可以让尚处在松弛状态的肌肉有个缓冲的时间,恢复到自然紧张状态,使正在“休息”的血液逐渐“清醒”,由缓慢流淌回到正常流速上来,还能调节精神状态,让大脑从睡梦中逐渐清醒过来。



## 克利缇娜能量奇石 带给您冬季的温暖感受

目前,“热石疗法”是欧美各地的spa(Destination Spa)渡假 Resort 及 Retreat Center 的必备疗程。在都市里的 Spa 结合热石疗法与美容保健疗程,更是受女士欢迎的最热门项目。热石疗法简单、方便、开放、亲和、经济、环保、天然和有效的特质,无疑完全符合了21世纪人们讲求天然、生态、环保、安全、知性和有效的美容保健观念。

### 克利缇娜选择最好的夏威夷群岛的玄武岩能量热石

采用经火山运动沉积造成的玄武岩,经过特殊加热后,放置在人体的皮肤或经络上,因为热石具有的大地能量,作用于身体局部和整体系统,通过深层的热传导方式把热力源源不断地输入体内,再经由反射穴点的传导,对肌肉组织及关节具有激发调节功能。此类疗法更融合了现代美容养生等理念,结合最新香薰精油和特殊按摩方法,可舒缓疲劳,放松神经,补充能

量,令你一切的紧张与压力在这个过程中消除解散。经科学检测,火山能量石与普通岩石不同,它蕴含丰富的矿物质和微量元素,会产生磁效应、温热效应、微电效应、冷热效应、远红外效应、超声波效应等,可以进行健康理疗、舒缓疲劳、放松神经、补充能量、促进血液循环、打通经络、驱风散寒、平衡神经系统和荷尔蒙系统、强化内分泌。



## 克利缇娜让您享受能量热石疗法的超值体验

能量热石肩颈保养  
能量热石脊椎保养  
能量热石肾部保养  
能量热石卵巢保养

原价 300  
首次感受价 88 元



热石体验活动指定体验

中山店:中山中路 501 号 87034699

马腾店:马腾路 3-1 号 88218621

包卡另有优惠活动哦!!

