

# 涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 龔 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 洪 巾 侯 刷牙应该用冷水还是热水？

健康

浣涓

鎏 賤 龔 浜 庸 細 2007/09/03 17:02

我国许多地方都流传着这样的民间谚语：“冷水洗脸，美容保健”，“温水刷牙，牙齿喜欢”，“热水洗脚，如吃补药”。应该说，这些谚语都是有一定科学道理的。

很多人都有这样的体会，早晨起床或午休之后，用冷水浸过的毛巾湿润脸部，顿时就有一种头清眼明的感觉，精神也为之振奋。在洗冷水脸的过程中，冷水的刺激既可改善面部的血液循环，又可改善皮肤组织的营养结构，增强皮肤的弹性，消除或减轻面部皱纹。可见，冷水洗脸不仅利于卫生，也利于美容。冷水洗脸的保健作用还在于：锻炼人的耐寒能力，预防感冒、鼻炎，对神经衰弱的神经性头痛患者也有益处。当然，洗脸用的冷水温度也不能太低，以高于10℃为宜，这样的温度在寒冷的冬季会有一种温热感。

资料表明，人的牙齿适宜在35～36.5℃的口腔温度下进行正常的新陈代谢。如果经常给牙齿以骤冷骤热的刺激，则可能导致牙龈出血、牙龈痉挛或其它牙病的发生。科学家通过研究认为，用温水刷牙有利于牙齿的健康。反之，长期用凉水刷牙，就会出现“人未老，牙已老”的结局。日本厚生省的一项调查表明，牙齿的寿命平均比人的寿命短10年以上，根源便出在“凉水刷牙”这一群体习惯上。实践也证明，35℃左右的温水是一种良性的口腔保护剂，用这样的水漱口，既利牙齿，也利咽喉和舌头，还利于清除口腔里的细菌和食物残渣，会使人产生一种清爽、舒服的口感。

人体的足部穴位很多，睡前洗个热水脚，既干净卫生，又解除疲劳，还能起到防病治病的作用。脚在人体最下部，属于人体末梢，在热水的浸泡下，血管扩张，局部的血液流动加快，从而增加了下肢营养的供应。所以冬季坚持用热水洗脚，对冻疮有一定的预防作用。患有失眠症和足部静脉曲张的人，每晚用热水洗脚，能减轻症状，易于入睡。当然，洗脚水也不能太烫，应根据季节的不同控制水温：冬季以不超过45℃为宜，夏季则可控制在50℃左右。