

起居篇—盥洗的習慣

生活中有許多我們不曾在意卻對養生有重要影響的生活習慣，比如盥洗，即生活中的洗臉、洗手、洗頭、梳頭、洗澡等習慣，對養生都有著重要作用。

一、洗臉

相信洗臉是早晨醒來每個人都會做的事了，或許女生比男生會複雜一點，但必不可少。早晨洗臉不僅能清潔面孔，還能讓人從昏昏欲睡變得精神奕奕。好多人只習慣晨起後洗臉，但洗臉不是早晨的專利，餐後、午睡後、黃昏後，都可。

中醫看病講究望、聞、問、切。“望”首當其衝也是很重要的——個診療手段。中醫認為面部反映了人體五臟的情況，即通過觀察面部的顏色與光澤看病診斷。

洗臉除了水洗，還可頻頻用手擦顏面，擦臉前將兩手掌搓熱，然後再用兩手掌從額頭順著鼻子的兩側擦至下巴頰，再向上經過兩腮回至額頭，輕輕摩擦轉圈。這樣可改善顏面部的血液迴圈，使顏面更光彩，可促進五臟六腑的生理功能，從而防治五臟六腑的疾病。

年輕人適合用冷水熱水交替洗臉，先用溫水，讓毛孔張開，清除污漬；再用冷水，收縮毛孔，讓我們的顏面緊致光滑更顯年輕。但若是老人則一定要用熱水洗臉，熱水可以使顏面血氣運行通暢；如果用冷水洗臉會使老人氣血凝滯，臉上沒有光澤，稍有不慎還容易著涼。

淘米水是洗臉養顏的天然良方。淘米水中溶解了米中部分澱粉、維生素和蛋白質等養分，用它洗臉即可以分解臉上的油污，又能淡化皮膚色素。長期用則會使皮膚變得水嫩且富有彈性更顯年輕。特別說明的是要用第二次淘米的水洗臉，因為首次淘米水中雜質較多，不適合用於洗臉。

二、洗手

手在人們的一切“外事活動”中，它都一馬當先，比如從事各類勞動、洗腳、穿鞋、搽大便等，都是用手來完成。

科學調查反應，一只沒有洗過的手，至少含有 4 萬~40 萬個細菌，所以手是很髒的，為什麼我們總說“病從口入”不是沒有道理的。而洗手可除掉粘附在手上的細菌和蟲卵，用流水洗手，可洗去手上 80% 的細菌，如果用肥皂洗，再用流水沖洗，可洗去手上達 99% 的細菌。洗手中應注意不能幾人同用一盆水，以免交叉感染，互相傳播疾病，時間應超過 15 秒。

常洗手，不僅可以乾淨衛生減少疾病。而且洗臉的好處和注意事項，洗手一樣適用。

三、洗頭和梳頭

洗頭是為了清潔頭髮，洗頭時，頭髮是濕的，頭部的毛細血管擴張，如果這時頭部

受風，則會引起感冒、頭痛，甚至面癱、或引發腦血管疾病等。所以洗頭時不可當風而洗。

而老年人氣血已不如年輕人，更易感受風邪。再加上他們的頭髮也稀疏了，洗頭的次數不用太頻繁，經常梳理是最好的養生法則。

經常梳理頭髮可以刺激、按摩頭部的經絡，加速頭部的血液迴圈，改善局部的營養，起到滋養保護頭髮、消除疲勞、促進睡眠的作用，梳頭次數多，可使血液不會滯留，不易脫髮。

頭髮可經常梳理卻不可經常洗頭，因為洗頭過於頻繁會把皮脂腺分泌的油脂徹底洗掉，使頭皮和頭髮失去天然的保護膜，對頭發的健康不利。《禮記·內則》講，每 3 天洗一次。

四、 洗澡

洗澡時水溫應與體溫接近為宜，即 35°C-40°C 左右。若水溫過高，會使全身表皮血管擴張，心腦血流量減少，容易發生缺氧；而水溫過低則會使皮膚毛孔緊閉，不利於清除污垢，也會令體內熱量散發不出來，浴後感覺四肢無力。此外，沐浴時間最好控制在 20 分鐘以內，並且保證通風優秀。沐浴時間過長容易導致心腦缺氧、缺血。

而作為老年人，洗澡次數是不用過於頻繁的，人到老年，皮脂腺分泌較年輕時明顯減少，皮膚乾燥。如果洗浴過多，會使皮膚愈發乾燥，引起皮膚痛癢，不利於身體健康。就算是年輕人洗澡過勤也會引起以上症狀，切記。