

# 健康快乐 周刊

## 寒冬洗热水澡 有讲究

专家:老人应降低洗澡频率  
缩短洗澡时间

洗澡能除去污垢油脂、消除疲劳、舒经活血、改善睡眠、有利于身体健康。在寒冷的冬季,洗个畅快的热水澡是不少老人最喜欢做的事。对此,安徽省针灸医院脑病三科副主任医师柳刚表示,冬季,老人应适当地降低洗澡频率,缩短洗澡时间。

王津淼 记者 马冰璐

### 洗热水澡不宜时间过长

柳刚说,不少人爱去澡堂泡热水澡,但泡热水澡的时间不宜过长。经测定,在淋浴中有50%的三氯甲烷和80%的三氯乙烷变成蒸汽,盆浴时这两种物质变成蒸汽的成分也分别达到25%和40%。淋浴时间越长,空气中蒸发的有毒物质也就越多,其含量也就越高。冬季洗澡如果不注意,也会发生晕倒、休克等事故。

随着热水的冲洗,全身毛细血管扩张,大量血液扩张了体表的血管,心、脑等重要器官的血液相对减少。尤其患有高血压、动脉硬化、冠心病的老年人,极易发生中风和心肌梗死。患有肺气肿、肺心病、哮喘病的老年

人,也会感到呼吸困难。因此,洗澡时间不宜拖得过长,以免发生意外。

### 温度高易“晕浴”

“冬季在温度高的浴室内洗澡,尤其是在热水盆中久泡,可能会突然出现头昏眼花、恶心、呕吐、大汗不止等症状,严重者会晕倒在盆内,这叫‘晕浴’现象。”柳刚说,因此,冬天洗澡(尤其是盆浴)用水温度不可过高,浴室不要完全密闭;有高血压、冠心病、肺心病等心脑血管病的老人,不宜外出去公共澡堂洗浴;年老体弱者,在家中洗澡也要有亲属陪伴,洗澡过程中亲属应不时呼唤以求回应,以防发生意外。

如果出现“晕浴”症状,老人应尽快走出浴盆,家人可将其扶出或抬出洗澡间,平卧于空气新鲜处,注意身上要保暖,以防感冒。或给老人喝些热糖水或热姜汤,一般短时间内可以恢复。如经上述处理不好转,尤其是出现频繁呕吐、神志不清或胸前区憋闷及疼痛等症状时,应尽快送医院诊治。

## 生命尽头,如何让TA有尊严地离开

“临终关怀”不被传统所理解,合肥缺乏专业机构

02版

老年高血压患者  
应稳定情绪

04版

雾霾天户外锻炼  
强度不要太大

05版

几种黑色食物  
让你红润一冬

05版