



อาบน้ำทั้งที...ต้องดีต่อสุขภาพ

โดย แพทย์จีน เยาวเกียรติ เยาวพันธ์กุล

ตอนนี้ก็เข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว อากาศในประเทศไทยนับวันก็ยิ่งร้อนขึ้นเรื่อยๆ จนคนไทยมักจะพูดกันว่า เมืองไทย มี 3 ฤดู ได้แก่ ร้อน ร้อนมาก และร้อนที่สุด ซึ่งเมื่ออากาศร้อนมากๆ ที่ ผู้คนก็มักจะหาวิธีคลายร้อนกัน ทั้งการอยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ การรับประทานเครื่องดื่มที่ใส่น้ำแข็ง การไปว่ายน้ำที่นอกจากจะเป็นการคลายร้อนแล้วยังเป็นการออกกำลังกายด้วย รวมไปถึง “การอาบน้ำ”

คนเรานอกจากอาบน้ำเพื่อชำระล้างร่างกายให้สะอาดแล้ว ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายแล้ว หลายคนยังไม่ทราบว่า การอาบน้ำยังสามารถใช้ดูแลสุขภาพได้อีกด้วย วันนี้หมอจะมาขอแนะนำว่าอาบน้ำแบบไหนเหมาะกับการรักษาสุขภาพ

1) อาบน้ำร้อน

การอาบน้ำร้อนจะช่วยบรรเทาความ เหนื่อยล้าให้กับร่างกาย ความเหนื่อยล้าเหล่านี้เกิดขึ้นจากการที่กล้ามเนื้อผลิตกรด Lactate ออกมามาก การอาบน้ำร้อนจะทำให้การเผาผลาญกระบวนการเมตาบอลิซึมของร่างกายเร็วขึ้น กรด Lactate ก็จะถูกส่งไปทำลายที่ตับได้เร็วขึ้นตามกัน การแช่น้ำร้อน 20 นาทีจะเท่ากับวิ่ง 500 เมตรเลยทีเดียว แต่การอาบน้ำร้อนไม่ควรอาบน้ำหรือแช่น้ำที่ร้อนจนเกินไป เพราะจะทำให้เหงื่อออกมากและอาจทำให้เป็นลมได้ง่าย นอกจากนี้ น้ำร้อนยังทำให้ผิวหนัง ฉะนั้นหลังจากอาบน้ำร้อนแล้วควรทาครีมบำรุงผิว เพื่อป้องกันไม่ให้ผิวแตกเป็นสะเก็ด

2) อาบน้ำเย็น

การอาบน้ำเย็นจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ช่วยให้ผนังหลอดเลือดมีความยืดหยุ่น และ ช่วยรักษาความร้อนของร่างกาย หลายคนใช้วิธีอาบน้ำร้อนแล้วตามด้วยน้ำเย็นเพราะกลัวผิวแห้ง ซึ่งมีข้อควรระวัง เพราะจะทำให้ไม่สบายได้ เนื่องจากน้ำร้อนทำให้รูขุมขนเปิด การอาบน้ำเย็นต่อจะทำให้ความเย็นเข้าสู่ร่างกายง่ายขึ้น และทำให้เราไม่สบาย การ

อาบน้ำเย็น ไม่ควรอาบน้ำเวลาดึก เพราะความเย็นจากอากาศภายนอกจะเข้าสู่ร่างกายง่ายกว่าเดิม ทำให้เจ็บป่วยไม่สบายบ่อย

หลักการดูแลสุขภาพแบบแพทย์จีนนั้นเรียบง่ายและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน เมื่อเรารู้วิธีดูแลสุขภาพที่ 'ง่ายๆ' แบบนี้แล้ว เวลาอาบน้ำก็ลองนำไปทำกันดูนะครับ

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉิว แพทย์จีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน

ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Hospital for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.