

## 水疗的九大禁忌 怎么给头发做水疗



水疗的九大禁忌是什么？水疗是一种既养生有养颜的方法，虽然有很多好处，同时也有不少禁忌，那你知道水疗的九大禁忌是什么吗？今天小编就给大家介绍水疗的九大禁忌。

### 水疗的九大禁忌

SPA 温泉疗法是一种相当有效的辅助疗法，但并不适合体质欠佳的人。以下病患者不宜接受此疗法。

1. 头脑或意识不清、老人痴呆、智力退化及平衡感障碍者，以免淹水产生意外。
2. 心律不整者。
3. 未接受治疗的癫痫病患者。
4. 血糖控制不良的糖尿病患者或低血糖症者。

5. 严重的下肢静脉曲张者。
6. 对光、热敏感者(例如红斑性狼疮患者)。
7. 恶性肿瘤病患者。
8. 血压控制不良的高血压患者。
9. 姿势性低血压。

### 可能会发生的副作用

1. 皮肤对热敏感，产生红疹、瘙痒。
2. 环境卫生不注意而产生使用者细菌感染。1991年在法国一温泉度假村曾发生9位游客感染肺炎和脑膜炎。
3. 热疗效应，5%使用者在第一个星期内会产生身体不适、全身无力、疲倦等效应，但渐渐会恢复正常。

4. 避免猛烈水柱冲激产生伤害。

### 水疗的注意事项

1. 必须要确认水质是否干净。挑选原则，除了要闻起来没有太重的漂白水味道外，还要平均每5至6小时即循环一次。

2. 设备不齐全。

3. 是否有专业人士和合格救生员在场指导，且场所是否有自然光线照明或灯光明亮，空气流通良好等。

4. 费用如不含芳香疗法、经穴舒筋法或塑身美白的敷体疗法等特别疗程，约500元左右。

5. 水疗进程最好以温水开始，以免冷水或热水太刺激，使毛孔收缩太激烈而导致昏眩，甚至休克。

6. 下水后先从温和的按摩设备开始，如廉幕瀑布或脚底按摩等，而水柱较强的按摩方式则不要太久，以免身体不适。之后可选择含药物疗效的热水或冷水，切记不要超过5分钟。随即可到温水池中稍息一会儿。

7. SPA后必须喝水补充水分，并擦干全身，再抹上乳液以免皮肤干燥。

### 怎么给头发做水疗

虽然最完整理想的秀发SPA

是将头发交给专业发廊或美体中心，让美容师为你精心打理一番，可是，对于那些根本抽不出大段时间跑美容院的OL来说，可谓奢侈之极。

因此，在家做一个有情有调的秀发SPA就成了护理头发最好的享受。

### 1. 营造情境

就像在家里进行身体SPA一样，秀发SPA也同样需要一个浪漫温暖的氛围才行。营造氛围的道具包括香薰精油(香薰灯)温暖的室内温度、自然音乐和一套具有天然花香或草本香气的秀发SPA产品。

### 2. 梳通秀发

洗头前先用大齿梳子将头发理顺，先梳发梢，然后逐渐向上，最后从发根至发梢。

### 3. 润湿秀发

用温水将头发彻底润湿，调节合适的水温(37-38摄氏度最适宜)。水温一定要合适，太烫不好，会伤发质，太冷也不好，因为难以除垢。

### 4. 清洁秀发

倒出适量的洗发露，按摩至起泡后才能均匀抹在头上，不要直接倒在头发上。先用洗发露

将污垢洗净，切记勿用指尖抓头皮，应用指腹轻轻按摩头皮。如有需要，可再用一次洗发露。分两次彻底清洗，保证一点不留黏滑物，不然会伤害发质。

### 5. 滋润秀发

使用适合自己发质的护发乳液或发膜，将秀发分为3部分，分别涂满整个秀发，头发干枯分叉者可以在发梢处多涂一些，然后使用毛巾包裹秀发，15分钟。

### 6. 头皮按摩

水疗按摩是用手指在头皮上轻轻揉动。按照头皮血液自然流向心脏的方向，按前额、发际、两鬓、头颈、头后部发际的顺序进行。按摩可以促进油脂分泌，因此，油性头发按摩时用力轻些，干性头发可稍重些。

### 7. 彻底洗净

用大量清水将头发上的润发产品洗净，不要有任何残留。

### 8. 吹干秀发

用毛巾吸干多余的水分，因为用热风吹还在滴水的头发，既费时，头发也会受到损伤。电吹风与头发应保持20厘米的距离，最好是冷热风交替，这样能避免头发受到热伤害。

## 温针灸的作用

### 1. 温针灸的作用是什么

#### 1.1. 温通经脉行气血

气血运行循经脉流行，方可营运周身，濡养机体，而灸法其性温热，可温通经络，促进血液运行。恰如《素问·刺节真邪论》说：“脉中之血，凝而留止，弗之火调，弗能取之。”气血运行具有遇温则散，遇寒则凝的特点，艾灸则以温热通经脉而行血气。

#### 1.2. 培补元气，预防疾病

灸法有强壮元阳、防治疾病的作用。《扁鹊心书》曰：“夫人之真元，乃一身之主宰，真气壮则人强，真气虚则人病，真气脱则人死，保命之法，灸法第一。”艾为辛温阳热之药，以火助之，两阳相得，可补阳壮阳，其元充足，则人体健壮，“正气存内，邪不可干”，故知艾灸有培补元气，预防疾病之作用。

#### 1.3. 健脾益胃，培补后天

灸法对脾胃有着明显的强壮作用。《针灸资生经》中云：“凡饮食不思，心腹膨胀，面色萎黄，世谓之脾胃病者，宜灸中脘。”在中脘施灸，可以温运脾胃，补中益气。常灸足三

里，不但能使消化系统功能旺盛，增加人体对营养物质的吸收，濡养全身，还可达到防病治病，抗衰老和延年益寿的功效。

### 2. 什么是温针灸

温针灸是针刺与艾灸相结合的一种方法，又称针柄灸。即在留针过程中，将艾绒搓团捻裹于针柄上或小艾柱固定在针柄上点燃，通过针体将热力传入穴位。每次燃烧枣核大艾团1-3团或小艾柱1柱。本法具有温通经脉、行气活血的作用。

其适应证已不局限于以风湿疾患，偏于寒性的一类疾病为主，如骨关节病、肌肤冷痛及腹胀、便秘等，而扩大到多种病证的治疗，如子宫肌瘤、卵巢囊肿、塑身美体等。

### 3. 温针灸可以治疗什么疾病

#### 3.1. 神经系统疾病

带状疱疹；头痛、偏头痛；三叉神经痛；面神经麻痹(早期3-6个月之内者)；面肌痉挛；中风后遗症(恢复期)；失眠(不伴抑郁者效果佳)；遗尿；肋间神经痛等。

#### 3.2. 妇科疾病

月经紊乱、乳腺增生、痛经、更年期综合症等。另可用于辅助治疗卵巢早衰、子宫肌瘤、不孕。其中痛经分原发性和继发性两种，一般来说，原发性痛经用针灸治疗效果较好。

#### 3.3. 骨关节疾病

颈椎病；腰椎间盘突出症；落枕；肩周炎；网球肘；急性腰扭伤；膝骨关节炎；踝关节扭伤等。从治疗机制上来说镇痛是针灸的第一大治疗作用，因此对骨关节病相关的一些疼痛治疗，针灸的效果比较显著。

#### 3.4. 内分泌疾病

甲状腺功能亢进、糖尿病、肥胖症；慢性疲劳综合症；痤疮、黄褐斑等。其中，甲亢、甲低或甲状腺结节、糖尿病、高血脂症等多使用针灸作为辅助治疗方法。

#### 3.5. 呼吸系统疾病

慢性支气管炎；咽喉炎；感冒；咳嗽；急性扁桃腺炎等。如慢性支气管炎哮喘，其表现为爬楼或跑步后出

现气短，这种病症运用针灸、拔罐、放血配合治疗后，患者会感到日常活动后气短症状缓解。

### 温针灸有什么副作用

#### 1. 感染传染病

在一些针灸减肥场所是没有严格按照一人一针一穴“的基本原则，用完后立即丢弃；也没有必要消毒设备，要是使用非一次性的针灸针，那么每扎过一个穴位，就应该将针收起浸泡，再进行高温高压消毒，这样才能杜绝传染病通过针灸针传播。仅靠消毒液浸泡不能解决问题。这种情形，感染传染病的危险相当大。

#### 2. 扎伤内脏

没有效果最多是浪费了钱财，耽误了时间，最可怕的是“扎出事”来。在进行针灸减肥时，腹部的针不能进得太深，否则可能会伤到脏器。尤其是对腹壁薄的年轻女性，更应多加注意。

另外，针灸师还应该处理诸如晕针、滞针、弯针、折针等异常现象的能力。没系统学过解剖学、针

灸学，匆忙上阵的“针灸师”，或许对以上情况根本没有了解，他们的技术水平不仅让人怀疑，还未免让人害怕。

### 温针灸要注意什么

2. 年老体弱者进行针灸治疗的时候，最好选择卧位，因为这样更容易选择穴位；

3. 女性在怀孕的时候进行针灸力道一定要轻柔，并且一些能够引起女性宫缩的穴位千万不要进行针灸，常见的这类穴位有合谷、三阴交、昆仑等等；

4. 如果给小孩进行针灸，孩子哭闹不配合的时候，千万不要留针，除非必要；

5. 婴幼儿进行针灸的时候，囟门部及风府、哑门穴等的穴位千万不能施针；

6. 患有出血性疾病的患者最好不要进行针灸；

7. 皮肤出现感染、肿瘤等等部位不能进行针灸；

8. 特殊病人的特殊部位选择针灸的穴位、施针的角度和深度有着特别的讲究，例如肠粘连患者的腹部等等。

## 莲子怎么吃最有营养 八款药膳食疗给你健康

莲子怎么吃最有营养？莲子是一种常见的中药食材，营养丰富价值高。那么，莲子怎么吃最有营养，莲子药膳有哪些，吃了有什么好处？一起和6681小编来看看莲子怎么吃最有营养的介绍吧！

### 莲子怎么吃最有营养

莲子粥  
材料：莲子20克，红糖15克、糯米100克。

做法：将莲子用水浸泡30分钟后抽出莲心，与淘洗干净之糯米一同放入锅内，加水适量煮粥，待粥

快熟时，再放红糖稍煮片刻即成。每日早晚空腹温服，四季皆宜。

功效：本粥具有补脾止泻、益肾固精、养心安神之功，可用于治疗脾虚腹泻、肾虚不固、遗精尿频、妇女白带、心悸怔忡、虚烦失眠等疾病。

### 莲子炖乌鸡

材料：莲子20克，白果15克，乌骨鸡1只(约500克)。

做法：将乌骨鸡去毛及内脏洗净，白果、莲子研粗末入鸡腹内，加生姜、胡椒、葱、精盐等调料和适量清水炖至烂熟即可食用，每日一次。

功效：此方具有补肝肾、止带浊的功效，适用于元气虚惫、赤白带下及男女性功能低下等证。

### 莲子红枣桂圆羹

材料：莲子50克，红枣、桂圆各20克，冰糖适量。

做法：将莲子去芯，红枣去核，与桂圆肉一起放入锅内加水适量，放入冰糖炖煮至莲子酥烂即可食用。

功效：本方具有补血养心、健脾安神的功效。可用于心脾两虚所致的头晕眼花、神疲乏力、心悸

怔忡、夜眠不安及神经官能症、贫血等。

### 莲子枸杞羹

材料：莲子250克，枸杞30克，白糖适量。

做法：将莲子用开水浸泡后剥去外皮及莲心，枸杞子用冷水洗净待用，锅内加清水，放入莲子、枸杞煮至熟烂加白糖适量溶化即可食用。

功效：本方具有补肝肾、养心血、明目安神的功效，可用于肝、脾两虚所致之头晕眼花、食欲不振、

阳痿遗精、妇女白带、贫血等证。

### 莲子人参汤

材料：莲子15克，人参10克，冰糖30克。

做法：将莲子去心后与人参一同入锅，加清水浸泡30分钟加冰糖隔水蒸炖1小时后，即可食莲子喝汤，人参可连续使用2次，第2次使用时，可连同人参一起吃。

功效：该方有补气益脾、养心安神之功效，适用于病后体虚气弱、脾虚食少、疲倦乏力、自汗盗汗、失眠多梦、心烦胸闷等证。