

洗澡的好处是有很多的，就从个人卫生的角度来说，也应该勤洗澡。就是为了将皮肤上的油脂、皮屑等清洗干净。除此之外，洗澡还有更多的好处。比如促进血液循环、神清气爽、舒缓压力、治疗消化不良、治疗便秘等，而很多人不懂洗澡的正确顺序，对身体造成了一些伤害，而自己不知道。

那么咋样洗澡更健康呢?正确洗澡的顺序如下：

1、洗脸

要把洗脸放在第一，因为当人进入淋浴房后，热水一开，浴室就会充满蒸汽，这时会迫使人体的毛孔扩张，所以如果当你在此时没有先将脸洗干净，一天下来堆积在脸上的脏东西，就会趁虚而入，潜入你的毛孔。



此外，洗澡时间最好在20分钟以内，并且要保证通风好，因为如果沐浴时间过长，会产生心脑血管缺氧、缺血的情况。

3、洗头

洗完身体后，头发在蒸气中，就得到充分滋养，此时洗头，为最佳时辰。最后，用清水完全冲淋全身。

一些人喜欢先洗头，那如果“先洗头”危害有多大？

俗话说：肚腹暖则全身暖，所以是先冲身体再冲头，这样即可以保暖身体，也会减少风寒侵袭的机率。

冬天洗热水澡时，如果温热的水突然从头袭来，会使大量血液集中到血管扩张的皮肤表面，从而使心、脑等缺血，出现头晕、胸闷等不适反应。