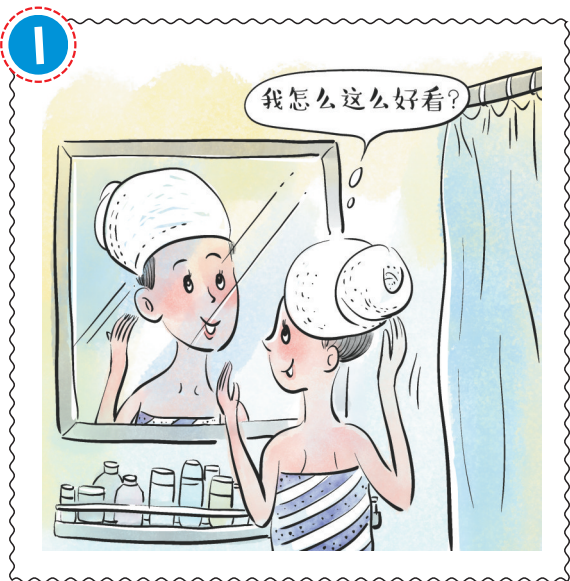
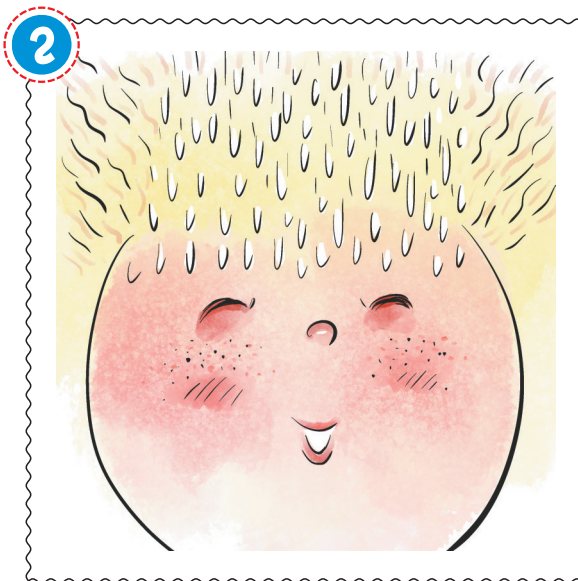


2024年9月25日 星期三 编辑 张海 版式 罗梅 校对 汪智博

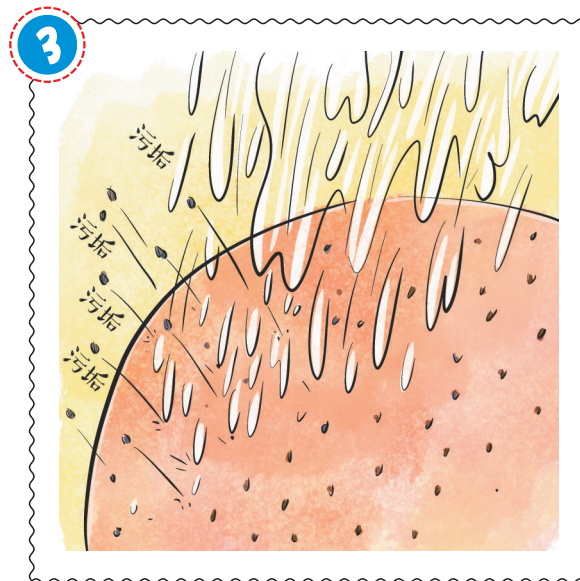
# 为什么洗澡后会感觉自己变好看了？



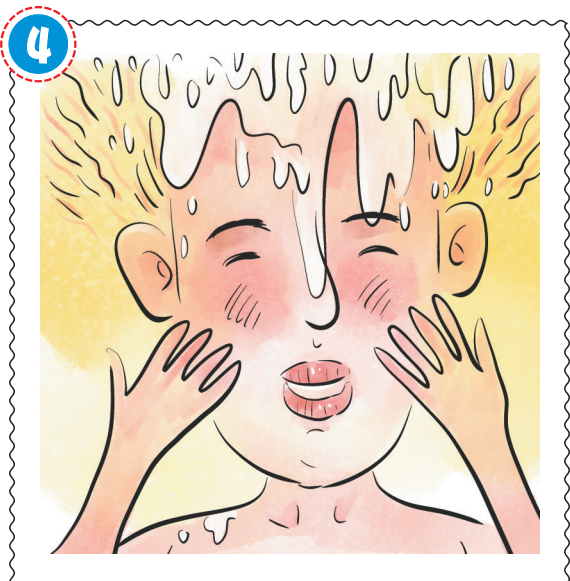
大家有没有这种感觉，每次洗完澡照镜子，看着红润健康的面色，仿佛觉得自己变好看了。难道这只是错觉？其实，洗澡确实会让人“变好看”。



洗热水澡时热水能使毛孔扩张，皮肤会因为吸收了足够的水分变得水润、有弹性。



除此之外，水流还会把毛孔里的污垢清洗掉，让皮肤更加干净细腻。所以洗完澡会感觉脸上格外水润，就像开了磨皮美白的美颜效果。



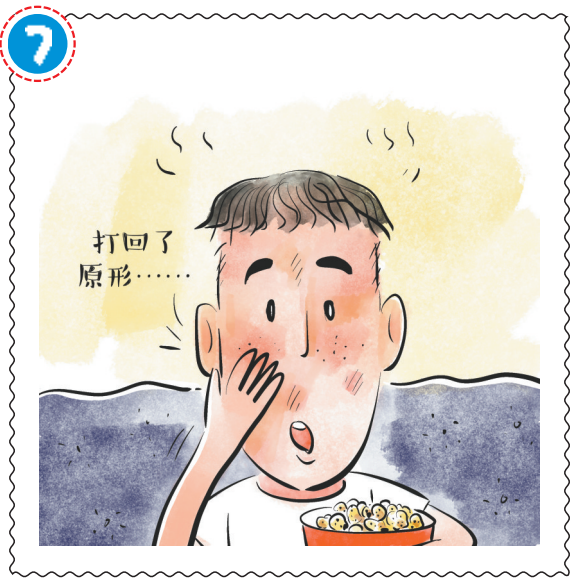
洗热水澡还会促进血液循环，让脸色更加红润，嘴唇也会显得饱满，整个人显得更加漂亮。



而洗完澡后，你的心情一般也会变好，这其实也是“变好看”的原因之一。



人在忙碌一天后，整个身体处于紧绷酸痛状态，热水澡可以有效缓解肌肉酸痛，让身体感到舒适、放松，暂时缓解白天的紧张状态。



但是，洗完澡之后皮肤分泌出的油脂会在空气中氧化变黑，很快就不会显得那么白嫩透亮了，油脂还会吸附细小灰尘，恢复平时的常态。



值得一提的是，频繁洗澡可能会使皮肤屏障受损，导致皮肤干燥、脱皮甚至过敏。这带来的就不是“变好看”，而可能是一系列皮肤问题。



要想长期保持皮肤健康美丽需要养成良好的生活习惯，注意日常皮肤护理，这样才能从根本上帮助我们变得更加美丽。

◎文/科普中国 漫画/杨仕成

◎ 华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物，设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版，每周星期一至星期五，都有精彩好看的内容呈现。  
◎ 让有温度的纸质阅读，助力孩子养成良好阅读习惯，提升核心素养。

订阅热线：028-86969110  
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》，即可订阅。  
欢迎小朋友向我们投稿！投稿邮箱：shaonianpai@thecover.cn  
你投来的每一篇文章，都有机会被大家看到！快来投稿吧！