

# “泡澡季”到了 今年又有新花式哦

医生提醒：泡澡虽然能够促进血液循环，但心脑血管、糖尿病患者等不宜泡澡

■ 天府早报记者 王亚楠

近日，成都的气温持续走低，洗澡就成了让人焦虑的事情。许多市民为了“保暖”，纷纷去成都周边泡温泉，没有时间的市民也会去市内的温泉馆泡澡。除此之外，也有些市民选在网上购买泡澡桶泡澡。但是不是所有人都适合冬季泡澡呢？泡澡有没有时间限制？天府早报记者就此咨询了成都中医药临床医学老师赵德才。赵老师提醒，泡澡虽然能够促进血液循环，但心脑血管患者不宜泡澡。



冬季享受泡澡

## 记者调查 周边温泉酒店受欢迎 周末入住率超八成

近两日，全国不少城市宣布正式入冬，虽然今年入冬比往年晚了几天，但强冷空气的到来却让人们一下子有点“受宠若惊”。从上周末开始，成都的冬天悄悄地来到市民身边。许多市民家里都开启了空调暖风模式，有的市民甚至早早地用上了电热毯，睡觉。但最让人头疼的冬季洗澡成了难题。不少市民都在想，如何才能寒冷的冬季泡一个热水澡。天府早报记者了解到，近期成都周边的温泉酒店生意有些热火朝天。

窗外是寒冷的冷风吹，窗内是舒适的温泉浴。大邑、崇州、都江堰、峨眉山等地的温泉浴这两天生意可谓是好的不得了，许多市民都开车前往去泡澡。昨日，天府早报记者拨打了位于大邑县花水湾的某温泉酒店，询问周末是否有房时，虽然不

是国家法定节假日，但是酒店的工作人员表示，如今普通房预定满，只有豪华间。“这两天成都降温，预定周末来泡温泉的人比较多，如果确定周末来，需要提前预定。”该酒店工作人员表示，11月中下旬以来，就有市民陆陆续续前来泡温泉，周末酒店的人住率更是达到80%以上。

随后，天府早报记者又在多个旅行APP上发现，近两周成都周边的温泉酒店周末入住率，都比之前要高很多。甚至有的酒店显示房间已经售罄，并且很多团购网站上这些酒店配套的温泉浴池票也销量较高。“主要是天气冷，泡温泉暖和，而且还能亲近大自然。”上周刚从峨眉山泡温泉回来的汪文表示，上周降温没有太厉害，温泉池仅仅是高峰期人多，等过阵子估计任何时段都爆满。

## 市民体验 市区温泉馆生意红火 泡澡如同“下饺子”

有时间的去周边温泉酒店泡澡，没时间的市民则选择在成都市内温泉馆泡澡。成都市民熊怡然表示，入冬以来已经去泡温泉2次了，每次都要排队，人多的时候里面吃饭都需要限流排队。“工作日去人还不算多，周五、周六晚上去，都需要抢位置，上面的休息室更是很多人拿个垫子睡地上。”熊怡然说，几乎降温一次，温泉馆的人就多一次。“年轻人不多，主要是中年人和老年人。”

赶上温泉馆高峰期，除了休息位置靠抢外，连泡澡都跟“下饺子”一样。“每个池子里最少都七八个人，洗澡的淋浴就那么点，赶上黄金时间都要

排队。”熊怡然说，男馆比女馆好很多，听自己女朋友讲，女馆有时候连衣服、浴巾都来不及提供。“158元一位，周末人多的时候手上的号牌都是两个人用一个。”熊怡然表示，天气冷，大家都想去泡澡解乏，让身上暖和暖和。

“夏天大家约着去打麻将，现在大家的生活娱乐就是约着去泡澡。”熊怡然说，外面天气太冷，躲在麻将室里太闷，不如在温泉馆里泡一两个小时温泉，又能吃饭还能打麻将，如果不想出门最后还可以在楼上休息室睡一觉。对于爱好休闲的成都市民而言，这两个月的聚会地，一次次从茶楼转换到了泡澡馆。

## 泡澡神器 抖音泡澡桶上热搜 占地小可携带网销好

外出消耗时间，在温泉馆价格较高。这两日在抖音视频上，一个占地仅需要70厘米的泡澡桶走红。许多市民将这个折叠后的泡澡桶安装完毕后，放置在卫生间内接满热水，躲在里面盖上盖子，在家就可以美美的泡上一次牛奶浴。并且，这个泡澡桶的价格在两百块钱左右，方便携带。

昨日，天府早报记者打开某购物平台进行搜索，其中一家卖泡澡桶的店铺月销量达到27116个。按照店内最便宜的158元一个泡澡桶计算，仅一个月该店泡澡桶就卖了四百多万元。根据销

售记录来看，这款泡澡桶6月份的销量一般，一个月仅销售了1000多个。而过了10月份之后，这款泡澡桶的销量一下子突飞猛进，截至11月销量达到两万多个。

“天气冷了泡澡的人就多了，购买力就上来了。”据店铺销售人员介绍，这款泡澡桶具有保暖效果，即使泡在里面一个小时也能够保温。“因为占地小，适合家庭使用，携带也比较方便，所以购买的市民比较多。”销售人员说，泡澡的时候可以根据自己的需求往里面添加精油，比去市内泡澡馆的效果都好。



淋浴房尺寸

长：150CM 高：90CM

浴桶实物尺寸

高：70CM 直径：65CM

0.5平方  
就能泡澡

三层循环保温加厚

采用加厚植绒布  
超保温材料制作

内层：防水PVC材质

夹层：珍珠海绵材质

外层：超耐磨植绒布

提高保温时间

底部同样三层夹棉

泡澡桶受欢迎



## 并非人人适合泡澡 心脑血管患者不宜泡澡

冬季泡澡固然很享受，但并不是人人都适合泡澡。对此，成都中医药临床医学老师赵德才接受天府早报记者采访时表示，泡澡虽然能够促进血液循环，但心脑血管患者不宜泡澡。“心脑血管病人或有高血压的人在泡澡的时候常常会发生头晕、心悸、憋气甚至晕倒的情况，这是因为高温水会让皮肤血管大量扩张，血液更多停留在皮肤和肌肉血管里，导致心脏或脑供血不足。”赵德才说，患有这种疾病的人泡澡时

要注意水温不要过高，在水中的时候最好不要超过半小时。一旦出现胸闷、头晕、心慌症状，应立即离开。

除此之外，糖尿病患者也是不宜泡澡人群，因为水温过高会令病人注射的胰岛素吸收加速，引发低血糖。一些糖尿病患者还伴有周围神经病变，对水温感知度较差，有可能在浑然不知的情况下被高温水烫伤。此外，皮肤有破损的人、处于生理期或有妇科炎症的女性也都应尽量避免泡澡，避免感染。

## 这些人不宜泡澡

- ✘ 心脑血管患者
- ✘ 糖尿病患者
- ✘ 皮肤有破损的人

心脑血管病人或有高血压的人在泡澡的时候常常会发生头晕、心悸、憋气甚至晕倒的情况，这是因为高温水会让皮肤血管大量扩张，血液更多停留在皮肤和肌肉血管里，导致心脏或脑供血不足。”

## 有关数据

近日，日本消费厅也发布数据显示，2016年日本因为泡澡溺水死亡的人数5228人，老年人占总数9成。创造十年来最高，超过交通事故死亡的人数。而泡澡溺水的原因，一是急速的温差变化导致心脏的负担加剧，而出现“热休克”性昏迷；二是在高温的水中浸泡后，忽然起身而导致贫血晕倒。