

为了保持健康和良好的体型，必须考虑低热量饮食、锻炼身体、促进血液和淋巴循环、放松紧张的肌肉等多种因素，这些都是SPA的要素。此外，结合海藻海水浴疗法的水疗中心，通过皮肤吸收各种矿物质和稀有微量元素，恢复细胞内平衡，并通过渗透和刺激淋巴循环排出毒素，不断恢复身体。健康。水温影响

1. 循环作用：当冷水洒在身体皮肤表面时，身体末梢血管收缩，迫使血液流向身体更深处。
2. 对心脏的影响：过量使用冷水可以降低心率，增加心脏和血管组织的协调性。使用热水会增加心脏的负担，因为末梢血管会显着扩张，这不可避免地会增加血流量。
3. 对血压的影响：使用冷水会使血压先升后降。皮肤的机械刺激，例如冷按摩或用盥洗用品喷冷水，会导致血压升高。当大量使用热水时，血压通常在开始使用时短暂升高，然后又下降。
4. 对呼吸的影响：水疗时第一次使用冷水时，随着时间的推移，呼吸会变快，呼吸动作会变慢，深度也会比平时更深。然而，人体对高温热水的反应与冷水浴不同。热水浴往往会增加呼吸频率，但呼吸动作的整体深度仍然很浅。
5. 对皮肤的影响：冷水浴使皮肤变白，皮肤弹力纤维收缩，皮肤表面肿胀（起鸡皮疙瘩），然后变红，触觉反射活动消失。高温热水浴也会引起类似的反应，但皮肤不会变白，鸡皮疙瘩也不像冷水浴那么强烈。在温水中沐浴时，最初皮肤表面呈苍白色，但逐渐变红。高温热水浴会降低触觉敏感性，但适度的热水浴会增加皮肤的触觉敏感性。
6. 代谢作用：冷水沐浴可提高功能性和基础代谢，增加吸入氧量。浴缸周围的温度越低，冷水浴进行得越快。如果洗热水澡的水温足够热，洗澡时间足够长，使体温升高，那么洗热水澡还有提高身体基础代谢率的作用。
7. 对肌肉的作用：短期冷水浴可以提高随意肌和不随意肌的活力、协调性和功能能力，同时也增加热能和氧化作用，但长期冷水浴最终会导致僵硬。短期高温热水浴与短期冷水浴具有相同的增强肌肉效果，但程度不同。