

NHỮNG SAI LẦM AI CŨNG MẮC PHẢI KHI TẮM GỘI

Hãy xem bạn mắc phải bao nhiêu trong số những thói quen xấu khi tắm gội dưới đây nhé.

>>> Hướng dẫn tắm đúng cách khi trời lạnh

Sử dụng nước quá nóng

Nhiều người thường có thói quen sử dụng nước nóng khi tắm, không chỉ vào mùa đông mà cả trong mùa hè. Tuy nhiên ít ai biết được rằng nước quá nóng sẽ gây ra những tổn hại khôn lường đến mái tóc và làn da. Việc tắm nước nóng thường xuyên sẽ làm da bị mất nước, gây hiện tượng thô ráp và lão hóa nhanh. Tương tự đối với tóc, nước quá nóng sẽ làm mất đi lượng chất nhờn cần thiết của da đầu, làm mái tóc trở nên khô và xơ rối. Lời khuyên dành cho bạn là nên hạn chế thời gian sử dụng nước nóng, đặc biệt là chỉ nên sử dụng nước ấm vừa phải khi gội đầu và xả tóc thôi nhé.

Gội đầu mỗi ngày

Gội đầu thường xuyên sẽ khiến da đầu và chân tóc bị khô và hư tổn. Cơ thể chúng ta đều có những cơ chế tự phục hồi. Da đầu khô sẽ tự động tiết ra nhiều dầu hơn khiến cho tóc nhanh bẩn và bóng dầu. Các chuyên gia về tóc khuyên rằng chúng ta chỉ nên gội đầu từ 2-3 lần mỗi tuần. Trường hợp bạn tập thể dục hàng ngày hoặc sống trong môi trường ô nhiễm, nhiều khói bụi và chất bẩn thì chúng ta có thể gội đầu bằng nước mát mà không sử dụng dầu gội. Nước mát sẽ giúp loại bỏ một số bụi bẩn tích tụ trên da đầu mà không làm tóc bị khô xơ.

Không tẩy da chết

Nhiều người vẫn luôn cho rằng tẩy da chết sẽ làm mỏng da. Tuy nhiên đây là một quan niệm hết sức sai lầm. Chu kỳ sống của tế bào da kéo dài 21 ngày, nghĩa là cứ sau 21 ngày kể từ khi sinh da, tế bào da sẽ già rồi chết đi. Nếu chúng ta không tẩy da chết thường xuyên, các loại biểu bì và chất bẩn sẽ tích tụ lại trên bề mặt da thành một lớp dày không chỉ khiến da bị xỉn màu mà còn giảm hiệu quả của các loại kem dưỡng. Chúng ta có thể tự tay làm cho mình những hỗn hợp tẩy da chết từ nguyên liệu thiên nhiên như đường nâu, mật ong, chanh và dầu ô liu. Vừa đơn giản mà lại tiết kiệm phải không nào?

Tắm quá lâu

Nhiều bạn nữ dành hàng tiếng đồng hồ cho việc tắm gội, tuy nhiên, tắm quá lâu lại gây ra những tác hại khôn lường. Bên cạnh việc khiến cho da bị khô và mất nước, tắm quá lâu có thể khiến cho nhiệt độ cơ thể hạ thấp quá mức, ảnh hưởng đến hoạt động của các cơ quan, dễ gây ra cảm lạnh, ảnh hưởng đến hoạt động của các mạch máu, huyết áp, dẫn đến ngất xỉu, thậm chí còn có thể gây tử vong.

Vào mùa đông, chúng ta chỉ nên tắm trong vòng từ 10-15 phút mỗi ngày thôi bạn nhé.

Lau người không đúng cách

Lau người sau tắm tưởng như là một việc đơn giản, thế nhưng không phải ai cũng biết cách làm đúng. Nhiều người trong chúng ta thường có thói quen làm khô cơ thể hoặc tóc bằng cách dùng khăn tắm chà sát mạnh. Việc này sẽ khiến da bị tổn thương và kích ứng còn tóc sẽ dễ bị gãy, rụng. Chính vì vậy sau khi tắm hoặc gội đầu, chúng ta nên dùng một tấm khăn sạch thấm nhẹ nhàng để làm khô cơ thể và tóc thay vì chà sát mạnh tay.

