

洗臉、刷牙的水溫，會直接影響到身體的保健。

冷水洗臉，可以改善臉部血液循環和皮膚組織的營養結構，還可以鍛鍊耐寒能力，對於感冒、過敏性鼻炎的預防很有幫助。所謂的冷水，是指高於攝氏 10 度的水溫。

水溫忽冷忽熱的刺激，可能導致牙齦出血、牙髓痙攣。研究指出牙齒可以在攝氏 35 度到 36 度半的溫度下進行新陳代謝，所以用這樣的水溫刷牙，能夠有效保健。

睡前用熱水洗腳，讓血管擴張、增加血液循環，刺激腳底的穴位，能夠減輕失眠和靜脈曲張的困擾。當然，水不能太燙，溫度要控制在攝氏 45 度跟 50 度之間。