

# 【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

## 社會組 科學文章表單

文章題目： 夏天就能爽爽沖冷水澡嗎？
文章內容： ( 限 500 字~1,500 字 )
<p>人們為了各樣事情辛苦的忙碌著，每當到了夏日中午，總是會搞得汗如雨下。這時候就會想要沖個冷水澡，抒發對於事情的不滿，也讓自己覺得身體舒暢。但是能因為流很多汗或是只想爽一下，就可以破例沖冷水澡嗎？</p> <p>不適合沖冷水澡的人：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 高血壓</li><li>2. 心血管疾病</li><li>3. 免疫系統疾病</li><li>4. 發燒</li><li>5. 激烈運動完(全身汗水、體溫很高時)</li><li>6. 過度勞累和壓力</li><li>7. 感冒</li></ol> <p>不適合洗冷水澡的原因：</p> <p>血管是最怕溫差的組織，冷水沖到皮膚，透過神經傳達到腦部，身體為了要維持體溫，會加速血管的流速增加血壓，血管不斷放鬆又緊繃，易增加血管裂傷或是血管內斑塊剝落的機會。</p> <p>洗冷水澡有可能會發生的狀況：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 增加心肌梗塞風險 (人體接觸涼水一定時間後，散溫過多過快，會出現防衛機制減少散熱，包括周靜脈收縮、毛孔關閉減少出汗、避免體溫過低而增加產熱、身體代謝和心率加快等等。所以洗冷水澡會加重心臟負擔，導致心絞痛、增加心肌梗塞的風險。)</li><li>2. 誘發皮膚病 (冷水澡使毛孔迅速關閉，這樣會讓汗液油垢留在毛囊內，引發毛囊炎等皮膚病。)</li><li>3. 傷害關節 (關節對寒冷刺激的耐受性較差，長時間的冷水澡會損傷關節軟組織，引發關節炎。)</li><li>4. 誘發婦女病 (女性子宮和腸胃道對寒冷較敏感，長時間冷水澡會讓這兩個器官動脈收縮和筋</li></ol>

攣，恐引發腸胃疾病和婦女病。)

若真的要洗冷水澡，要遵守以下三點重要事項：

1. 洗冷水澡先從手腳開始沖水

(先從手腳等肢體部位開始沖水，讓身體慢慢適應水溫之後，再逐漸往軀幹的部分沖洗，以免一下子從頭部或是胸口的位置沖冷水，給身體過大的刺激。)

2. 讓洗冷水澡變成一種習慣

(建立常常洗冷水澡的習慣，讓你的身體逐漸習慣洗冷水澡的感覺。)

3. 迅速將身體擦乾

(洗澡前，請先準備好毛巾或保暖衣物。把身體擦乾能避免水分蒸發後，把皮膚本身的水分也帶走，造成肌膚乾燥。)

夏天雖然天氣熱，但也不能因此沖冷水澡，洗澡水還是需要有一定溫度的控制，才不會對身體造成更重大的傷害！

參考資料

<https://health.udn.com/health/story/5977/4682724>

<https://health.ettoday.net/news/1731413>

<https://health.udn.com/health/story/6008/3137127>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。

2. 建議格式如下

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則