



熏蒸的过程中身体会大量排汗，在排汗的过程中身体内的寒湿之气就会随着一起排出来。汗蒸不但能够帮助深层排汗，还能够加快身体的新陈代谢，加快循环，深层次的带走体内的垃圾、寒湿。熏蒸虽然对于排除身体湿气有利，但也需要根据体质来看，对于虚性体质的人不适宜汗蒸，体质本来就弱，再大量出汗会让身体更虚；而对于痰湿体质，特别是平时不爱出汗的人，或者是运动后也出汗少，或是总觉得身体笨重的人群更适合些，痰湿体质的人在夏天时可以适当增加汗蒸的次数，发发汗，有助于湿气排出，但需要注意每次的时间不宜过久，每次熏蒸后觉得身体舒畅为宜。上海头部药透疗法收费