

巴州疾控中心（卫生监督所）  
预防疾病 保障健康 服务人民

联办



# 五类人用热水泡脚需谨慎

泡脚,堪称“最便宜”的养生方法。冬天的夜晚泡个脚,既能暖身,还能促进睡眠,是很多人睡前必备的仪式感。但有些人群并不适合这个“养生项目”,盲目泡脚可能对健康带来损伤。

以下几类人用热水泡脚要格外谨慎

## 静脉曲张患者

静脉曲张的主要病因是静脉瓣膜功能不全,泡脚会增加局部血流量,但改变不了静脉回流速度,反而加重静脉回流负担,使下肢充血,导致曲张的静脉进一步扩张。

如果患者合并心脏病,热水泡脚后下肢血管扩张,回流入心的血液相对减少,还可能诱发心绞痛或冠心病。

## 糖尿病患者

糖友多并发外周动脉硬化狭窄和末梢神经病变,可引起下肢感觉神经功能异常。糖友泡脚时,足部皮肤常因感觉异常而无法感知水温。

由于皮肤血管不能正常扩张,没有足够的血液循环把体内热量及时带走,也可能导致局部热量聚集,引发烫伤。

## 心血管疾病患者

心脏病、高血压患者,用过热的水泡脚会刺激末梢神经,使毛细血管扩张,加大血流量,短时间内增加心血管负担。

## 儿童

人体足弓在儿童时期逐渐形成,此时如果经常用热水泡脚,可能会导致足底韧带变得松弛,不利于足弓的形成和维持,长此以往会增加扁平足的风险。

## 足癣患者

很多人误以为泡脚能减

轻足癣症状,其实用热水泡脚反而可能导致继发性感染。

## 泡脚误区

### 吃饱立刻泡

泡脚会加速血液循环,导致下肢血管扩张,饭后立即泡脚,可能使部分人群胃肠的血液供给减少,影响消化吸收。

### 泡到满身大汗

有人觉得每次泡脚出一身大汗才好。河南省中医院治未病中心副主任医师吕沛宛说,其实这样反而对身体有害。

传统医学认为,频繁出大汗会伤阴、伤阳,甚至出现怕冷恶风、手脚冰冷或口燥咽干、腿抽筋、大便干燥等症状。泡脚最好的“火候”,是泡到全身微微发热,似出汗却没出汗。

### 泡的时间过长

泡太久,肢端血管持续扩

张,在血供不佳的情况下,容易导致肢体缺血症状加重,还可能引发头晕。

### 泡完脚后晾干

北京中医药大学东方医院治未病科副主任医师赵欣表示,如果泡完脚不及时擦干水,湿寒容易从脚部进入体内,特别是冬季,脚底更易受凉。

## 正确的泡脚养生技巧

首都医科大学附属北京朝阳医院血管外科主任医师王克勤提醒,泡脚做好以下几件事,才能发挥其养生功效。

### 温度不宜过高

水温40℃左右,可用温度计测量,或用手试试,以温热但不烫手为宜。

应根据不同情况适当调整,比如,脚上茧较多的人,水温可适当高一点;皮肤嫩的话

水温要低一点。糖尿病患者应由家人协助试温,以免烫伤。

### 饭后1小时再泡

每次泡脚的时间最好控制在20分钟以内,不宜超过半小时。老年人、有心脑血管疾病的人群,若泡脚时有胸闷、头晕等情况,应马上停止,并卧床休息。

饭后不要立刻泡脚,至少在饭后1小时进行。

### 当心足部损伤

糖友如果在足部皮肤出现破损和感染时不要泡脚,以免加重皮肤感染。足部患有疱疹、湿疹等疾病的患者也不要热水泡脚,一旦将皮肤弄破,很容易造成感染。

### 泡后及时擦干

泡完脚及时擦干以免着凉,皮肤干燥者可以在擦干后涂抹润肤霜。

(据《生命时报》)

# 抗流感、重养生,巧用中医方法安度寒冬

□新华社记者 田晓航

冬至过后,天气渐寒,眼下正是流感、心血管病的高发季。如何用好中医药方法养生防病,呵护好“老一小”?

防流感:内养正气,外慎邪气

当前正是流感流行季。中国中医科学院广安门医院急诊科主任齐文升说,中医预防强调内养正气、外慎邪气,流感的发生取决于人体内部“正气”(免疫力)的盛衰和“疫戾之气”(病毒)的强弱,可以通过综合调养的方法巩固自身的“防御能力”。

齐文升建议,内养正气,可适当食用温补清润食材,尽量保证充足睡眠,还可采用艾灸和中药泡脚等方法温通经络、调整阴阳;外慎邪气,可定期在室内用艾叶、苍术煮水熏蒸,也可佩戴艾叶、苍术、藿香等中药材做成的香囊以辟秽解毒,或以苍术、陈皮、白茅根等中药材冲泡代茶饮。

感染流感后,也可用中医方法调护。专家介绍,此时饮食宜清淡、易消化、有营养,早期发热时以半流食为最佳,恢复期可选用益气养阴食物;注意适当休息,防止受凉;同时应密切观察病情变化,出现高热不退、呼吸急促说明邪气内陷,应及时就医。



重养生:温润滋养,养肾藏精

冬季养生重在“养藏”。中医认为,冬季通过“养肾藏精”储备好肾精,以滋养人体,提高抵抗力,为来年整年的健康打下坚实基础。同时,寒气易伤阳气,故应注意减少阳气耗散。

齐文升说,此时应尽量早睡晚起;饮食应减少生冷寒凉之物,适当食用牛羊肉、桂圆、核桃等温补食材,怕上火可适当添加银耳、百合或山药。

同时,冬季运动推荐太极拳、八段锦等和缓运动,以身体微微发热为度;还需通过戴围巾、泡脚等方式,做好颈、足等重点部位的保暖。

冬季寒冷易诱发心脑血管疾病,在中医看来,预防应顺应自然,扶正祛邪。专家介绍,应注重保暖,避免寒邪引起的凝滞收缩对心血管造成不良影响;饮食原则上应以温补清淡者为主,可适当摄入清心食材,还可选用有温通效果的药食同源药膳。

护老幼:散寒除湿,调理脾胃

很多有“老寒腿”的老年人冬季症状会加重。黑龙江中医药大学附属第二医院康复科主任唐强说,老年人往往肝肾不足、气血亏虚,导致筋脉失养,而风寒湿盘踞关节,遇寒冷则凝滞加重,因此疼痛明显。

唐强建议,有“老寒腿”的老年人,除了戴护膝、增添衣物,可每晚用热毛巾或热水袋敷于关节周围15至20分钟,促进局部血液循环,散寒除湿;还可每晚用40℃左右的水加入艾叶、红花等泡脚20分钟左右以驱散寒气。

冬季里儿童容易感冒、咳嗽,对此,河南中医药大学第一附属医院党委书记任献青建议,儿童冬季饮食应把握荤素搭配、科学合理、控制总量、温和易消化等关键词,保证夜间充足睡眠以蓄积正气,适度进行户外活动。家长还可运用小儿推拿方法帮助孩子促进脾胃运化、疏通气血、振奋阳气。(据新华社)

## ·健康提醒·

### 冬季咳嗽别乱喝秋梨膏

随着冬季气温持续走低,新疆各地呼吸道疾病进入高发期,咳嗽成为不少市民的困扰。许多人习惯用秋梨膏缓解症状。近日,新疆医科大学第四附属医院(自治区中医医院)肺病科主任马红霞提示,秋梨膏并非“万能止咳方”,需对症选用,尤其老人、儿童及体质特殊者,盲目服用可能适得其反。

秋梨膏主要由梨、冰糖、蜂蜜等制成,性质偏寒凉,仅适用于肺热、肺燥所致的咳嗽。马红霞指出,肺热咳嗽常见声音嘶哑、咽喉疼痛、痰少黏稠、口干舌燥;而风寒咳嗽(怕冷、流清涕、痰白稀薄)或痰湿咳嗽(痰多黏稠、胸闷腹胀)患者若服用,寒凉之性可能损伤脾胃,导致咳嗽迁延不愈。

针对儿童群体,马红霞特别提醒,3岁以下婴幼儿脾胃功能尚未发育完全,秋梨膏中的蜂蜜可能引起胃肠不适,且糖分易导致腹胀、龋齿等问题。建议在医生指导下稀释后少量服用,不宜作为日常保健品随意使用。

结合新疆冬季气候特点与本地食材资源,马红霞推荐三款安全易操作的食疗方:肺热咳嗽:可食用冰糖炖雪梨加杏仁。取新疆本地雪梨1个去核,放入冰糖5—10克、北杏仁5克,蒸20分钟,有助润肺生津、止咳平喘。风寒咳嗽:适宜饮用生姜红糖水加陈皮。取生姜3—5片、陈



皮5克煮水,加适量红糖调味后温热服用,能驱寒解表、理气化痰。痰湿咳嗽:推荐山药小米粥加茯苓。取山药20克去皮切块,与小米50克、茯苓10克一同煮粥,可健脾祛湿、化痰止咳。

马红霞强调,食疗仅适用于轻度咳嗽。如果咳嗽持续超过一周未见缓解,或伴有发热(体温超过38.5℃)、呼吸困难、胸痛等症状,以及老人、儿童、孕妇及有慢性基础疾病的人群,应及时就医,避免延误诊治。

此外,她提醒市民冬季防咳还需注意保暖、保持室内通风、适量增加饮水、避免辛辣刺激食物,并通过增强体质降低呼吸道疾病发生风险。如需使用食疗方或中成药,建议结合自身情况,必要时咨询专业医师。

(据《乌鲁木齐晚报》)