

促进血液循环、缓解疲劳、改善睡眠质量……

这些“泡脚攻略”建议大家仔细阅读

泡脚,是不少人在寒冷冬季中的必修课。泡脚不仅能帮助我们驱寒保暖,还能促进血液循环、缓解疲劳、改善睡眠质量。然而,泡脚看似简单,却也有讲究,如果泡错了,反而可能对身体产生不利影响。那么,如何正确地泡脚?不同人群又该如何根据自身情况,选择适合的泡脚方式呢?

泡脚的好处

根据中医理论,脚部是人体的“第二心脏”,是人体重要的反射区,包含了丰富的神经末梢和血管。通过泡脚,可以达到以下几大效果:

促进血液循环:泡脚时,热水能够扩张血管,增加血液流动,改善手脚冰冷的状况。尤其是对于长期坐着工作的人,泡脚能够帮助缓解因久坐而引起的血液循环不畅。

调节内分泌和提高免疫力:中医认为,脚部的多个穴位与人体的脏腑密切相关。泡脚时通过水温的刺激,可以调节身体的各个系统,提升免疫力,增强抵抗力,预防感冒等疾病。

缓解疲劳、提高睡眠质量:泡脚能够缓解一整天的疲劳,舒缓压力,特别是热水泡脚时,有助于促进身体的放松,提高睡眠质量,避免失眠和多梦。

改善皮肤和足部健康:长期泡脚可以促进足部血液循环,有助于去除死皮,保持皮肤的柔软与光滑,减少脚部疾病的发生。

泡脚的正确方式

水温控制:泡脚的水温最好控制在 40℃—45℃ 之间。水温过低,无法达到驱寒和放松的效果;水温过高,则可能导致皮肤损伤或引发血管扩张过度,引发头晕等不适。此外,千万不要用脚来试温度。因为足部的皮肤比其他地方的皮肤厚,对温度的敏感性远没有其他人体的组织高,脚觉得“正好”,也许已经是烫了。

泡脚时长与时间:泡脚的时长一般建议控制在 15—30 分钟。时间过长,可能会导致脚部皮肤的水分流失,产生不适感。根据个人情况,选择合适的时间点泡脚,建议晚上睡前泡脚,效果最佳。

适当加药材或泡脚液:可根据个人健康状况,适当加入一些药材或泡脚液。常见的泡脚药材有生姜、艾叶、红花、菊花等,不同的药材具有不同的功效,例如生姜有温暖驱寒的作用,艾叶具有祛湿除寒的作用。

泡脚后的护理:泡脚后,最好用干毛巾擦干双脚,并涂抹一些滋润的护脚霜。此时,双脚的毛孔张开,更能吸收滋养成分,保持皮肤的柔软和滋润。

不同人群的泡脚指南

老年人群体:随着年龄的增长,老年人的血液循环逐渐减慢,容易出现手脚冰凉、关节疼痛等问题。泡脚对老年人来说,既是日常保养的一部分,又能有效缓解这些不适。老年人皮肤相对较为脆弱,因此泡脚时水温不宜过高。建议控制在 38℃—40℃ 之间,过热的水容易烫伤皮肤。老年人的体力较弱,泡脚的时间不宜过长。建议每次泡脚时间控制在 15 分钟左右。老年人往往有慢性病,如高血压、糖尿病等。糖尿病患者的脚部可能有感觉障碍,因此更要特别小心水温,避免烫伤。

孕妇群体:孕妇的身体变化较大,因此泡脚时需要特别注意,既要保证安全,又要发挥泡脚的保健作用。孕妇泡脚时,水温不宜过高,一般保持在 38℃ 左右即可。过高的水温可能引起血压波动,对胎儿不利。孕妇泡脚的时间要控制在 15 分钟以内,避免过长时间站立或坐着,造成血液循环问题。孕妇应避免使用含有刺激性强的中草药或泡脚液,如生姜、薄荷等,可以选择温和的艾叶等,帮助促进血液循环,改善身体不适。

上班族和长期久坐人群:长时间坐在办公桌前,容易导致下肢血液循环不畅,久而久之可能出现小腿肿胀、脚冷等问题,泡脚对这类人群非常有益。一般可以控制在 40℃ 左右,有助于放松紧张的肌肉,促进血液循环。建议每次泡脚 20—30 分钟,不仅能缓解一天的疲劳,还能舒缓因久坐而产生的肌肉酸痛问题。上班族可以尝试在午休时间进行泡脚,利用这段时间恢复精力,此外,泡脚后要适当活动,避免长时间站立或坐着。

体虚寒性体质者:体虚寒性体质的人群常常容易感到手脚冰冷、感冒等。泡脚对于这类体质的人来说,有很好的保健

效果。体虚寒性体质者可以适当增加泡脚水温,但要避免过热。建议控制在 42℃ 左右。可适当延长泡脚时间至 20 分钟,缓解寒冷。可以加入一些温补性质的中草药,如生姜、当归等,帮助驱寒温补。

泡脚的禁忌事项

空腹和饱腹时避免泡脚,空腹时泡脚容易引起血糖波动,而饱腹时泡脚容易导致消化不良。

有严重皮肤病或脚部溃疡时禁止泡脚,如果脚部有开放性伤口或皮肤病,应避免泡脚,以免感染。

儿童、足癣患者、心脏病患者、静脉曲张或动脉闭塞患者、糖尿病患者谨慎泡脚。

儿童和成年人不同,6 岁前的儿童往往足弓还未完全形成。足弓是人体重要的减震系统。长期用热水泡脚,会让足底韧带遇热松弛,缺乏弹性,造成扁平足等影响。

足癣又称“脚气”,是一种真菌感染。许多足癣患者泡脚也许会短暂觉得舒缓,其实这不过是饮鸩止渴。研究显示,只有把真菌放在 100℃ 的水中煮沸 10—30 分钟,才能让真菌灭活,失去致病性。但问题是,谁会拿开水来泡脚?相反,热水还会让足部毛细血管扩张,因此导致继发性细菌感染。

有严重心脏病或高血压的人群,泡脚时水温应避免过高,泡脚的时间应控制在较短时间内,避免引起血压波动或心脏负担。

静脉曲张则是静脉瓣膜功能不全、静脉血液回流不畅导致的血液淤积血管肿,多见于足部和手部,这就相当于在一个阀门紧闭的小溪里多注入了一些水流;而动脉闭塞患者也是同样的道理。对这两类患者来说,长时间泡脚,并不会增加下肢血液的供应和回流,只会让问题加重。

对于糖尿病患者来说,泡脚是要特别注意的,尤其是已经有了糖尿病足——这一并发症的群体。糖尿病足患者对温度的感知远不如普通人敏感,很烫的水,可能对他们来说很正常,这样极易发生烫伤。此外,糖尿病足患者一旦烫伤,后果比普通入严重得多,若不及时就医,甚至会导致足部感染、溃烂。
(人民网科普、科普中国、养生中国、上海长宁)

健康提示

正是进补好时节

解锁冬季进补的正确方式

大雪节气后,仲冬时节也正式拉开了帷幕。此时,正是进补的大好时节,上海市光华中西医结合医院“本草光华”团队提醒:冬天进补能提高人体的免疫功能,促进新陈代谢,改善畏寒的现象。

中医认为,人生活在自然界里,其生理功能往往随着季节不同而有所变化,这就是所谓的“天人相应”。自然界的动植物,特别是谷物类植物,有“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点,人到了冬季,也同样处于“封藏”时期,此时服用补品、补药,可以使营养物质易于吸收,进而更好地发挥作用。冬季宜温补助阳、补肾壮骨、养阴益精,并可以通过食补和药补实现。

食补,吃一些温补性的食物,如羊肉、牛肉等肉类,还可多吃一些益肾类的食物,如腰果、黑木耳、黑芝麻、黑豆等,它们不仅可以补肾养气,还可抵抗寒冷,且能润肺生津。此时节,食补应以“补阳”为主,但不可过于机械,应根据自身阴阳气血的偏盛偏衰,结合食物之性来加以选择。

药补,尤其是老年人或身体虚弱的人,在食补的同时,也可以用些药物进补。此时节,常用的补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、枸杞等,也可以通过正规医疗机构开制膏方进补。药补要注意不盲目跟风进补中药,要因人、因时、因地进行药补,这样才能真正达到养生的目的。

此外,冬季进补是需要注意时令气候、地理环境、体质强弱、年龄大小、男女性别等区别,要因势制宜,避免虚不受补。食养或食疗

也应遵循《内经》之言:“虚则补之,实则泻之,寒则温之,热则凉之”,根据人体的不同机体状态,来调整人体气血阴阳至平衡状态。

偏寒体质的人,宜选用偏温热性质的食物;偏热体质的人,宜选用偏寒凉性质的食物;体形偏肥胖的人,一般多痰湿,因此宜选择清淡易消化、温化痰湿的食物;体形偏消瘦的人,一般多虚火,因此宜选择养液生津、滋阴清虚火的食物。

“本草光华”团队为大家推荐了几款方便在家制作的药膳,大家可以学习起来。

姜桂蜜枣红茶饮

材料:红茶 3 克,桂枝 2 克,大枣 5 克,生姜、蜂蜜、枸杞适量。

做法:将红茶、桂枝、大枣、生姜、枸杞先放入杯中,冲入沸水,浸泡片刻,再加入蜂蜜,调匀即可饮用。

功效:解表散寒,温胃健脾。适用于外感风寒、胃寒腹痛等。

肉苁蓉煮羊肉

材料:肉苁蓉心 15 克,精羊肉 200 克,酱料、生姜和食盐适量。

做法:羊肉洗净切块,放锅里加水煮时暂不放调料,放绿豆 3 克,煮沸 15 分钟,将绿豆和水一起倒掉,膻味即除;再加入肉苁蓉和调料,用小火煨至肉烂为止,喝汤吃肉。每 1~ 2 周吃一次为宜。

功效:温阳气血双补,适用于气血两虚、体虚便秘、产后体虚畏寒、肾虚阳萎、肺结核

和慢性支气管炎等患者。

萝卜马蹄羊肉汤

材料:白萝卜 1 根、马蹄 200 克(削皮)、羊肉 300 克、生姜 3 片、葱花。

做法:羊肉洗净切块,焯水备用;白萝卜洗净、削皮、切块;马蹄、生姜洗净备用;锅内加入清水,放入羊肉、萝卜、马蹄、生姜,大火烧开,转小火煲两小时;出锅前撒上葱花,以盐调味即可。

功效:滋阴润燥,温阳补肾。

竹笋炒牛肉

材料:竹笋 100 克、牛肉(肥瘦)150 克、姜 3 克、盐 2 克、酱油 3 克、料酒 5 克、淀粉 5 克、植物油 15 克。

做法:牛肉切片,腌制 15 分钟;竹笋切片,青红椒切丝,姜蒜切末备用;焯水竹笋,捞出沥干水分备用;锅中加油烧热,放入姜蒜爆香,加入腌制好的牛肉煸炒至变色;加入竹笋片翻炒,再加入青红椒丝翻炒均匀;加入盐、鸡精、料酒和生抽调味,最后用水淀粉勾芡即可。

功效:补气养血,健脾胃。

葱豉粥

材料:粳米 50 克,葱白、淡豆豉各 10 克。

做法:粳米煮粥,下葱白、淡豆豉再煮沸即成。

功效:疏风散寒,通络止痛。

食用方法:每日 2 次,可作为辅助治疗。

适用人群:外感风寒头痛者。

小茴香粥

材料:粳米 50 克、炒小茴香 20 克。

做法:小茴香炒制,放入纱布袋,水煎取汁同粳米煮粥,加盐调味。

功效:散寒止痛
食用方法:每日 1 次,可作为辅助治疗。

适用人群:寒邪客胃证、胃脘痛者。
(上海长宁)

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2025年1月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2024年11月优秀“啄木鸟” :Jane、Sam Gao、唐金虎、严志明、张关生、风行天下、早睡早起、卖火柴的、小飞、oldbill (以上部分为昵称)

2024年11月最佳“啄木鸟” :徐鸣

扫码二码关注“上海社区发布”

