

冬日泡脚有讲究 部分人群不宜

水温约40℃,泡10至20分钟

见习记者 李心如

冬天到了,泡个热水脚很舒服。不过,泡脚并不是人人都适宜。近日,网上盛传有8类人不适合长时间泡脚。对此,市中医院推拿科主任医师陈德文表示,有一定道理,但并非全都正确。高血压、心脑血管或糖尿病人群确实不宜长时间泡脚。

部分人群不宜泡脚

网传不适宜长时间泡脚的8类人群包括,怀孕或月经期中的女性;有各种严重出血病的人;有心脑血管疾病的人;有糖尿病史的病人;肾衰竭、心力衰竭、心肌梗死、肝坏死等各种危重病人;有一些急性传染病、急性中毒、外科急症的患者;正处于大怒、大悲、大喜之中或精神紧张、身体过度疲劳的人;脚部有外伤、水疱、疥疮、发炎、化脓、溃疡、水肿和静脉曲张的病人。

陈德文说,这8类人群里,确实有些人不宜长时间泡脚,如怀孕和月经期中的女性,长时间泡脚,血液运转过快,导致经血过多,可能会引起经期不稳定,甚至有流产的迹象;有脑血管疾病的人,长时间泡脚可能会增加病发的风险;脚部有外伤、水疱、疥疮、发炎、化脓、溃疡、水肿的人,长时间泡脚,可能会导致伤口进一步恶化。

但是这些说法也不完全正确。陈德文解释,上述8类人群中,也有些人可以泡一两次。如正处于大怒、大悲、大喜之中或精神紧张、身体过度疲劳的人,泡脚对其影响不大。脚部患有静脉曲张的人,只要没有溃烂,也可以适当泡脚。

医生教你如何泡脚

除了部分人不适宜泡脚,泡脚还有许多讲究。陈德文说,对于大多数人而言,泡脚可作保健。刚开始泡脚的时候,水温可以适当低一些,约40℃的水温,泡10至20分钟就足够了。泡的时间长了,可以适当加高水温,像我现在泡50多摄氏度的水都没关系,但时间要控制在10分钟左右。陈德文说。

对于近年流行的足底按摩,陈德文表示,普通足浴店的足底按摩,按摩套路基本相同,只能作为一种放松身体的保健方法。如果要配合治疗,一般的足底按摩意义不大。每个人的体质不一样,中医会针对不同的体质在饮食等各方面配合治疗,中医的按摩推拿,要根据病情需要,针对重要穴位按摩。陈德文说。

公园路拆迁大套(120-130m²)安置分房摸文定位通知

公园路大套(120-130m²)拆迁安置户:	下午2:00-5:30
瑞安市玉海文化游览区、心兰苑建设工程安置房将进行摸文定位,请你户携带《拆迁协议书》、被拆迁人身份证参加摸文定位(如遇特殊情况不能参加新房定位的,事先必须办理委托书并有公证手续方可委托他人参加),现将有关事项通知如下:	识图地点:心兰苑8幢(A3)一楼、集云佳园10幢
一、摸文定位套型:高层120-130m²	三、摸文定位时间:2012年12月25日上午8时30分开始
二、识图时间:2012年12月21日至2012年12月23日	四、摸文地址:瑞安剧院(玉海街道康乐街)
上午8:30-11:30;	五、进行摸文定位时每户不得超过2人,选定新房时间在5分钟以内。
	特此通知
	瑞安市旧城改造发展公司 2012年12月19日

超市开专柜 餐厅忙装饰 圣诞节临近 节日气氛渐浓



本报讯(见习记者 黄国夫/文 王志/图)哇,好漂亮啊,妈妈我要这个圣诞帽子。昨日在市区一家大型超市内,一女孩正缠着妈妈买东西。

圣诞节将至,作为商家自然不会错过这个绝好的营销机会。在沿街店面的玻璃门上,不少商家贴上了圣诞老人卡通画像、白色雪花、可爱的小鹿等与圣诞相关的图片,让人感觉到浓浓的节日气氛。

一些超市也开出了圣诞货品专柜,镶着毛边的小红帽,夜间可发亮的红色牛角,亮闪闪的装饰花草,还有装饰铃铛、圣诞喷雪工具、圣诞靴等,价格从几元到100多元不等。一位超市营业员说,距圣诞节还有几天,目前是看的人多,买的人少,临近圣诞节才会迎来热销。

安阳路一家餐厅的门口,摆出了绿意盎

然的圣诞树,店内也布置一新,闪亮的彩带挂满了天花板,圣诞味十足。我们的餐厅主要以西餐为主,因此每年圣诞节都会装扮一下。不过今年比往年更早一些,希望能吸引更多的顾客。餐厅服务员说。

申银万国证券

SHENYIN & WANGUO SECURITIES

股票、基金、融资融券

约定式购回、期货IB

理财产品

投资有风险,入市须谨慎

瑞安营业部:安阳丰盛路199号侨联大厦二楼(大润发旁)

邮箱:29780527@qq.com 客户热线:66882000

网址: <http://www.sywg.com>

2012媒体推荐家装品牌

咨询热线: 15968778477

富鹏红木

地址:瑞安市仲容路239号

电话:66813555

明煌灯饰

地址:安阳华庭路2号(劳务市场对面104国道旁)

热线:0577-66867555

新家族建材

电话:0577-66867611 66867622

地址:瑞安市莘塍华表路口(104国道边)

我乐橱柜

地址:仲容路139-141号

电话:0577-66810855

爱的漆

地址:瑞安市仲容路239-241号

电话:0577-65821117

Dulux 多乐士

地址:罗阳大道1063-1065(金都花园对面)

电话:0577-66812330

L&D 陶瓷

电话:65851099

地址:陈虬路567-581号(阳和小区正对面)

海磊石业

经营各种进口大理石、万峰人造石

地址:温州市瓯海(泊岙)石材市场进口区7-8号

电话:0577-85786668

火星人无烟灶

专卖店地址:瑞安市隆山东路376号

咨询电话:0577-66812209

天瑞电器

地址:罗阳大道1425-1429号

电话:0577-65909152

FANRONG 繁荣电器

地址:莘塍店 莘塍民丰中路物华大厦

电话:0577-65627888

中川装饰

地址:罗阳大道集云佳园1栋101-102

电话:66882066 66882067

温州家具市场

无限居家好生活

赏询热线:0577-8619 8888

联结福家居广场

地址:温州大道690号(火车站往东两公里上江路口处)

联结热线:0577-8169 9999

浙江飞达家具

地址:瑞安市莘塍仙桥东路2号

电话:65538555 65197086

3M 世界500强企业

地址:瑞安装饰城44-45(江南甲第火锅城旁)

电话:0577-66815882 18072158198