泡脚虽好，但不要贪泡哦！

泡脚“说明书”教你如何正确泡脚

常言道：“补药三箩筐，不如睡前泡泡脚。”泡脚是冬季备受宠爱的一种养生方式，大家对泡脚的好处如数家珍，但是由泡脚引发的悲剧也时有发生。前不久50多岁的糖尿病患者张伯（化名）就因为泡脚引起的足部烫伤，差点丢了性命，最终也没有逃过双脚被截的命运。在这里也提醒大家，“泡脚虽好，但不要贪泡哦！”那么应该如何正确泡脚？不妨看看这份泡脚“说明书”吧！

泡脚桶的讲究

现在市面上的泡脚桶花样众多。相较而言，泡脚桶以木桶为佳。木桶相比其他材料，散热比较慢，普通塑料桶或者铁桶里的水很容易变凉。再者，有些木材，如樟木、松木，性温，可以辅助提升泡脚的效果。

另外，泡脚最好用较深、底部面积较大的桶，选择泡脚桶，深度最好跟小腿差不多，宽度以双脚放进去可以自由平放为宜。（泡脚不同于洗脚，水位最好高一些，可以对足部和小腿部的穴位都起到作用。）

当然，对泡脚桶的清洁工作决不能偷懒，不清洁彻底或者桶壁内没有进行抗菌处理，脚上细菌就容易残留在桶壁内，造成对脚部的反复感染。

而有些家庭或者情侣会把泡脚水共用，可是专家告诉你，多泡一个人，细菌会加倍，对身体会产生不良影响。

泡脚的最佳水温

泡脚的水温不宜过热或过凉，应求热不求烫，感觉水温不要用手，而应该用脚去感受。一般维持在38℃–43℃为宜。如果有条件，可以先将脚放入38℃左右的水中，然后让浴水逐渐变热至42℃左右即可保持水温。

这里糖尿病患者和敏感皮肤者要尤其注意，由于对外界刺激不敏感，温度过高的水很容易导致烫伤。

泡脚的最佳时长

泡脚虽然好处多多，但要注意根据个人体质和疾病控制好浴足时间的时间，一味用热水长时间浸泡对身体健康并没有好处。

很多人喜欢从水很烫泡到水全凉了，甚至有的不停地添加热水，持续泡一两个小时，这是错误的做法。

泡脚时间以30分钟以内为宜，时间太长易增加心脏负担。每天或隔一天泡一次即可。还有中药热足浴方法：每次足浴前先在水里放入煎煮过的药液(可对水稀释)，然后按普通热足浴的方法进行。

但是，特别提醒老年人，泡脚时间要再短一些，因为老人泡得太久，容易引发出汗、心慌等症状。所以，老人每日临睡前泡脚20分钟为佳。

如何确认泡脚效果

泡脚还要有度。怎样算是泡好脚了呢?那就是泡到全身发热，微微出汗就好了。注意，千万不要出大汗。出微汗也是证明你经络是否贯通的一个办法。

什么时候泡脚最好?

晚上九点泡脚养肾

专家建议晚九点泡脚。之所以选择这个时间段，是因为此时是肾经气血比较衰弱的时辰，在此时泡脚，身体热量增加后，体内血管会扩张，有利于活血，从而促进体内血液循环。同时，白天紧张了一天的神经，以及劳累了一天的肾脏，都可以通过泡脚在这个时候得到彻底放松和充分的调节，人也会因此感到舒适。

热水泡脚也有利于提高睡眠质量。如果泡完脚后，再适当做几分钟足底按摩，对身体的血液循环更好，脏腑器官也能得到进一步的调节。泡脚后，建议不再进行其他活动，隔数分钟即入睡。

上班族早上泡脚精力充沛

之所以选择早上泡脚，是因为夜间睡眠长时间保持同一姿势，血液循环不畅，早上泡脚，正好可以促进血液循环。洗脚时用双手在温水中按摩脚心、脚趾间隙，能使大脑感到轻松、舒畅，使神清气爽，精力充沛，给一天的工作“加满油”。

早上洗脚方法很简单，水温控制在40℃左右，以舒适不烫为宜，浸泡5分钟左右。双手食指、中指、无名指三指按摩双脚涌泉穴各1分钟左右，再按摩两脚脚趾间隙半分钟左右。为保持水温，可分次加入适量热水，重复3—5次。如果时间不充裕，仅进行1次即可，或者仅做按摩，不用热水浸泡。

什么情况下不宜泡脚

1.应避免在过饱、过饥或进食状态下泡脚。泡脚会加快全身血液循环，容易出现头晕不适的情况。如果饭后立即用热水泡脚，本该流向消化系统的血液转而流向下肢，影响消化吸收，最好吃完饭1小时后再泡脚。

2.一旦感觉不适立即停泡。由于更多的血液会涌向下肢，体质虚弱者易因脑部供血不足而感到头晕甚至昏厥。心脑血管疾病患者、老人泡脚尤甚。

3.避免在非常困乏的时候泡脚，温暖的水会使你很容易在泡的过程中就睡着了，随着泡脚水温度的下降，还会引发感冒以及其他身体不良反应。

哪些人不适合长时间泡脚

诸如张伯这样由泡脚引发的悲剧，警示我们并非人人都适合泡脚。尤其是一些特殊人群应特别注意。

1.严重心脏病、低血压病人当心晕厥

心脏病、心功能不全患者，低血压、经常头晕的人，不宜用太热的水泡脚。因为用热水泡脚后，会导致人体血管扩张，全身血液会由重要脏器流向体表，这必将导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧，对于有心脏病、低血压的人群来说，就会增加他们发病的危险。

2.糖尿病患者千万留意水温

糖尿病患者末梢神经不能正常感知外界温度，即使水温很高，他们也很难感觉到，容易被烫伤，从而引发非常严重的后果，所以要留意泡脚的水温。

3.脚气患者要小心感染

患有脚气的人，病情严重到起疱时，就不宜用热水泡脚，因为这样很容易造成伤口感染。足部有炎症、皮肤病，外伤或皮肤烫伤者也不易泡脚。

4.老人泡脚不要泡太久

老年人，泡脚时间过长的话，会引发出汗、心慌等症状。所以，老人每日临睡前泡脚20分钟为佳。

5.婴幼儿没必要泡脚

因为小孩是“纯阳之体”，本身就容易发热，爱上火。如果再用较热的水泡脚、发汗，会热上加热。只需要每天用温水把小脚好好洗洗就行，洗完后，可以轻轻捏捏脚，达到舒活筋骨的目的。

6.其他人群

有各种严重出血病的人，比如吐血、便血、脑出血、胃出血、子宫出血等；

肾衰竭、心力衰竭、心肌梗死、肝坏死等各种危重病人，对稳定病情不利；

有一些急性的传染病、急性的中毒、外科急症的患者，如外伤、骨折、烧伤、穿孔者等；

正处于大怒、大悲、大喜之中或精神紧张、身体过度疲劳的人，这些人应该以休息为主，泡脚时身体处于消耗状态；

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；

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，甚至有流产的迹象。

（吴超琪）