

冬季已到,不少人喜欢泡脚养生。对于人体来说,脚部的穴位是最多的,通过泡脚可达到养生的目的,但前提是要掌握正确的方法,如时长、水温等,当然,并非所有人都适合泡脚养生,有些人泡脚反而会加重病情……

冬季泡脚



D 泡脚水里要加四样宝

泡脚是通过温度和药物,利用皮肤的御邪、分泌、吸收、渗透、排泄、感觉等多种功能,作用于局部皮肤、肌肉、关节,改善三者的代谢、强化其功能,并且通过皮肤对药物的吸收,针对局部及全身的疾病进行治疗。



生姜祛寒

生姜在中医上属于辛温解表药,有祛寒解表的作用,而且毒副作用较小。现代医学认为生姜能够刺激毛细血管,改善局部血液循环和新

陈代谢。怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜泡脚。

需要注意的是,用生姜泡脚并不是将生姜放入热水中泡一会儿,而是一般取15—30克的生姜(约为中等大小的姜半块),将其拍扁,放入锅中加入小半锅水,盖上锅盖用热水煮上10分钟左右。煮好后,将全部姜水倒出,加入适量冷水至40℃左右(一般以不感觉到烫为宜)。泡脚时水要没过踝部,最好边泡边搓双脚。



艾草温肺

据《本草纲目》记载,艾草是性温、味苦、无毒的一味

药。它具有回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效,也常用于针灸,故又被称为“医草”。用艾草泡脚还能够改善肺功能,对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的人很有好处。

艾草泡脚的方法和生姜泡脚的方法相近,一般取30—50克(一小把)干艾草煮水泡脚,煮法与前面提到的相同。



桂皮消肿

桂皮,又称肉桂、官桂或香桂,它与花椒都是家庭中

常用的香料,二者都有温肾阳的作用。用他们泡脚,对于因肾病引起的浮肿有较好的缓解作用。

如果出现了肾源性水肿,可以用花椒和桂皮各15克(一小撮或一小块)煮后泡脚,煮法同煮生姜的方法。连续用此法泡脚能够起到一定的消肿作用。



红花防冻疮

红花是一种妇科常用中药,它能够活血通经,祛瘀止痛。冬季容易发生冻疮和皮肤皲裂的人在秋季应该提早

用红花泡泡脚,可以起到很好的预防作用。

取红花10—15克(大约一小撮)按之前提到的方法煮水泡脚,能够预防和改善冻疮。每到冬天,有人的手脚经常会发生皲裂和破皮,但是一旦出现这种情况,又需要很长时间恢复。选择用红花来泡脚,也可以在一定程度上预防这种情况的发生。

(据新浪网、大众网)

，需注意什么？

A 三类人最不适合泡脚

温泉泡脚,其实并非人人适宜,特别是三种人不能泡,否则病情加重。

一是糖尿病患者 糖尿病患者由于神经病变,末梢神经不能正常感知外界温度,极易被烫伤。另外,水温高易引发足部感

染、加速糖尿病情的恶化。

二是心脑血管患者 有的温泉水温很高,神经受到刺激,毛细血管扩张。高温加速了血液流量,短时间内增加了心脏、血管的负担,有加重病情的危险。笔者一朋友有心脏血管病变,一

次去温泉高温烫脚,引起心梗,所幸抢救及时,转危为安。

三是冻脚 脚被冻了,皮肤、肌肉处于僵硬状态,此时突然用热水烫脚,从冷到骤热会加速冻脚病情,产生肌肉与骨剥离。

B 安全泡脚有禁忌

第一,泡脚时间不宜过长,以15—30分钟为宜。泡脚时血液会流向下肢,脑部易供血不足。心脑血管疾病患者、老年人如果感到胸闷、头晕,应暂时停止泡脚,休息一下。糖尿病患者末梢感觉能力差,应由家人先试水温,防止发生烫伤。

第二,饭后1小时内不宜泡脚。吃完饭后,体内大部分血液流向消化道,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,日久会影响消化吸收而导致营养缺乏。

因此,最好饭后1小时再泡脚。**第三,中药泡脚最好用木盆**。铜盆等金属盆中的化学成分不稳定,容易与中药中的鞣酸发生反应,生成鞣酸铁等有害物质,使药物的疗效大打折扣。

第四,儿童不宜用过热的水长时间泡脚。因为足弓是从儿童时期开始形成的,因此要从小注意保护。如果常用热水给小

儿洗脚,足底的韧带就会变得松弛,不利于足弓的形成和维持容易形成扁平足。

第五,女性经期别自己乱用中药泡脚。女性经期出现的问题比较复杂,如果不能辨清原因就用中药泡脚,不但不会起到舒缓的作用,还可能会加重痛经等症状。因此,如果女性希望用中药泡脚的方法来达到治疗痛经等经期健康问题的目的,最好能够咨询医生,根据自身情况对症用药。

C 泡完后按摩效果更佳

泡完脚之后,可以自己按摩脚部,达到不同的保健效果。

推法:脚底板上半部“人字形”下约一厘米处,为肾反射区。双手大拇指并拢,用力摁住该位置,往上推36次,至脚底发热为止。

功效:此法对肾虚、中气不足者,有一定的益处。

压揉法:脚底后跟内圆上方中间的位置,为失眠反射区。双手大拇指按住该位置,用力压36次,压到有酸痛感为宜;再揉3到5分钟,至发热为宜。

功效:此方法对头晕眼花、严重失眠者有帮助。

刮法:用双手食指关节用力刮脚踝骨以下内外两侧36次,至有酸痛感为宜。

功效:对前列腺等疾病有一定帮助。