



足浴有益身体健康,但是讲究也挺多 热水泡脚虽好,不能想泡就泡



在寒冷的冬天,忙碌一天之后,用热水泡脚,该多惬意啊。

热水泡脚就是足浴,属于中医足浴疗法内容之一。

近年来,随着人们对养生保健的逐渐重视,泡脚的人越来越多。

但是,泡脚可不是端盆热水就可以开泡的。泡脚到底有多少禁忌和讲究呢?

晚报记者 邢进



喜欢泡脚的人不少,泡脚方式也很多

在大家眼中,泡脚有益身体健康,已经是一种常识了。

在这点上,看看销售火爆的足浴盆就知道了。

在一家大型卖场,足浴盆辟出了专门的销售区域,不同品牌、不同型号、各种功能的足浴盆都推出了各种各样的优惠促销和特价活动。

促销小姐说,今年以来,足浴盆的销售势头一直很好,尤其是进入冬季以来,更加畅销。

“价位在300~500元之间的中档足浴盆销量最好。”

一对购买了售价399元足浴盆的年轻小夫妻说,这是送给老妈的新年礼物。

“都说泡脚对身体有好处,老妈年纪大了,该注重保健了,自己烧水泡脚挺麻烦的,买个足浴盆就方便得多,还有按摩功能,送老人好了。”

用足浴盆泡脚,是比较讲究的,大多数情况下,烧盆热水就可以泡脚。

78岁的李奶奶泡脚的习惯已经坚持了好几年,“我都是用红花煮水泡脚,可以活血通络,促进血液循环,专门买个木桶,可以连小腿都泡进去。”

至于直接用热水泡脚的人,就更多了。“这么冷的天,晚上临睡前打盆热水泡上20分钟,全身都暖洋洋的,还可以促进睡眠

呢!”

小陈是一家公司的职员,他每天晚上临睡前,都有泡脚的习惯,感觉泡完之后特别解乏。不仅是在家泡脚,进入冬季以来,足疗店的生意也十分火爆。

在本市一家知名的连锁足浴店,记者看到,这里推出了各种各样的办卡优惠活动,办卡缴纳一定的金额,店家就会另外赠送一部分金额。

服务人员说,现在人们都很注意养生保健,足浴店的生意很好,尤其是冬天,更是足疗的旺季。

“如果在黄金时段来,最好提前预约,免得到时候还要等房间,等技师。”



泡脚时,可以加一些中药制剂,如含有红松精、华素、苦参、百部、蛇床子、红花、薄荷等纯中药的产品。对头昏眼花、心悸失眠、眼目干涩、腰膝酸软、大便秘结者有疗效。

如因高血压常出现头痛眩晕感,可加夏枯草、桑叶、菊花、钩藤等;腰腿冷痛的,可加威灵仙、当归、桂枝、川芎等。

冻疮加当归、桂枝、生姜、麻黄等;皲裂则可加白芨、甘草、地骨皮、刘寄奴等。

此外,艾叶和醋也常被用来泡脚。取干艾叶50~100克(根据水的多少定,没有严格标准),先用水煮开后加凉水或待降低温度后泡脚。

艾草加姜可治风寒感冒、关节病、类风湿、咳嗽、支气管炎、肺气肿哮喘。

艾草加红花可改善静脉曲张、末梢神经炎、血液循环不好、手脚麻或淤血。

艾草加盐适用上焦有火,经常眼红、牙痛、咽喉痛、气躁心烦、上火下寒、脚腿肿胀。

艾草加花椒20粒,适用脚汗、脚臭、脚气、湿疹。

而用醋水泡脚,可解决脚臭问题,杀灭细菌,在一定程度上可以治疗脚气;可以缓解疲劳,滋润皮肤,软化角质,增加皮肤弹性,祛除风湿,改善畏寒怕冷的症状。



有些人泡脚,为啥泡出事来了

虽然泡脚对身体有好处,但也不是随便怎么泡都可以的。

市民王大爷今年65岁,有心脏病史,前两天,他泡脚就泡出了事。

前几天天气寒冷,王大爷晚上泡脚的时候,时间长了点,“大概泡了半个小时”。

刚擦干脚,就觉得头晕、心慌,大汗淋漓,他

赶紧服了速效救心丸,然后儿子开车把他送到了急诊。

“一直保养得挺好,天冷也很注意,咋会忽然犯病呢?”到医院王大爷很奇怪地问医生。

医生问明情况后,判断是王大爷泡脚时间过长惹出的事。

为啥心脏病患者泡脚时间不能太长呢?郑州人民医院中医科主任王松珍说,严重

心脏病、低血压病人长时间泡脚,容易昏厥。

心脏病、心功能不全患者,低血压、经常头晕的人,都不宜用太热的水泡脚或长时间泡温泉。因为用热水泡脚或泡温泉后,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。



泡脚好处多多,但并非人人适宜

脚距离心脏较远,血液循环较慢。而且脚的表面脂肪层很薄,保温力较差。

天气寒冷时,人体更容易出现手脚冰凉以及寒性胃痛等因为受凉而引起的各种不适。

王松珍说,坚持用热水泡脚则可以促进气血运行,疏通经络、解表散寒,达到缓解手脚冰凉、扩张毛细血管、促进脑部供血等作用。

而且,脚是人体经络会聚处之一,分布于脚部的经络穴位多达60多个。

通过中药浸泡,刺激这些穴位,就可以调节经络、疏通气血、调整脏腑功能,从而起到防病治病的作用。

“一般来说,有慢性病的老人更适合于采用中药足浴。”

比如高血压的头痛眩晕、慢性支气管炎、支气管哮喘、中风后遗症、慢性前列腺炎、慢性脉管炎、更年期综合征、风湿性关节炎、慢性肠炎、神经官能症、冻疮、皲裂等多种疾病症状都可以通过这种泡脚方式得到缓解。

热水泡脚有很多好处,但也并非人人适宜。除了上述心脏病和低血压患者泡脚时间不宜过长之外,王松珍还为公众列出了不宜泡脚的几大禁忌。

第一,太饱太饿时都不宜泡脚。这是因为足浴会加快全身血液循环,容易出现头晕不适的情况。

第二,糖尿病患者千万留意水温,这类患者末梢神经不能正常感知外界温度,即使水温很高,他们也感觉不到,容易被烫伤,从而引发非常严重的后果。

第三,脚气患者要小心感染,如果病情严重到起疱时,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宜泡脚。

第四,老人泡脚不要泡太久,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。

第五,正在发育期的少年儿童不宜常泡脚,如果常用过热的水泡脚,会使足底韧带因受热而变形、松弛,不利于足弓发育,日久容易诱发扁平足。

登封市国土资源局挂牌出让结果公示

挂牌时间:2011年1月2日至2011年1月11日

登政出(2010)13号土地,位于福佑路与颍河东路交叉东南角,使用权面积86263.08平方米(129.39亩),竞得人为河南省登封市阳城企业集团有限公司,成交价3493.53万元。

登封市国土资源局
2011年1月12日

关于拨打118114号码百事通赠送女性VIP健康套餐

通知

为答谢新老客户对118114号码百事通长期以来的信赖与支持,我司决定在即日起至2月20日举行顾客答谢月,凡在这期间每天前50名拨打118114号码百事通的育龄女性朋友,每人赠送价值253元的女性VIP体检套餐一份,数量有限,赠完为止,详情请拨打118114按0键转人工咨询或拨打0371-67353333专线咨询。

特此通知!

