

## TOP 养生 | 健康大百科

## 人的第二心脏

养生先养脚

## 养生先养脚

## 人的第二心脏,您保护好了吗?

## 经常泡脚好,但要注意时间

家住中原区的张女士打进电话,告诉记者最近发生在家里的事情,这天晚上吃完饭,父亲正泡脚看着电视,突然歪倒在沙发上昏迷不醒,张女士见状,赶紧叫来了救护车。在医院,医生告诉张女士,老先生出现这种情况,完全是因为泡脚惹的祸。

俗话说得好:“老人要长寿,头凉脚热八分饱”,这泡脚的祸从何而来呢?

问题在于泡脚时间过长,双

脚的局部血液循环长时间过快,造成了身体其他部位相对缺血,因而脑供血不足而昏厥。而且,老先生吃完晚饭就泡脚,也不妥当,饭后半小时内不宜泡脚,若饭后即泡脚则会影响胃部血液的供给,长期下来也会有害人体健康。

“就养生之道而言,经常泡脚是正确的,但一定要注意方法。”管城中医院院长李霏建议,开始时水不宜过多,浸过脚趾即

可,水温在40℃~50℃。浸泡一会儿后,再逐渐加水至踝关节以上,水温保持在60℃左右。同时两脚不停地活动或相互搓动,以促进水的流动。每次持续20~30分钟,以身上感到微热即可。另外泡脚后不能马上睡觉,趁着双脚发热的时候揉揉脚底,及时穿好袜子保暖,待全身热度缓缓降低后再入睡效果最好。此外,泡脚最好选用木盆,以双脚能平放盆底,周围留有空间为妥。

自古以来,人们对脚都格外关注。《黄帝内经》中就有足心涌泉穴与人体保健的记载,到了现代,人们对脚更是呵护备至,出现了各式护理方式,比如每天坚持泡脚,然而,对于“脚上科学”,我们到底了解多少呢? 郑州晚报记者 蒋晓蕾

## 脚对血液循环起着至关重要的动力作用

李霏告诉记者,人的一只脚有26块骨头、19块肌肉、33个关节、50多条韧带、4万多个汗腺。人的足部分为三个部分:前足、中足、后足。前足也就是我们所说的脚趾部,它由足趾骨和跖骨组成。中足也就是我们所说的脚掌,它由舟骨、骰骨、楔骨组成。后足也就是

我们所说的脚跟,它由后跟骨和距骨组成。就是这些骨头,支撑起人体的全部重量。

根据经络理论,人体12条经脉,其中有6条循行于足部:足太阴脾经、足厥阴肝经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经,足底部有足少阴肾经。所以,脚是足三阴之始,足三阳

之终。单从人体十二正经的穴位来讲,人体单足上就有31个穴位,双脚分布有60多个穴位与内外环境相通。

“脚是人的第二心脏,对血液循环起着至关重要的动力作用。”李霏进一步介绍说,由于双脚离心脏位置最远,加上重力的作用,血液从心脏流向双

脚较为容易,而脚部血液回流心脏则相对较难。脚部血液回到心脏不仅过程长,如果没有足够的压力,就很难顺畅地流回心脏。所以说,脚部肌肉收缩功能的好坏决定着末梢循环的状态。因此,人们在做过足部按摩后,感觉会跟慢跑锻炼后一样。

## 中医养生,从脚底开始

## 敲击脚底

天天晚上临睡前用拳头敲击脚底,可以打消一天的疲劳。通过敲击给脚底以恰当的刺激,增进了全身的血液循环,可使内脏功效得以加强,尽快恢复精神。

准确的敲击法是以脚掌为中心,有节奏地向四周放射进行,以稍有疼痛感为度。也可以盘腿坐在床上或椅子上,把脚放在另一侧腿的膝盖上,这样比拟轻柔敲击。每只脚分别敲100次左右,不可用力过度。

## 脚底摩擦

不少人埋怨说,他们由于心事重重或者焦躁不安,经常躺在床上睡不着觉,辗转反侧,睁着眼睛到天亮。

由于脚底离心脏最远,末梢血液循环不畅时,易患失眠症。此时可以让双脚合拢起来相互摩擦,使血液循环畅通,只要用力摩擦20次,脚部就会感到暖和,睡意也就来临了。

中医脚底养生,可以到达治病强身的目标。由于脚部特定部位与体内各脏器之间有着直接的接洽。脚底部存在着各脏器的反射区,某些脏器产生病变后,可以在其反射区上反映出来。推拿和刺激相应的反射区,可以促进局部血液循环。

中医养生

## 揉搓脚趾

揉搓脚趾有加强记忆力的作用。可以用手捏住双脚的大趾做圆周揉搓运动,天天揉搓几次,每次2~3分钟。也可用手做圆周活动来揉搓小趾外侧,只要在课间或睡觉前揉5分钟就行了。小趾又是小脑的反射区,揉搓小趾还有助于增强小脑功能。

## 按压脚跟

长期伏案工作或坐办公室的人容易形成驼背,改正这种姿态的最简略的办法就是刺激脚后跟。脊椎两侧的肌肉通过膀胱经与脚后跟相连接,刺激脚后跟可以改正驼背的姿态。办法是用手指强力按压脚后跟,直至感到疼痛时为止。

## 踮脚登楼

踮着脚尖登楼,有利于调节血压,使人精力丰满。与在平地上行走相比,登楼的活动量更大,可使呼吸体系、循环体系得到锤炼,腰部肌肉和腿部肌肉也得到增强,全身各项功效都有所改良。由于在全部进程中都尽可能踮着脚尖登楼,可使脚的前半部得到锻炼,与之相干的内脏和大脑功能也得到必定水平的改善。

## 洗擦脚底

刺激脚底,可以使皮肤健美。具体方法是在洗澡时用刷子摩擦脚底,通过刷子的刺激,可促进体内相干激素的分泌,能够使皮肤白嫩起来,选用自然纤维制成的刷子即可,因为自然纤维制成的刷子比拟柔软,不会损伤脚底。

从脚底开始

## 医疗快递

## 著名情感专家苏岑来郑 助力“河美慧Club”成立

4月18日,河南整形美容医院学术报告厅座无虚席,河美慧Club成立仪式暨俱乐部第一期回馈活动在此举行,著名作家、情感专家苏岑作为特约嘉宾来到活动现场,并为在场爱美人士讲述了一堂生动的心理课程——“幸福像花儿一样”,从多个视角指导高端女性的心理成长,关爱女性心理健康。

据河南整形美容医院业务院长支凌霄介绍,此次成立河美慧Club,旨在从健康、美、情感等方面关爱女性,为爱美女性打造一种精致的高品质生活方式,丰富新时代高端女性的生活。而苏岑长期以大视角关爱女性成长,为女人立言,备受年轻读者追捧。

活动中,苏岑与支凌霄院长、聂丽丽主任一起将美酒注入冰雕中,共同完成了“河美慧Club”的成立仪式。当天的抽奖环节,20名中奖者分别获得了润百颜、瑞蓝、彩光嫩肤等美容项目。 李鹏云

## “她经济”崛起 女性成哺乳枕消费主力

4月15日,万鼎研究院正式发布国内首份关于哺乳枕行业认知度市场调查报告。报告显示,女性在各项对比中,均表现出高于男性的哺乳枕购买意愿。我们不得不承认,随着女性经济和社会影响力不断提高,围绕着女性消费已形成特有的经济现象。

如何选购优质的母婴产品,对妈妈来说是有关宝宝健康的头等大事。哺乳枕是一款辅助母婴进行安全、健康、舒适喂养的新型产品。万鼎集团常务副总裁徐宜倩女士介绍,哺乳枕市场发展空间巨大,前景极为光明,“今后我们将积极进行相关研究,不断改进产品,希望通过优质的产品,为婴幼儿以及妈妈们的安全保驾护航,促进‘她经济’的增长。” 蒋晓蕾

## 男性“时长”问题 大多被忽视

夫妻生活“时间差”的尴尬困扰着很多夫妻。4月19日下午,2015年“关注男性健康,共建性福生活”第四期男科沙龙在郑州大学一附院如期举行,该活动由河南省男科学会、中西医男科疑难病会诊中心、郑州市中医药男科学会共同举办。

张志超指出,在男科门诊中,6个病人中就有一个是早泄患者。以往治疗早泄,由于缺乏专门针对性的药物,临床上多使用抗抑郁药,虽然能起到一定作用,但是有弊端。目前在国际医学研究领域,对早泄定义有多个版本,但有3个关键因素是共有的:较弱的射精控制能力、较短的射精潜伏时间、消极的个人情绪。而活动中,北京大学第一医院男科中心张志超教授、郑州大学一附院泌尿男科王瑞教授在关注男性“时长”问题的同时,提出了早泄诊治的新思路。 李鹏云