

# 市场星报

安徽人的生活指南

2020.1.12  
星期日 己亥年腊月十八  
今日4版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 寒冬时节，泡脚暖身放松身心

### 晚九点泡脚最能养肾

寒冬季节，忙了一天，不免手脚冰凉，全身疲惫，不妨晚上用热水泡脚，既能暖身又能放松身心。安徽省针灸医院老年病三科副主任医师费爱华表示，数九寒天泡脚好处多多，晚九点泡脚最能养肾。

□ 王津焱 记者 马冰璐

### 数九寒天泡脚好处多

#### 1、促进血液循环

人体的脚底处于身体的最底部，在冬季，循环得不是十分充足，泡脚有利于血液循环，带走体内的废物，同时，也能供给养分，泡脚可以通过神经反射来治疗疾病。

#### 2、促进新陈代谢

泡脚能使体内循环加强，让血液输送至足部末梢。这能减少高血压、心脏病及中风等高危疾病的发生几率。

#### 3、缓解头痛

这是由于双脚血管扩张，血液从头部流向脚部，能相对减少脑充血，最终缓解头痛。

#### 4、治疗各种疾病

经常坚持热水泡脚，不仅能治疗脾胃病、风湿病、失眠等疾病，还对截瘫、脑外伤、腰椎间盘突出症、中风、肾病、糖尿病等大病有一定的治疗作用。

#### 5、帮助退热

对于感冒发热，热水泡脚有利退热。

### 晚九点泡脚最能养肾

“泡脚的最佳水温在40℃左右。水温比人体温度稍高一点便可，感受水温不要用手去测量，最好就是用脚去感受。”

费爱华说，假如水温过高的话，脚上的血管容易过度扩张，体内血液更多地流向下肢，反而容易引起心、脑、肾等重要器官供血不足，对身体不利，最佳时长20-30分钟，泡脚时间不宜过长，血管长时间扩张会导致脑部供血不足。“脚盆最好选择木盆，相比其他材料，材质天然，散热较慢，适合长期间泡脚。”

“晚九点泡脚最能养肾，之所以选择这个时间段补肾，是因为此时是肾经气血比较衰弱的时辰，此时泡脚，有利于促进体内血液循环，提高睡眠质量。”费爱华提醒，饭后半小时内不宜泡脚，它会影响胃部血液的供给，将该流向消化系统的血液转而流向下肢，时间长了会影响消化吸收而导致营养缺乏。

## 打拼游子思家心切，为啥又“恐归”？

专家：积极寻找应对方法

▾ 03版

如何进行乳房自查  
乳腺小叶增生需要治疗吗？

▾ 02版

冬季血压易波动  
饮食一定要低盐

▾ 04版