



# 冬季泡泡脚 保健效果好

## 热水泡脚有4大好处,但这5类人需谨慎

冬天到了,天气冷了,许多人劳累了一天,也不愿意洗脚、洗澡倒头便睡。从健康角度或者是养生的角度来讲,这是十分不理智的。

热水泡脚自古以来就是一种非常受人们欢迎的养生方式,特别是在冬天,热水泡脚可驱除寒冷,温阳暖体。这也是现代人的养生选择。那么,如何泡脚养生效果最好?哪些人群泡脚时需格外谨慎呢?健康问诊和你一起聊聊泡脚那些事儿。

■ 蔡富根/整理



### 冬季泡脚有四大好处

泡脚是中医的一种养生保健方法,具有加快血液循环、刺激穴位、解乏散寒之功效,同时还能提高人体免疫力,帮助抵御各种疾病。冬天泡脚好处多,但也是有讲究的。

**一是有助于缓解失眠。**泡脚时,可在盆里加入鹅卵石,一边泡脚,一边磨脚,能够健脾益气、宁心安神,提高睡眠质量。

**二是有助于疏通经脉。**冬季,很多女性末梢神经循环不良,手脚冰凉,用热水泡脚

能起到促进血液循环的作用,进而改善手脚冰凉的现象。

**三是有助于放松身心。**脚底有很多穴位、反射区、经络,如果经常泡脚并做脚部按摩,对身体有良好的保健功效。

**四是有助于缓解头痛。**把双脚浸入到40℃的热水中,约15~20分钟,能够缓解头痛症状。这是因为双脚血管扩张,血液从头部流向脚部,可相对减少脑充血,从而缓解头痛。

### 泡脚“三不”“两度”原则

泡脚想达到理想养生效果,不是简单地将脚泡进热水就好了,还需掌握一些正确、简单易行的方法,把握好“三不”“两度”的原则。

#### 做到“三不”

**饭后不宜马上泡脚。**饭后泡脚是很多人的选择,但是要注意,由于饭后胃部的消化需要供血,泡脚会将血液引流到身体其他部位,为了避免导致消化不良,建议饭后一小时再泡脚。

**泡脚不要看书、看电视。**泡脚时看看电视、看看书报十分惬意,但其实这是不大好的习惯。看书、看电视的时候需要集中精力,脑部要集中供血,脚部对温度感知也较差,建议泡脚的时候听听一些轻音乐,放松心情。

**泡完脚不要马上睡觉。**睡前泡个脚也

是很多人的选择,泡完脚后我们都会认为身体暖了,直接盖上被子睡觉更能保暖,其实在泡完脚后,温度并未完全到达全身,此时建议对脚部、小腿做一些简单易行的按摩,让热量传到全身,在冬天这样睡觉更加保暖。

#### 把握“两度”

**温度。**冬天泡脚多数人都喜欢用非常热的水,但是温度过高容易使血管扩张过度,回流过多,容易出现头晕、头胀,所以一般泡脚的温度建议在45℃左右。

**时间长度。**有时我们泡脚的时候听着音乐不自觉地就泡上半个小时,甚至更长时间,然而过长时间泡脚不仅会导致血液回流过多出现头晕、头胀,而且对皮肤也不好,容易出现局部皮肤干燥等问题,20~25分钟即可。

### 5类人泡脚需谨慎

虽说寒冷的冬季用热水泡脚是一件惬意的事,但也未必人人适合,以下5类人泡脚时需格外谨慎。

**1.心脑血管病患者。**对于有基础血管疾病的人来说,泡脚时间较长、温度过高等因素,可能增加心脑血管负担。此类人泡脚时水温不宜过热,一般在40℃~45℃为最佳;时间也不宜过长,10分钟左右即可,否则将导致大脑和心脏供血不足,出现头晕目眩等症状。

**2.糖尿病足患者。**糖尿病足患者的皮肤比较脆弱,脚部末梢神经对温度不敏感,正常人感觉很烫的水温,他们却感觉不到,所以很容易被烫伤。一旦被烫伤,哪怕是一个很小的水泡,若不及时就医,都可能导致足部感染、溃烂,严重的甚至会造成截肢。

**3.静脉曲张患者。**静脉曲张的主要病因是静脉瓣膜功能不全,脚部温度的升高只

会增加局部血流量,不能改变静脉回流的速度,反而可能加重静脉回流负担,导致曲张的静脉进一步扩张,加重下肢充血,使病情加重,很可能把脚越泡越肿,所以千万不要用热水泡脚、泡腿,也不宜用热水袋暖脚或洗桑拿浴。

**4.足癣等皮肤病患者。**很多人误以为泡脚能减轻足癣症状,其实用热水泡脚反而可能导致继发性细菌感染。对于皮肤已经破溃的伤口,热水泡脚更是雪上加霜,一定要敞开口,干燥通风。足部患有疱疹、湿疹等疾病的患者也不要热水泡脚,一旦将皮肤弄破,很容易造成感染。

**5.儿童。**如果孩子的脚不是很凉,就没必要泡脚。人体足弓在儿童时期逐渐形成,此时如果经常用热水泡脚,可能会导致孩子足底的韧带变得松弛,不利于足弓的形成和维持,长此以往,会增加形成扁平足的风险。

### 泡脚时加点“料”更利养生

泡脚时,在水里加点“料”更有益于健康养生,可根据自身情况,选择使用。先将这些“料”放入锅中加水熬煮,待水温适宜后反复洗脚。

#### 艾叶泡脚

艾叶味苦性温,具有温经止血、祛寒止痛、祛湿止痒等功效。对于体内湿气重、痛经宫寒、月经不调、皮肤瘙痒、风寒感冒等人群,均可使用艾叶泡脚。

**方法:**取艾叶一小把煮水后倒入泡脚桶里,等艾叶泡开后再倒入一些温水泡脚,泡到全身微微出汗。

**适合人群:**艾叶泡脚具有驱寒作用,本来就有促进赶走体内湿寒的功效,艾叶通经络、通气血,而气血健康的人,体内寒气自然也就无处可待。用艾叶水泡脚能有效地祛虚火、寒火,可以治疗咽喉肿痛、牙周炎、牙龈炎、中耳炎等头面部反复发作的这与虚火、实火有关的疾病。

#### 生姜泡脚

生姜性温、味辛,具有温通经脉、祛寒保暖之功效。使用生姜泡脚有助于缓解手脚冰冷的症状,同时还能预防风寒感冒。

**方法:**准备50克生姜,可在泡脚的温热水中放入切好的生姜片,或将生姜片在锅中熬10分钟左右后,再将熬好的姜水倒入泡脚水中。

**适合人群:**姜,有温阳散寒的作用,特别适合虚寒体质的人。姜的有效成分可经皮肤吸收,这也是中医外治的方法之一。有慢性肠胃问题、经常失眠多梦、怕冷而手足冰凉的人,睡前都可以用生姜来泡脚。

#### 酒泡脚

**方法:**在热水桶中倒入适量的温水,放入1~2匙白酒或黄酒,然后泡脚。

**适合人群:**酒,有通络止痛、舒筋活血以及促进血液循环的作用,特别适合有痛症的人,如关节痛、痛经等。冬天有些老人的手指关节很容易就红肿热痛,泡脚时加酒能有效缓解这些不适,当然也可以泡泡手。

“中医的治病防病都是需要辨证施治的,根据不同的病症选择适宜的药物,如果能够在医生指导下辨证泡脚是能更好地‘有病治病,没病健身’。”专家表示。

此外,还有花椒泡脚和萝卜泡脚。

**花椒:**花椒用作中药具有行气、祛寒、止痛等功效。用花椒泡脚后,有助于将血脉打通,让整个身体都感觉暖融融的。

**萝卜:**有脚臭的人,可以用萝卜泡脚以去脚臭味。