

进入冬天,很多人都会选择泡脚,但有人却因此出现头晕目眩、烫伤皮肤的问题,更有甚者因为泡脚危及生命——



泡脚 看似简单却大有门道

泡脚是一种生活方式,尤其是寒冬,从寒冷的户外回到家,将冰凉的双脚浸入热水中,一股暖流从脚底蔓延而上……不一会儿,全身都热乎了。

中医认为,脚是人体的第二个心脏,将泡脚作为中医外治法之一,正确泡脚能促进血液循环,排出体内寒气。

但泡脚可不是简单的“加水、放脚”。“近期陆续有市民因泡脚出问题而求诊。”泉州市中医院中医内科主任医师刘德桓表示,阳气太旺的人用温热的药会出现面赤头疼等症状,而体质虚寒的人用寒凉的药也会体感不适。更极端的是,湖北曾有一名46岁女性泡脚时因受到强烈的冷暖刺激,引发自身心血管疾病——脑血管动脉瘤破裂,抢救无效离世。

所以,泡脚也是一门“技术活”,温度、时间、禁忌人群等都有讲究,要科学泡脚,以免弄巧成拙。

□融媒体记者 黄耿雄/文 CFP/图



泡脚“药方论”

泡脚水应“对症下药”

身体的很多问题确实可以通过中药泡脚来调理,比如感冒、痛经、失眠、更年期综合征等,尤其适用于体质比较虚和体内有寒的女性。洪如龙为大家推荐了几个药味温热的泡脚药方(不适合热性体质的人使用)供大家参考。一周泡2—3次,连续泡1个月,通常能看到明显的效果。

不过,每个人体质各有差异,最好在医生指导下添加。

【外寒】

用生姜,可缓解感冒

冬天的风寒邪气最容易通过皮肤入侵身体,引发感冒、发烧、咳嗽等问题。

生姜和紫苏的功效比较接近,解表散寒是二者最经典的作用。二者都可以用来泡脚,直接作用于皮肤和脚部的经络,效果更快。冬天睡前泡上一次,把白天在外受到的风寒邪气等病邪及时排出去,能很好地暖身、防感冒。

【泡脚方】

生姜泡脚:每次用15克左右。

紫苏叶泡脚:鲜品50克或者干品20克。

生姜+紫苏叶:生姜10克,紫苏叶鲜品25克或干品10克。

【内寒】

用艾叶,治月经不调

体质虚寒的女性,常见怕冷、手脚凉、少腹冷痛、经寒不调、宫冷不孕、容易感冒等表现。

艾叶可以帮助寒湿排出体外,调治大多数寒性疾病,同时改善虚寒的体质。可选质量好的、道地的艾叶,每晚睡前泡脚,起到改善虚寒的效果。艾叶泡脚还有一个作用——祛湿止痒,可以改善湿气较重引起的皮肤瘙痒问题。

对于本身就是虚寒体质的人来说,感冒时通常是既有表寒又有里寒。这种情况下,可以把艾叶和紫苏叶一起用上,祛里寒、散表寒,遏制感冒的效果会更好。

【泡脚方】

艾叶泡脚:鲜品30克或干品10克。

艾叶+紫苏叶:艾叶干品10克,紫苏叶干品5克。

【寒中有湿】

用花椒,能散寒除湿

寒湿体质的人往往表现为:手脚冰凉,冬季尤甚,怕冷怕风,大便不成形,舌质胖大,舌苔白腻等。

南方雨水多,湿气重,人体很容易被湿邪侵入,而湿邪是最难祛除的,久了就会生病。南方女性可以试试花椒水泡脚,散寒除湿,解郁结。此外,用花椒水泡脚再结合按摩,有活血通络的作用,调节人体机能,增强抵抗力。对女性而言,还有暖宫散寒、缓解痛经的作用。

【泡脚方】

花椒泡脚:每次用10—15克。

花椒+小茴香:各15克,主要用于缓解痛经。

【寒中有火】

用桂皮,调上热下寒

上热下寒的女性往往容易上火,经常出现口腔溃疡、牙龈肿痛、咽喉肿痛、口干口臭等症状。

桂皮具有补火助阳、引火归元、散寒止痛、温通经脉的功效。可以用桂皮5克煎水代茶饮,或者用于泡脚。注意,真正好的桂皮,味道是清甜甘香的,不会有苦味,大家购买时尽量挑选道地、质量上乘之品。

【泡脚方】

桂皮泡脚:每次用10克左右。

泡脚“适当论”

足部为经络交汇处 要“适度不过度”

在传统中医理论中,人体的健康状态与经络系统的平衡息息相关。正如《黄帝内经·灵枢·经脉》所言:“诸阳之脉,合于头;诸阴之脉,合于足。”足部的不同穴位关联到肾脏、膀胱、肝脏、胆囊、脾脏和胃等器官的经络,具有调节身体机能的重要性。

刘德桓指出,正因足部是多条重要经络的交汇处,泡脚要注意适当,否则会伤及“无辜”,反而容易生病。

泡出一身汗?微汗即可

传统中医认为,出汗需要阳气和津液共同参与,偶尔出一身汗,有助于让气血流动起来。但频繁出大汗则会耗损津液,使气血亏空,甚至出现一些不良反应,如怕冷恶风、口燥咽干等。

建议:泡脚最好的“火候”,是泡至身体微微出汗,似出汗却没出汗,这时身体的血液循环已经比较通畅了。尤其冬天晚上要尽量少出汗,因为“冬主封藏”,提倡藏精养神,为的就是保护气不外泄。

时间久一些?20分钟内

泡脚时间太长,肢端血管持续扩张,在血供不佳的情况下,容易导致肢体缺血症状加重,还可能引发头晕。

建议:泡脚最好控制在20分钟以内,不宜超过半小时。看着电视泡脚容易超时,要特别注意。老年人、有心脑血管疾病的人群,若泡脚时有胸闷、头晕等情况,应马上停止并卧床休息。

烫点效果好?不超45℃

水温太高,对心脑血管病患者不利,且容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜,让角质层干燥甚至皲裂。糖尿病患者如果出现末梢神经炎、感觉障碍等,泡脚很可能引发烫伤,水温尤其不能过高。

建议:人体正常体温是36℃—37℃,泡脚的温度一般比正常体温高出2℃—3℃,约为40℃,不超过45℃。40℃的水温可以激活副交感神经系统,进一步造成血管扩张和血压降低。

具体因人而异:脚上茧较多的人,水温可以适当高一点;小孩皮肤嫩,水温要低一点;糖尿病患者脚部皮肤不敏感,水温也要低一点,与人体体温37℃持平即可,避免引起皮肤烫伤。

饭后多久泡?饭后1小时

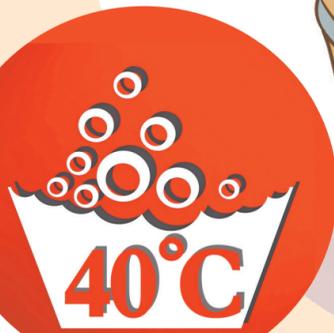
饭后人体血液大部分流向消化系统,以帮助食物消化,此时泡脚,原本应流向消化系统的血液就会流向下肢,引起消化不良等问题。

建议:饭后半小时之内不宜泡脚,最好1小时后再进行。

自然晾干?擦干润肤穿袜

有些人泡完脚不及时擦干,想着自然晾干,这容易导致湿寒之气从脚进入体内,易受凉感冒。

建议:泡完脚应立即用干毛巾擦干,必要时涂抹润肤膏,体弱或生病者最好再穿双袜子。



40℃的水温可以激活副交感神经系统



泡脚脚按摩涌泉穴,可改善睡眠。

泡脚“细节论”

注意这些细节更养生

人的双足分布着70多个穴位,有三条阳经(膀胱经、胆经、胃经)的终点,和三条阴经(肾经、肝经、脾经)的起点,泡脚相当于刺激了这六条经络和众多穴位。泉州市医药研究所所长洪如龙表示,要想从泡脚中最大限度获得益处,需要注意9个细节。

不要在洗澡前泡

泡完脚,全身毛孔打开,此时脱换衣服洗澡,很容易着凉;且洗澡的水温通常比洗脚的水凉,湿寒可能从下肢和足部进入身体。

睡前未必最好

晚上7—9点泡脚可以补充气血。不过,有些人气虚严重、阳气不足,泡脚后阳气更不容易内敛,可能导致兴奋,不易入睡。

水位最好没过脚踝

泡脚水刚没过脚踝,还是再高一点,并没有严格要求,但如果水位太浅,水很快就凉了,需要持续加温热水。

辅助草药应遵医嘱

每个人的体质有差别,不同中药的药理也不同,最好在医师的个体化指导下使用草药泡脚。

比如,体寒者可加些干姜、红花、肉桂;失眠者可选择柏子仁、首乌藤、合欢皮等;体

弱血瘀者可选择赤芍、当归、川芎等。

及时补充水分

泡脚时体会丢失水分,泡完可以喝200毫升左右的温开水,大约是一杯一次性纸杯的量。

最好选木制盆

最好选择木制、底部面积大的泡脚盆,令双脚轻松放入。不宜选过深的泡脚盆,以防行动不便。

注意通风与防滑

老年人常伴有基础病,泡脚之前可以提前通风。若泡脚时出现胸闷、头晕,应马上停止并卧床休息。行动不便的人要注意防滑,预防跌倒。

按摩脚底再睡觉

泡脚后再稍加按摩对健康大有裨益。按压涌泉穴(位于足底部前凹陷处,第2、3趾趾缝头端与足跟连线的中1/3处)几分钟,可以更好地促进足底血液循环,改善睡眠,还可以护肾。待全身热度降低后再入睡效果最好。

经期应慎重

如果疾病由寒凉所致,比如风寒感冒或因寒瘀血导致的女性痛经,泡脚是有益的。如果经期没有不适,泡脚反而可能会增加出血量。



每个人身体情况不同,泡脚也应因人而异。

泡脚“禁忌论”

五类人谨慎泡脚

泡脚好处虽然很多,但脚部皮肤溃疡、外伤等急性病症发作期,或部分慢性病人不适合泡脚,以免加重症状。刘德桓提醒,以下几类人要特别警惕。

心血管疾病患者

泡脚水温度过高会使神经受到刺激,毛细血管扩张,加大血流量,回流入心的血液相对减少,短时间内增加心脏、血管负担。

此外,泡脚时水温不宜过热,时间不宜过久,否则将导致大脑和心脏供血不足,出现头晕目眩等症状。若患者同时合并冠状动脉狭窄,可能会诱发心绞痛。

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。因此,腿部静脉曲张和腿部水肿者,建议不要用热水泡脚、泡脚,也不宜用热水袋暖脚或洗桑拿浴。

糖尿病人群

糖尿病周围神经病变会让感知力下降,泡脚容易出现烫伤。此外,糖尿病患者还应谨慎使用电热毯,切勿使用热水袋,预防足部皮肤损伤。

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。

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。

本期医学指导

刘德桓 泉州市中医院中医内科主任医师,泉州市中医药学会传承研究分会主委、全国第5批老中医药专家学术继承指导老师、省名中医,从事中医内科临床工作45年,擅长运用中医药治疗高血压病、冠心病、中风病、头痛、眩晕等心脑血管疾病及其他内科疑难重症。

洪如龙 泉州市医药研究所所长、中医主任医师,崇尚“人禀天地之气而生,治病求于自然”理念,擅长运用中医药治疗贫血、五脏虚劳、失眠、咳嗽、鼻窦炎、脾胃病、结肠炎、月经不调、更年期综合征、老年病、皮肤病等慢性疾病和调理脏腑功能。