

用什么泡脚能赶走汗脚 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/260/2021_2022__E7_94_A8_E4_BB_80_E4_B9_88_E6_c23_260420.htm 有脚气的人不一定是汗脚，但有汗脚的人因双脚长时间处在潮湿的环境中，很容易感染真菌而诱发脚气。为给双脚止汗，他们试着用白酒搓脚、盐水泡脚等各种方法，但还是摆脱不了一双黏乎乎、湿淋淋的汗脚。目前网上流行很多治汗脚的方法，如水中放适量盐和数片姜，搓洗双脚几分钟；用棉球浸白醋涂抹双脚；或把黄豆打碎煮水用来泡脚。中国中医科学院广安门医院皮肤科宋坪医生说，上述偏方对脚部有保健作用，对缓解脚气也有一定功效，但对汗脚却疗效不佳。因为汗脚与汗腺功能旺盛有关，这是由个人体质决定的，而剧烈运动、情绪激动也会刺激汗腺分泌出大量的汗液。对付汗脚的有效方法是可用明矾水泡脚，因为明矾具有收敛作用，可减少汗液的分泌。具体方法是，每天临睡前在泡脚水中加入明矾3~6克（药店可买到），待明矾融化后泡脚10~15分钟，每晚一次，连续泡脚5~6天可缓解汗脚症状。汗脚的人穿的袜子应选择吸汗性能好的纯棉袜，而且最好穿五趾袜，这样能吸收掉趾缝间的汗水，可更好地保持足部通气、干爽，不要穿不吸汗的尼龙袜子。袜子洗干净后一定要在太阳下晒晒，一方面是为干得更透，另一方面有杀菌作用。有垫鞋垫习惯的人，最好也选纯棉的鞋垫。另外，与袜子密切相关的鞋也要保持干爽。如用茶叶做个小袋放进鞋里或是放点竹炭，既能除潮又能祛除异味。男性注意不要穿着一双鞋总不换，最好两双皮鞋换着穿，夏天尽量多穿透气性好的凉鞋。如果脚汗严重，应到医

院开一些抑制汗腺分泌的药物，如醋酸铝溶液、鞣酸溶液等，不要自行用药治疗。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com