

2012年护士资格内科护理：食醋泡脚能减轻睡眠障碍-护士资格考试- PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/4/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E6_8A_A4_c21_4452.htm 食醋泡脚能减轻睡眠障碍：消除疲

劳。治疗睡眠障碍。强身健体。一、消除疲劳。醋可以加速人体的血液循环，提高血红蛋白的携带氧的能力，改善身体各部位因为疲劳而导致的缺氧状态，增强各系统的新陈代谢，有利于身体中二氧化碳和废气的排出，从而使人体得到放松，恢复疲劳。二、治疗睡眠障碍。每天用醋泡脚半小时，可以协调交感和副交感神经的兴奋程度，调节、疏理、松弛紧张的神经，调和经络气血，通达平衡阴阳，坚持日久，就可大大改变睡眠质量，治愈失眠、多梦、早醒等睡眠障碍。三、强身健体。足是人之根，足部有重要的治疗价值的反射区就有75个之多，醋能够渗透足部表层皮肤，增强血液循环，激活、强化器官功能，清除人体血液垃圾和病变沉渣，治愈许多慢性病症。此外，用醋泡脚还可以增强皮肤弹性，使皮肤变得光滑；还可以祛除风湿，改善畏寒怕冷等人体不适症状。总之用醋泡脚有很多的功效，而且简单实用。醋除了吃，还有许多你意想不到的作用，让我们来仔细数一下吧！

能够让家中的洗脸池、水龙头、洗碗池及其它不锈钢器具保持光亮。方法：将一匙盐溶解于两匙白醋中，擦拭物体表面，再用清水冲洗。用浸过白醋的柔软抹布擦拭卫生间或其它地方的瓷砖，能够去除白色钙化水垢。在花瓶中放入一匙糖、一匙白醋和一升清水，能使鲜花保鲜。以1：3将白醋与清水混合，可清洗冰箱的污渍，并去除异味。用醋代水磨墨，写出的字又黑又亮，不易褪色。铝、铜器皿用

旧后，用醋涂一遍，干后即用水洗，能恢复光泽。取食醋口含，在口腔鼓漱2至3分钟吐出，再用牙刷刷牙，最后用温水漱口。或在刷牙时，在牙膏上滴上两滴食醋，坚持一段时间即可清除牙垢。相关推荐：[#0000ff>2012年护士资格内科护理：儿童睡眠障碍的概述](#) [#0000ff>2012年护士资格泌尿生殖系统疾病病人的护理汇总](#) 热点推荐：[#0000ff>2011年护士资格考试合格分数线](#) 特别推荐：[#0000ff>2012年护士资格考试介绍](#) [#0000ff>执业护士资格考试大纲](#) 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