

2012年公卫执业助理医师：寒冷冬天泡脚好处多 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656434.htm

人的双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区，当用温水泡脚时，可以刺激这些反射区，促进人体血液循环，调理内分泌系统，增强人体器官机能，取得防病治病的保健效果。核心提示：秋冬季节，不少手脚冰凉的人士开始通过泡脚沐足来保健，沐足是不错的保健方式，而且对于那些体虚不能在秋冬季节进补的人群，沐足既能帮助他们温通四肢又避免了出现不受补而导致的上火症状。人的双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区，当用温水泡脚时，可以刺激这些反射区，促进人体血液循环，调理内分泌系统，增强人体器官机能，取得防病治病的保健效果。同时热刺激会使足部微循环加快，使得水中的药物成分快速地被吸收，直接进入人体血液循环，使泡脚治病的效果更胜于口服给药。我国传统中医理论早就有“一年四季沐足：春天洗脚，开阳固脱；夏天洗脚，暑热可祛；秋天洗脚，肺润肠蠕；冬天洗脚，丹田湿灼”的记载。但是泡脚有益的前提是正确地泡，包括水温、时长等等。此外泡脚也不是百无禁忌的，一些特殊人群和某些特殊情况下不宜泡脚。我们先一起来学习一下正确的泡脚方法：第一，要选对泡脚桶。既然是泡脚，就要体现出“泡”字来。“泡”在这里体现是，水要多，热量要够，时间要长。不能随便拿一个盆放点水就行。那样是起不到养生作用的，最多也就是洗脚，而不是泡脚。正确的选择是，买一个比较深的木桶，要能把小腿整个放进去的那种。为什么要选择木桶呢？一是比较容易

保温，二是贴近自然。第二，要选择加热设备。市场上卖的这种泡脚桶，没有加温设备，这样，我们在泡脚的时候，有时感觉水凉了，不得不往里加热水，所以泡脚前我们可以多准备些热水瓶，灌满热水备用。第三，如何确认泡脚效果。怎样算是泡好脚了呢？那就是泡到你的后背感觉有点潮，或者额头出汗了，就算是好了。注意，千万不要出大汗。因为汗为心之液。出汗太多会伤心的。只要出微汗就OK了，说明你的经络上下贯通了。这也是证明你经络是否通的一个办法。

泡脚最佳时长：虽然沐足对肩背腰腿关节疼痛、失眠、皮肤瘙痒和咳喘等当季常见病、多发病的保健效果不错，但要注意根据个人体质和疾病控制好浴足时间的时间，一味用热水长时间浸泡对身体健康并没有好处。很多人喜欢从水很烫泡到水全凉了，甚至有的不停添加热水，持续泡一两个小时，这是错误的做法。泡脚时间以30-45分钟为宜，每天或隔一天泡一次即可。还有中药热足浴方法：每次足浴前先在水里放入煎煮过的药液（可对水稀释），然后按普通热足浴的方法进行。但是，特别提醒老年人，泡脚时间要再短一些，因为老人泡得太久，容易引发出汗、心慌等症状。所以，老人每日临睡前泡脚20分钟为佳。

泡脚最佳水温：泡脚的水温不宜过热或过凉，一般维持在38 -43 为宜。如果有条件，可以先将脚放入38 左右的水中，然后让浴水逐渐变热至42 左右即可保持水温，足浴时水通常要淹过踝部，且要时常搓动。但是，糖尿病患者和敏感皮肤者要注意，由于对外界刺激不敏感，温度过高的水很容易导致烫伤。

晚上九点泡脚最养肾 专家建议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，在此时泡脚

，身体热量增加后，体内血管会扩张，有利于活血，从而促进体内血液循环。同时，白天紧张了一天的神经，以及劳累了一天的肾脏，都可以通过泡脚在这个时候得到彻底放松和充分的调节，人也会因此感到舒适。“热水泡脚不但可以起到滋肾明肝的作用，还有利于提高睡眠质量。”如果泡完脚后，再适当做几分钟足底按摩，对身体的血液循环更好，脏腑器官也更能得到进一步的调节。泡脚后，建议不再进行其他活动，隔数分钟即入睡，补肾效果更佳。上班族早上泡脚精力充沛之所以选择早上泡脚，是因为夜间睡眠长时间保持同一姿势，血液循环不畅，早上泡泡，正好可以促进血液循环，调节植物神经和内分泌系统。脚掌上的神经末梢与大脑相连，洗脚时用双手在温水中按摩脚心、脚趾间隙，能使大脑感到轻松、舒畅，使神清气爽，精力充沛，给一天的工作“加满油”。早上洗脚方法很简单，水温控制在40℃左右，以舒适不烫为宜，浸泡5分钟左右。双手食指、中指、无名指三指按摩双脚涌泉穴各1分钟左右，再按摩两脚脚趾间隙半分钟左右。为保持水温，可分次加入适量热水，重复35次。如果时间不充裕，仅进行1次即可，或者仅做按摩，不用热水浸泡。

风寒感冒足浴方 材料：荆芥10g、防风10g、苏叶10g、葱白5段、生姜5片。用法：大火煮开后，小火煮5分钟，煮好后将中药汁倒入洗脚水中。

风热感冒足浴方 材料：白菊花10g、板蓝根10g。用法：大火煮开后，将冬桑叶10g、薄荷叶6g加入，小火煮5分钟，煮好后将中药汁倒入洗脚水中。

高血压足浴方 材料：冬桑叶50g、茺蔚子30g、桑枝30g。用法：大火煮开后，小火煮15分钟，煮好后将中药汁倒入洗脚水中。

失眠足浴方 材料：吴茱萸40g、米醋（白醋）适量（1~2两）

。用法：大火煮开后，小火煮15分钟，煮好后将中药汁倒入洗脚水中。足跟痛足浴方材料：五加皮30g、川芎50g、红花20g、威灵仙30g。用法：大火煮开后，小火煮15分钟，煮好后将中药汁倒入洗脚水中。足浴过程中，用拳头上下搓腰部，可起到养肾的功效。足浴后，可以按摩涌泉穴（位于脚心），按摩时以搓、揉的方法，动作要缓慢、连贯、轻重合适，刚开始时间要短、速度要慢，等适应后再逐渐加速。泡脚的禁忌：太饱太饿时都不宜泡脚在过饱、过饥或进食状态下泡脚，会加快全身血液循环，容易出现头晕不适的情况。饭后半小时内不宜泡脚，会影响胃部血液的供给。严重心脏病、低血压病人当心晕厥用热水泡脚或泡温泉后，会导致人体血管扩张，全身血液会由重要脏器流向体表，这将导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧，对于有心脏病、低血压的人群来说，就会增加他们发病的危险。糖尿病患者千万留意水温糖尿病患者应特别留意水温的高低，因为这类患者末梢神经不能正常感知外界温度，即使水温很高，他们也感觉不到，容易被烫伤，从而引发严重的后果。脚气患者要小心感染患有脚气的人，病情严重到起疱时，就不宜用热水泡脚，因为这样很容易造成伤口感染。足部有炎症、外伤或皮肤烫伤者也不宜泡脚。老年人泡脚不宜过久老年人每日临睡前泡脚20分钟即可，泡得太久，容易引发出汗、心慌等症状。相关推荐：#0000ff>2012年公卫执业助理医师：久戴帽子更易脱发 #0000ff>2012年公卫执业助理医师：抑郁成办公室最大心理隐患 #0000ff>2012年公卫助理医师：秋季女性养生排毒的六种食物 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