这5个泡脚习惯看似养生 其实很伤身

脚被誉为“人体的第二心脏”,寒冷的冬天用热水泡一泡脚,不仅暖身驱寒,还能助眠减压,促进气血运行。

不过,有些泡脚习惯看似养生,其实很伤身体,时间长了还会加速气血损耗。

>>> 冬天泡脚很多人犯了5个错

泡脚是中医外治法之一,能畅通体内气血。但泡脚是个技术活儿,以下5个不良习惯你中了几个?

1.泡脚时出一身汗

传统医学认为,出汗需要阳气和津液共同参与,偶尔出一点汗,有助于让气血流动起来。

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。尤其冬天晚上要尽量少出头汗,因为“冬主封藏”,提倡藏精养神,为的就是保护气血不外泄。

2.泡脚时间过久

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。

3.水温过热

糖尿病患者如果出现了末梢神经炎、感觉障碍等,泡脚很可能引发烫伤,水温尤其不能过高。

建议:泡脚的水温最好控制在40℃左右,不超过45℃。糖尿病人泡脚,温度再稍微低一些,与人体体温37℃持平即可。

4.吃完饭就开始泡

泡脚会加速血液循环,导致下肢血管扩张,饭后立即泡脚有可能减少部分人群胃肠的血液供给,影响消化吸收。

建议:饭后半小时之内不宜泡脚,最好1小时后再进行。

5.泡完脚后不擦干

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:泡完脚应马上用干毛巾擦干,必要时涂抹润肤膏,体弱或生病者最好再穿双袜子。

>>> 泡脚做对9点更养生

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脉和众多穴位。

北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师赵欣表示,想从泡脚中最大限度获益,需要注意9个细节。

1.别在洗澡前泡

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。

2.未必睡前泡脚最好

河南省中医院治未病科主任医师吕沛宛表示,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。

3.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。

4.草药泡脚要遵医嘱

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。

5.泡后补充水分

泡脚时人体会丢失水分,泡完可以喝200毫升左右的温开水,约是一个一次性纸杯的量。

6.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。

7.注意通风和防滑

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。

8.泡后按摩脚底再睡觉

可以趁双脚热时揉揉脚底,尤其是涌泉穴,待全身热度降低后再入睡效果最好。

9.经期慎重泡脚

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

>>> 这些人泡脚要谨慎

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,或部分慢性病人群不适合泡脚,以免加重症状,以下几类人要特别警惕。

1.心功能不好

如果心功能不好,热水泡脚后下肢血管扩张,回流入心的血液相对减少;若患者同时合并冠状动脉狭窄,可能会诱发心绞痛。

2.腿部病患

静脉曲张患者的静脉回流功能不好,泡脚一时感觉很舒服,但会加重足踝肿胀,若合并严重的下肢动脉硬化闭塞,泡脚还可能加重下肢水肿。因此有腿部静脉曲张和腿脚水肿的人,不宜泡脚。

3.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。

总之,泡脚好处很多,但要讲究方法,水温、时长、出汗程度、什么时间泡都要注意,才能将养生效果最大化。

(生命时报)

滨州医学院附属医院专家坐诊表(1月22日—1月28日)

科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
呼吸内科门诊	吕长俊▲ 王 涛 高福泉 夏永富	翟乃亮 毕月阳 王晓芝	潘磊 李洪波▲ 刘晓立	郝东 韩沙沙 范宜楚	宁方玉 许玲 潘磊	张斌 翟乃亮 逯峰	孙婷 徐磐
胸外科门诊	张庆广	刘建伟	张连国	刘洪建	徐海涛	普通	王玉波
泌尿外科门诊	梅延辉	刘少青	苏庆国	尹洪山	普通	普通	迟玉友
血液内科门诊	刘增艳	高娜	高娜	王学霞	孙建荣	刘仁同	普通
内分泌门诊	于苏国 刘长梅 普通	刘俊英 于苏国 普通	刘长梅 刘俊英 普通	薛海波 普通	张立 刘玲 解敏	刘俊英 普通	张磊 普通
神经内科门诊	陈金波 鹿树军 冯 波	刘庆新 周晓生 李希芝	葛汝丽 衣香明 王洪财	王雪贞 韩笑峰 王美玲	葛汝丽 郑麒	许春胜 范雪丽	范卫明 许春胜 普 通
神经外科门诊	李泽福 王波	隋德华 徐军	李建民 张文生	李勐 刘永良	刘鹏飞 高文波	普通	邵伟
胃肠外科门诊	吴峰阶 胡宝光	李玉明 普通	于兴泉 孙庆磊	宋丙潭 普通	李河圣 普通	普通 普通1	普通 普通1
肝胆外科门诊	管清海 林绪涛	张兴元 朱文涛	张帆 周磊	欧琨 曹学峰	张长习 赵宝磊	普通	普通
脊柱外科门诊	房清敏 胡鹏	孙兆忠 普通	耿晓鹏 普通	窦永峰 普通	张汉立 胡鹏	王大巍 普通	邢建强 普通
骨关节外科	孟涛 张寿涛	张寿涛 任强	刘明廷 石辉	李贤让 蔺超	刘涛 王建明	普通 普通1	普通
创伤骨科门诊	王志刚▲ 姜建浩▼	王兆林▲ 杨淑野▼	张锴▲ 张德刚▼	刘栋▲ 普通▼	张新军▲ 马明亮▼	贾龙▲	张德春▲
肾内科门诊	董华	刘云启	王雅宁	董华	刘益涛	张晓敏	王雅宁
肿瘤科门诊	宁方玲 王峰 普通▲	陈绍水 郭琛 普通▲	李绵利 赵中华 普通▲	董新军 郝延璋 普通▲	王振波 普通	彭宪忠	普通

科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
皮肤科门诊	张玉杰 马蕾 王秀敏 舒春梅	高昱 舒春梅 魏义花 李海英	魏义花 马蕾 李海英 高昱	王忠永 付文静 张玉杰	李海英 李媛 魏义花 马蕾	魏义花 李媛 王忠永 王秀敏 张玉杰	付文静 舒春梅 高昱 马蕾 李海英
中医科门诊	魏铭 宋荣强 普通	姜学连 普通	宋荣强 路玉良▲	普通	普通	路玉良▲ 普通	普通 普通1
眼科门诊	雷宁玉 宋斌	张磊 张培培	李卫国 考华婷	柴建生 谢迎宾	任莉 宫月荣	宫月荣 谢迎宾	考华婷 柴建生
耳鼻喉科门诊	王延飞 陈军 车娟	蒋东英 马秀芳 赵双春 刘连新	蒋东英 赵洪春 陈军 车娟	蒋东英 赵双春 刘章	赵双春 马秀芳 刘连新	陈军 车娟 赵洪春 刘章 周宁	蒋东英 马秀芳 刘连新 赵双春 曹瑞娟
口腔内科门诊	王晶 李凤霞 张燕 刘婷婷	慈浩粟 张敏 刘玉三 孙文玲	孙继军 张敏 张燕 刘汝兵 崔秀英▲	孙继军 崔彩云 刘汝兵 刘婷婷	荣丽 张敏 刘玉三 孙文玲	李言君▲ 王晶 荣丽 李凤霞 张燕 刘婷婷	慈浩粟 崔彩云 王爱芹 孙文玲
妇科门诊	刘志强 管东东 李芳芳	顾振鹏 李丽 郭庆枝	周超 郭庆枝 齐广涛	张洪涛 陈莉 孙莉	吕耀凤 张英姿 孙莉	郭庆枝 顾振鹏 普通	吕耀凤 周超 普通
产科门诊	牛淑芳 卢克新 张磊磊 普通▲	刘艳妮 刘玉芳 宋花蕾 普通▲	张磊磊 曹守燕 宋花蕾 普通▲	姚丽娟 魏学功 王莉 普通▲	魏双燕 杨延冬 曹守燕 普通▲	魏学功 刘玉芳 宋花蕾 普通▲	张磊磊 曹守燕 姚丽娟 普通▲

注:“▲”表示上午出诊,“▼”表示下午出诊;本报仅展示部分出诊专家,详情以医院公布的相关信息为准!