

# 睡前泡泡脚胜过吃补药

## 泡脚养生的六大好处

□记者 黄珊

一到冬季,足浴盆等足部养生小家电就热销。人们都说睡前泡脚有好处,但具体好在哪儿,却又说不出个所以然。中医专家称,泡脚能够刺激足部穴位,达到养生的目的。



### 促进血液循环

脚是人的第二心脏,因为脚部存在着各种经络和穴位,如果脚部感到疲劳不适,也可能关乎着人体其他部位的健康。

从养生来看,脚离人体的心脏最远,但负担最重,因此,这个地方最容易导致血液循环不好。尤其是对那些经常感觉手脚冰凉的人来说,泡脚是一个极好的方法,并且

可以达到缓解疲劳的效果。

### 刺激足部穴位

做过足疗的人都知道,按摩师在按压脚时,会感觉脚疼、酸胀,而按完后身体的不适感会减轻不少。泡脚也是一样的道理,通过热水的温度,来促进血液循环,刺激足部穴位,从而达到养生治病的效果。

据了解,人体脚上有6条主要的经络,包括膀胱经、胃经、胆经的终止点和脾经、肝经、肾经的起始点,因此,泡脚也等于刺激了这六条最主要的经络。

### 改善寒湿感冒

市民王小姐称,晚上热水泡脚时,会感到脚部很暖和,但是膝盖部分却很凉。这是怎么回事呢?

中医专家称,王小姐这样的情况说明她体内的寒湿正在被泡脚的热水逼出体外。所以,体内多寒湿的人可以通过泡脚来加速体内排寒。

如果得了风寒感冒,不严重时不用吃药,泡泡脚,一出汗,便能将体内的寒气驱散。

还有很多血压高的人,如果长期泡脚,会使得人体的肢体末端血液循环得到改善,因此,利于降低血压。

### 缓解头部疼痛

45岁的市民郑女士有着头痛的毛病,在朋友的建议下,郑女士每天晚上泡脚

15-20分钟,泡完后能明显感觉到头痛有所缓解。

据了解,用热水泡脚,脚和小腿的血管就会受热扩张,将头部的血往脚下引,起到减轻头部血管压力的作用。

由于脚底与人体多条经络相连,而这些经络同时又与头部相连。所以按摩脚底,可以起到刺激经络,减少头痛发作的作用。尤其是脚底涌泉穴,直通于脑,按摩它即可引血下行、缓解头痛。

### 帮助改善睡眠

睡眠不佳的人也可以利用泡脚来帮助睡眠。睡前用热水泡脚30分钟,再搓搓脚心,直至发热,会感到神清气爽,全身轻松,更加容易入睡。

此外,在热水中加入鹅卵石磨脚可提高足浴的效果,促进人体脉络贯通,达到交通心肾、疏肝理气、健脾益气、宁心安神的功效。

### 起到减肥效果

泡脚可以加速血液循环至身体的每个角落,将积存的老旧废物排出体外。不但驱散体内的寒意,还调整机体内分泌的平衡,达到减肥效果。

据了解,如果想用泡脚来配合减肥,需要把握好水位。泡脚水位最好在小腿腿腹,并把握好泡脚的时间。泡的时间太短会没有效果,而时间太长则导致小腿脱皮。因此将时间控制在20-30分钟之间比较适合。

### 泡脚养生讲究方法

#### 泡脚水温40℃为宜

睡觉前用热水泡脚好处多多。但是,泡脚也讲求方法,咸宁市中医医院治未病科主任王先锋提醒,泡脚的水温和时间都需要把握得当。

#### 水温不宜过热或过凉

“有人说泡脚的水温要烫点,慢慢的将脚放进盆子,但也有人说,最好是适中的温度。”市民小张提出疑问,泡脚的水到底多少度才是最好的?

据了解,泡脚的水温最好维持在38℃-43℃为宜。太热的水很容易造成皮肤烫伤,太凉的水则达不到养生和保暖身体的效果。

并且,在泡脚时最好将水淹过踝部,并将双脚配以相互搓动。因为脚踝上有很多经络通过,这样才能最大限度地起作用。

#### 隔一天按摩一次脚底

“泡脚搭配按摩,才是洗脚的乐趣所在。”市民王先生称,对足底按摩有些上瘾,每天都想按按,缓解疲劳。

其实,如果只是为了养生,没必要每天都进行足底按摩,只有治疗疾病时,才需要每天按。“以养生为目的,可以天天热水泡脚,但足疗还是建议间隔1到3日一次为宜。”王先锋称,按摩消耗气血,即使使用轻柔的手法做按摩,也会因为气血循环加快有所消耗。如果每次足浴间隔1-3天,就能让身体充分休养,恢复受损的气血,达到养生的目的。

#### 足部按摩力度要适当

一般来说,足底按摩是为了舒适,放松,应以无痛为原则。即使因为某处疼痛而去做足疗,也要以通过足疗按摩使疼痛点变得不痛才对。

据了解,现在很多人有亚健康问题,足疗可以非常有效地给予缓解。比如,失眠、便秘、早期的糖尿病、慢性胃炎、更年期症状等吃药可能效果不明显的问题,足疗效果很不错。

#### 时长以出少汗为宜

25岁的小王小姐近日来每天晚上都用热水泡脚,待脚盆的热水变凉后,再不停的往里面添加热水,每天都持续泡脚1-2个小时,常常让脚部皮肤泡的发白并起皱。

其实,这样的泡脚方法并不正确。王先锋称,泡脚最好是泡到你的后背感觉有点潮,或者额头出汗了,就算是好了。特别提醒老年人,泡脚时间要再短一些,每日临睡前泡脚20分钟为佳。

(黄珊)

## 征集线索启事

2013年11月16日17时50分许,咸安区横沟桥镇付桥村村民孙某某(女,66岁)在107国道由官埠往横沟方向路边行走过程中被车撞倒,肇事车辆逃逸,造成孙某某受伤经医院抢救无效死亡的交通事故。我队正在全力侦查案件,现因侦查需要,特向社会征集案件线索,请知情者向我队提供有关案件的线索,对提供线索破案有功人员,我队将根据《中华人民共和国道路交通安全法》有关规定给予人民币贰万元奖励。

提供线索联系方式:

咸宁市公安局交警支队一大队

洪警官:18995826516 陈警官:18995826551

或直接拨打110或122

咸宁市公安局交警支队一大队

2013年11月28日



咸宁市咸安区城镇居民医保定点医院  
咸宁市咸安区城镇职工医保定点医院

咸宁市咸安区新农合定点医院  
咸宁市通山县新农合定点医院

## 解除意外怀孕 到谱爱医院

融中西医疗精髓 聚权威知名专家

国际SCP可视无痛人流术

技术优势: ☒ 超微创 ☒ 全可视 ☒ 无痛苦 ☒ 无后遗症 ☒ 不影响生育

健康热线 8828288

医院地址 咸宁市咸安区永安大道159号  
市内乘1路、K1路到谱爱医院站



## 我运动 我快乐

——咸宁市结核病防治院举办第三届冬季运动会

近日,咸宁市结核病防治院举办了第三届冬季运动会,本届运动会设有羽毛球和拔河比赛等竞赛项目。全院职工踊跃参与、奋勇争先,发扬了团结拼搏、积极进取的体育精神,展现了结防事业蓬勃昂扬的发展态势和结防人健康文明的精神风貌,进一步丰富了职工业余文化生活,提高了职工的身体素质和运动技能。(通讯员 余奕)



咸宁市结核病防治院

诊治各类危重性、难治性、老年性结核病、全免费治疗耐药肺结核  
(鄂)医广(2010)第06-05-067号

地址:咸宁市马柏大道166号 电话:8137369(门诊部) 8135332(住院部)  
13872169233陈主任