

冬季泡脚有讲究！ 7大注意

一图全讲清楚

健康人人参与 八闽代代受益

余运影

主治医师

福建中医药大学附属康复医院
骨关节病科、睡眠医学科



邀您一起关注
“福建卫生报”



□本报记者 张帅 设计 钊铭

俗话说,热水泡脚,胜吃补药。尤其是冬天,蒸腾的热气,从脚底灌注全身,一扫疲劳和寒气,然后一觉睡到大天亮,简直就是醉生梦死般的舒爽。然而,泡脚并不适合所有人,而且有很多讲究。本期【九点医刻】特邀福建卫生报健康大使、福建中医药大学附属康复医院骨关节病科、睡眠医学科主治医师余运影讲讲。

泡脚的好处有哪些？



从中医角度说,双足共有66个穴位,这些穴位大都为五俞穴(井、荣、俞、经、合),对热刺激及中药刺激均十分敏感。

同时,人体各脏腑、器官的生理、病理信息客观存在于足部反射区上。这些穴位、反射区又与全身脏腑、器官密切相连。



足浴时,这些穴位、反射区通过经络传导将温通效应及中药药性输布到全身,从而达到一些作用。



调和阴阳 运化气血 散风除湿

疏通经脉 化痰利水 防病治病

改善脏器功能 健脾补肾

提高身体抗病能力

泡脚时的注意事项

①太饱、太饿时不宜泡脚。

此时泡脚,会加快全身血液循环,容易出现头晕不适的情况,还会影响胃部血液的供给。



②心脏病(心功能不全患者)、低血压、经常头晕的人,不宜用太热的水泡脚。这会导致人体血管扩张,全身血液会由重要脏器流向体表,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,就会增加发病的危险。



③糖尿病患者要留意水温高低。

糖尿病患者末梢神经不能正常感知外界温度,即使水温很高,也难以感觉得到,容易被烫伤,从而引发严重后果。



④脚部有严重炎症、皮肤病(包括脚气)、外伤或皮肤烫伤的患者不宜泡脚。这样容易造成伤口感染。



⑤儿童泡脚要先辨证。



怕热不怕冷的儿童不用泡脚,因为儿童是“纯阳之体”,容易发热、爱上火。如果再用较热的水泡脚、发汗,会热上加热。

体质差、怕冷的儿童,可以泡脚。

不建议婴幼儿用热水泡脚。因为婴幼儿对温度的感觉和大人不一样,大人觉得水温稍热,对孩子来说已经是很烫了。但他们又不太会表达,所以很容易烫伤。建议每天用温水把小脚洗洗就行,洗完,可以轻轻捏脚,舒活筋骨。



⑥女性经期慎用中药泡脚。

女性经期出现问题一般比较复杂,如果不能辨清原因就用中药泡脚,可能非但起不到舒缓的作用,还可能会加重症状,建议在医生的指导下泡脚。



⑦老年人、孕妇等人群泡脚时间不宜太长。

泡脚时间过长,有可能引发出汗、心慌等症状。老年人、孕妇泡脚时间建议控制在15~20分钟。

