

# 草本足浴包 藏在温水中的养生智慧

草本足浴作为传统养生文化的重要组成部分,自古便备受推崇。“晨起三百步,睡前一盆汤”的古语,正是其重要地位的生动写照。如今,融合传统草药智慧与现代制剂工艺的草本足浴包,已成为人们居家调理的热门之选。

## 草本足浴的千年传承

草本足浴并非现代产物,其历史可追溯至先秦时期。《史记》记载,西汉名医淳于意曾以“火齐汤”为济北王治疗涌疝,并明言“以濡足”,即用药液浸泡双足,开创了中药足浴外治的先例。唐代孙思邈在《千金方》中收录了数十则足浴方剂,丰富了其应用体系。至明清时期,草本足浴已发展为民间普遍的养生方式,宫廷中也常将其作为调理身体的重要手段。现代科学认为,足部血管与神经分布密集,温热刺激能有效促进局部乃至全身血液循环;草药活性成分则可经皮肤渗透吸收,发挥“外治内调”的作用,温和而安全。

## 常见配方与主要功效

驱寒暖身类是应用最广泛的配方,常选用生姜、艾叶、桂枝等药材。生姜性温,能温中散寒、促进血液循环,适合体质虚寒、手足不温者;艾叶素有“妇科圣药”之称,既可驱寒祛湿,又能缓解痛经、调理气血;桂枝则长于温通经络,改善关节冷痛、畏寒怕冷等症状。三者配合,是秋冬时节驱寒暖身的理想选择。

祛湿消肿类配方多以茯苓、薏苡仁、冬瓜皮为主。茯苓能利水渗湿、健脾安神,对湿重引起的身体困倦、失眠多梦效果显著;薏苡仁可利水消肿、清热排脓,搭配冬瓜皮的清热利湿之效,有助于排出体内多余湿气,改善湿疹、脚气等问题,尤其适合潮湿地区居民或久坐少动的人群。

宁神助眠类常选用薰衣草、合欢花、酸枣仁。薰衣草芳香怡人,能舒缓神经、缓解焦虑;合欢花功擅解郁安神,有助于改善情绪低落、烦躁失眠;酸枣仁为传

统安神要药,能养心补肝、宁心安神。三者协同,可有效提升睡眠质量,缓解入睡困难、多梦易醒等困扰。

此外,还有以当归、黄芪为主的缓解疲劳配方,以及含苦参、黄柏等成分的足部养护配方。不同配方的针对性使用,使草本足浴更能满足个性化健康需求。

## 正确使用与注意事项

为使草本足浴包发挥最佳效果,掌握正确的使用方法十分重要。建议使用40℃~45℃的温水,水量以浸没脚踝为宜,水温过高易烫伤皮肤,过低则影响效果。将足浴包放入水中浸泡5~10分钟,待有效成分充分释出,可稍加搅拌以促进溶解。泡脚时间以15~20分钟为宜,至身体微微发热、额头略有汗出即可。结束后用洁净毛巾彻底擦干双足,尤其注意趾缝部位,避免湿气滞留。此时可配合轻揉足底穴位,以增强调理效果。

草本足浴虽性质温和,却并

非人人适宜。孕妇应避免使用含当归、红花等活血化淤成分的足浴包;皮肤存在破损、溃疡或处于湿疹急性期者,暂不宜泡脚,以免刺激患处;糖尿病患者因足部感觉可能减退,需严格控制水温,防止烫伤;高血压、心脏病患者泡脚时间不宜过长,水温不宜过高,避免引起血压或心脏负荷波动;过敏体质者建议先于耳后或手臂内侧进行皮肤测试,确认无不适后再行使用。如在泡脚过程中出现头晕、心慌、恶心等不适,应立即停止,休息并饮用温水。

草本足浴包将千年智慧融入日常起居,借一段温暖舒缓的足浴时光,助力身心调整与放松。选择适合自身状况的产品,并持之以恒、科学使用,方能更好地享受这份源自足底的健康滋养。

(作者:詹雪平 福建中医药大学附属第二人民医院 中药师)

# 科学带娃“咳”不容缓

每逢换季,孩子容易咳嗽,家长常常因此焦虑,担心发展为肺炎。面对咳嗽,家长应如何进行居家护理?哪些是重症的预警信号?

## 咳嗽表现大不同

干性咳嗽:儿童咽喉部可能有异样感、干燥或瘙痒,咳嗽时无痰液。

湿性咳嗽:咳嗽时有痰液咳出,痰液可呈白色、黄色或黄绿色等。

咳嗽变异性哮喘:属于特殊类型哮喘,咳嗽是其唯一或主要表现,病程超过四周,常在接触过敏原、冷空气或感染后加重。

## 咳嗽护理有妙招

环境:保持室内空气流通

每日开窗通风2~3次,每次约30分钟,避免儿童接触二手烟。保持室内温度22℃~24℃、湿度50%~60%,秋冬季可使用加湿器或放置水盆增加湿度,以缓解呼吸道不适。

饮食:清淡、湿润、易消化

多喝温水,保持呼吸道湿润。充足水分有助于稀释痰液、促进排出,避免呼吸道干燥刺激

咳嗽。

宜进食清淡易消化的食物,如小米粥、软面条等;避免辛辣刺激、油腻之物,忌食虾蟹、甜食及冷饮,以免加重咳嗽。若因鼻塞引起喂养困难,可在医生指导下使用婴儿专用吸鼻器或滴鼻液缓解。

咳嗽咳痰的护理:正确拍背雾化是治疗咳嗽的重要手段之一。雾化时应采取坐位或半坐位,婴儿宜45°斜抱(头部靠于家长肩颈部),避免平躺。雾化过程中应口吸鼻呼,结束后立即用清水漱口、洗脸,避免药物残留。

雾化后可正确拍背,以利痰液排出。拍背姿势可采用直立式、端坐式或侧卧式。家长应五指并拢,手掌弯曲成空心状,利用手腕力量,有节奏地由下至上、由外向内叩击孩子背部。最佳时机为清晨起床后或雾化治疗结束后。

识别重症很关键,及时就医不犹豫

警惕急性喉炎:声音嘶哑、犬吠样咳嗽、吸气性喉鸣、三凹征(吸气时锁骨上窝、胸骨上窝、肋间隙凹陷)。此为急症,需立即

# 居家护理与重症识别

就医。

警惕肺炎或严重感染:高烧不退、呼吸急促、鼻翼扇动、精神萎靡。

警惕咳嗽变异性哮喘急性发作:出现明显喘息、呼吸困难。

避开这些误区,孩子咳嗽好得更快

误区一:一咳嗽就用镇咳药咳嗽是机体清除痰液与病原体的防御反应。盲目使用强力止咳药可能导致感染迁延。止咳药仅应在咳嗽剧烈影响生活时,遵医嘱使用。

误区二:网传偏方是万能药梨水仅对秋季干燥引发的干咳有一定缓解作用。若孩子咳嗽有痰,梨水可能使痰液黏稠、更难咳出。诸如“盐蒸橙子”“蜂蜜水”等民间方法,需结合儿童症状、年龄综合判断,不可盲目使用。

误区三:不发烧等于不严重,不用看医生

发烧并非判断病情轻重的唯一标准。许多严重情况如过敏性咳嗽、咳嗽变异性哮喘甚至气道异物吸入,早期可能不伴发热。若孩子出现持续咳嗽(超过

一周未好转)、刺激性干咳、夜间加重,或伴有呼吸急促、精神萎靡等表现,无论是否发热,均应及时就医。

科学识别咳嗽类型、正确进行居家护理、掌握重症预警信号,有助于家长在孩子咳嗽时作出恰当判断与处理。当孩子出现咳嗽症状时,首先应观察咳嗽的性质(干咳或湿咳)、持续时间和诱发因素,这些信息对于后续的就医问诊至关重要。在居家护理方面,除了保持适宜的室内温湿度、提供清淡易消化的饮食外,还需掌握正确的拍背排痰技巧,并遵医嘱规范进行雾化治疗。通过系统的观察记录、科学的护理方法和及时的就医决策,家长能够在孩子呼吸道健康管理中发挥重要作用,帮助孩子尽快康复,避免病情延误。

(作者:杨思捷 福建省妇幼保健院 主管护师  
宋冬冬 福建省妇幼保健院 护师  
谢燕红 福建省妇幼保健院 主管护师)