

冬季泡脚好处多 五类人群需谨慎

俗话说：“热水泡脚，胜似补药。”热水泡脚自古以来就是一种非常受欢迎的养生方式，特别是在冬天，用热水泡脚可驱除寒冷、温阳暖体。那么，如何泡脚养生效果最好呢？哪些人群泡脚时需格外谨慎呢？下面，咱们就聊聊泡脚那些事儿。

冬季泡脚有四大好处

泡脚是一种养生保健方式，具有加快血液循环、刺激穴位、解乏散寒之功效，同时还能提高人体免疫力，帮助抵御各种疾病。总体来说，冬季泡脚有四大好处。

一是有助于缓解失眠。泡脚时，可在水里加入鹅卵石，一边泡脚，一边磨脚，能够健脾益气、宁心安神，从而提高睡眠质量。

二是有助于疏通经脉。冬季，很多女性末梢循环不良，手脚冰凉，用热水泡脚能起到促进血液循环的作用，从而改善手脚冰凉的现象。

三是有助于放松身心。脚底有很多穴位、反射区、经络，如果经常泡脚并做脚部按摩，对身体有良好的保健功效。

四是有助于缓解头痛症状。把双脚浸到40℃的热水中，约15至20分钟，能够缓解头痛症状。这是因为双脚血管扩张，血液从头部流向脚部，可相对减少脑充血，从而缓解头痛症状。

泡脚有“三不”“两度”原则

泡脚想达到理想的养生效果，不是简单地将脚泡进水里就行了，还需掌握一些正确、简单易行的方法，把握好“三不”“两度”的原则。

饭后不宜马上泡脚。饭后泡脚是很多人的选择，其实是不科学的。由于饭后胃部的消化需要供血，泡脚会将血液引流到身体其他部位，为了避免引起消化不良，建议饭后一小时再泡脚。

泡脚时不要看书、看电视。泡脚



时看看电视、看看书报十分惬意，但其实这是非常不好的习惯。看书、看电视的时候需要集中精力，脑部要集中供血，导致脚部对温度的感知变差，建议泡脚的时候可以听一些轻音乐，以放松身心。

泡完脚不要马上睡觉。睡前泡脚也是很多人的选择，泡完脚后大家都会认为身体暖了，直接盖上被子睡觉更能保暖。其实在泡完脚后，温度并未完全到达全身，此时建议对脚部、小腿做一些简单的按摩，让热量传到全身之后再睡觉才能更加保暖。

温度。冬天泡脚多数人都喜欢用非常热的水，但是温度过高容易使血管扩张过度、回流过多，容易出现头晕、头胀，所以一般泡脚水的温度建议在45℃左右。

时间长度。泡脚的时候，听着音乐，不自觉地就泡上半个小时，甚至更长时间。然而，泡脚时间过长不仅

会导致血液回流过多，出现头晕、头胀，而且对皮肤也不好，容易出现局部皮肤干燥等问题，一般泡20至25分钟即可。

五类人群泡脚需谨慎

虽说寒冷的冬季用热水泡脚是一件惬意的事，但也未必人人适合。泡脚时，以下五类人群需格外谨慎。

心脑血管病患者。对于有基础血管疾病的人来说，泡脚时间较长、温度过高等因素，可能增加心脑血管负担。此类人泡脚时水温不宜过热，一般在40℃至45℃为最佳；时间也不宜过长，10分钟左右即可，否则将导致大脑和心脏供血不足，出现头晕目眩等症状。

糖尿病足患者。糖尿病足患者的皮肤比较脆弱，脚部末梢神经对温度不敏感，正常人感觉很烫的水，他们却感觉不到，所以很容易被烫伤。一旦被烫伤，哪怕是一个很小的水泡，若不及时就医，都可能导致足部感

染、溃烂，严重的甚至会造成截肢。

静脉曲张患者。静脉曲张的主要病因是静脉瓣膜功能不全，脚部温度的升高只会增加局部血流量，不能改变静脉回流的速度，反而可能加重静脉回流负担，导致曲张的静脉进一步扩张，使病情加重。所以，静脉曲张患者千万不要用热水泡脚、泡脚，也不宜用热水袋暖脚或洗桑拿浴。

足癣等皮肤病患者。很多人误以为泡脚能减轻足癣症状，其实用热水泡脚反而可能导致继发性细菌感染。对于皮肤已经破溃的伤口，用热水泡脚无疑是雪上加霜。足部患有疱疹、湿疹等疾病的患者也不要热水泡脚，一旦将皮肤弄破，很容易造成感染。

儿童。如果孩子的脚不是很凉，就不要泡脚。人体足弓在儿童时期逐渐形成，此时如果经常用热水泡脚，可能会导致孩子足底的韧带变得松弛，不利于足弓的形成和维持，长此以往，会增加形成扁平足的风险。

泡脚时加点“料”更利于养生

泡脚时，往水里加点“料”更利于养生。

艾叶：味苦性温，具有温经止血、祛寒止痛、祛湿止痒等功效。对于体内湿气重、痛经宫寒、月经不调、皮肤瘙痒、风寒感冒等人群，均可用艾叶水泡脚。

生姜：性温味辛，具有温通经脉、祛寒保暖之功效。用生姜水泡脚有助于缓解手脚冰冷的症状，同时还能预防风寒感冒。

花椒：花椒用作中药具有行气、祛寒、止痛等功效。用花椒水泡脚后，有助于将血脉打通，让整个身体都感觉暖暖的。

萝卜：有脚臭的人，可以用萝卜水泡脚，以去除脚臭味。

(据人民网)

别把“胃病”不当回事 胃癌发病已越来越“年轻化”

胃癌的发病率和死亡率常年位列恶性肿瘤的前列 记者从2019首届“胃癌关爱日”公众宣教活动上了解到

当前胃癌高发与大部分现代人的不良饮食与生活习惯有很强的关系。胃癌发病人群已越来越“年轻化”

专家介绍

胃癌早期表现可能就是上腹部隐痛、消化不良等，很容易被当成胃炎、慢性胃炎等“胃病”

胃癌的发生除遗传因素外，还与不良的饮食与生活习惯有极强的关系，一定要尽早就医，及时诊断治疗

胃癌可发生在任何年龄，多在40到69岁之间，且发病率是随着年龄的增加而显著升高

从近年来的临床数据看，年轻人胃癌发病率增加迅速，考验着我国胃癌防治的未来成效

年轻人患胃癌往往有进展快、病程短、预后凶险等特点

年轻人更应注重胃癌的早期筛查

新华社发（迈红红制图）

易上火喝“生普” 肠胃差喝“熟普”

无论是招待宾朋还是自己饮用，普洱茶都是不错的选择。按照加工工艺和品质特征，普洱茶分为普洱生茶（简称“生普”）和普洱熟茶（简称“熟普”）。那么，它们有什么区别呢？

普洱生茶是采用云南大叶种晒青绿茶，经过高温蒸汽蒸软、压制而成各种形状的紧压茶，如饼茶、砖茶、沱茶。中国农业科学院茶叶研究所副所长江用文介绍，刚加工的普洱生茶外观是青绿或墨绿色的，汤色呈黄绿、青绿色，品质特征总体上接近晒青绿茶，其茶多酚含量高，因此滋味浓厚、苦涩，具有刺激性。在贮藏过程中，由于茶多酚会发生氧化聚合或降解，含量逐渐降低，普洱生茶外观向褐色转变，汤色向黄色、红色转变，滋味由浓厚带苦涩向醇厚转变。

普洱熟茶是采用晒青绿茶，经过渥堆发酵、干燥而成。普洱熟茶从外观来看呈红褐色或褐色，汤色呈深红色或褐红色。由于普洱熟茶在渥堆发酵过程中，大部分多酚类物质会发生聚合或降解，因此普洱熟茶的品质特征接近黑茶，滋味浓厚醇和，饮用普洱熟茶有助于消化、去油腻，不仅不会刺激肠胃，还能对肠胃起到保护作用。普洱熟茶按外形分为散茶、紧压茶。紧压茶是以普



洱散茶为原料，经过蒸压成不同形状的普洱熟茶。

综上所述，普洱生茶与普洱熟茶的品质特征明显不同。喝茶时，每个人要结合个人体质和喜好来确定，容易上火、肠胃好的，可以喝“生普”；肠胃差的，应该喝“熟普”。

(据《生命时报》)