

养生先养脚 养脚永不老

晚上在家做个足疗



俗话说“树老根先枯，人老脚先衰”。养生先养脚，养脚永不老”。天气越来越冷，足疗不仅可以祛寒暖身，还有扶正祛邪的保健功效，对于某些疾病的治疗也卓有成效。中医的足疗主要分为足浴、足底按摩和刮痧三部分，只要合理运用这些方法，在家就可以轻松养生。

足浴养精气 加“料”效更好

“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田

温灼。”中医学认为，双足为人体精气之根，足的外形、肌肉的强弱、关节的柔韧性等，均反映人体气血运行情况。根据中医经络学，足部分布着很多治病养生的重要穴位，通过足浴的温热作用刺激这些穴位，能够促进人体血液循环、调理脏腑、平衡阴阳、疏通经脉、推迟衰老、祛病延年。

清外治法祖师在《理论骈文》中写道：“外治之理即内治之理，外用之药即内用之药。”可见，足浴时加些中药材，可以使药效通过肌肤的渗透作用进入血脉，随着血液运行，引药到达病灶之处，便捷、安全、有效地



调理疾病。下面介绍两个针对不同疾病的常用足浴方。

1. 祛湿止痒足浴方。取苦参、虎杖、地肤子、黄柏、苍术、茯苓各10克，加适量水煎煮20分钟，晾至45℃左右时泡脚。具有燥湿止痒的功效，适用于湿热内蕴、皮肤瘙痒者。

2. 活血祛瘀足浴方。取鸡血藤30克、青风藤30克、桂枝15克、赤芍15克、红花15克、炮附子10克、川芎10克，加适量水煎煮20分钟，晾至45℃左右时泡脚。具有温经散寒、活血通络止痛的功效，可治疗肌肤麻木不仁、局部皮肤干燥、肢体疼痛、头晕气短等症状。

泡脚时最好用较深、底部足够大的木桶或搪瓷盆，让双脚舒服地平放进去，水浸泡到小腿，水温保持在40℃~50℃，每次泡脚30分钟左右。足浴后应立即擦干，穿上暖和的衣服，防止受凉感冒。

泡脚虽好，但并不适合所有人，如严重出血性疾病患者、足部有溃疡或炎症的人不宜泡脚。另外，太饱或太饿时泡脚容易头晕；饭后半小时内也不宜泡脚，以免影响消化；严重心脏病、低血压者泡脚需当心晕厥；糖尿病患者要防止烫伤；老年人足浴不宜过久，临睡前泡脚20分钟即可，时间太久易引发心慌、出汗等症状。

(据人民网)

■一周 120 报告

数据来源：市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间：2016年11月24~30日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	68
其他类别外伤	60
交通事故外伤	48
心血管系统疾病	25
酒精中毒	17
脑血管系统疾病	14
其他	7
儿科	6
呼吸系统疾病	5
药物中毒	4
妇、产科	3
其他五官科疾病	1
食物中毒	1

一周提示：本周120急救共接诊259人次。冬季是脑梗塞高发的季节，尤其是寒冷的北方，对于轻微脑梗塞患者来说并不是一件有利的事。进入冬天，也就意味着进入了脑血管病的高发期，因为血管遇冷后会收缩，血液黏稠度增高，极易诱发脑梗塞。所以，冬季，轻微脑梗塞病人需做一些保养措施来防止脑梗塞的复发或者是病情的加重。

医生提醒，第一，平时要留意天气预报，天气变化时应注意防寒保暖，避免严寒刺激，特别是寒潮来袭、气温骤降时，要注意及时添加衣服。第二，天气的变化会导致人的情绪波动，平时要尽量做到情绪稳定，处事不要过激，力戒动怒，更不要心情抑郁，要主动创造开心场面，开怀大笑。第三，对于已经发过病的脑梗塞患者，一定要控制好高血压、高血脂、高血糖等，半年做一次身体检查，千万不可因担心服药出现不良反应而擅自停服降压、降血脂的药物。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

■一周病情报告

样本采集地：市中医院
采集时间：2016年11月24~30日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	1260
肝病科	913
妇、产科	870
脑病科	716
皮肤科	664
肺病科	550

温馨提示：冬季是胃病的易发期，天气寒冷，低温的刺激会引起毛细血管收缩，影响胃酸分泌和胃部血液循环，从而引发急性胃痉挛、胃溃疡、胃肠道炎等胃肠道疾病。如果饮食不当就会出现胃胀、胃痛等。俗话说胃病“三分治疗七分养”，那么，冬季，我们该如何养胃呢？

医生提醒，冬季气温降低，人体受凉后，血液中组胺酸增多，胃酸分泌增多，造成肠胃发生痉挛性收缩，慢性胃病因此复发。所以，冬季养胃首要的一条就是“保暖”。饮食上，胃病患者应以温、软、淡、素、鲜为宜，做到定时定量、少食多餐，避免过饥或过饱。生活习惯上，胃病患者要做到不吸烟、少饮酒，少吃辣椒、胡椒等。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

感觉手干 多搓搓



现在已经进入冬季，天气变得寒冷干燥，皮肤的代谢状况也跟着发生了一些改变。东南大学附属中大医院皮肤科主任医师张敬东提醒，涂抹护肤品时要注意次数。感觉手干时，可多搓搓手。

张敬东说，每天涂抹护手霜、润唇膏等护肤品的次数最好不要超过3次，否则会影响皮肤本身分泌油脂的功能，导致皮肤越来越干。每天睡前最好涂抹一次润唇膏，可有效防止嘴唇干裂。若干裂严重，用橄榄油代替润唇膏效果更佳。

张敬东提醒，由于很多人担心自己的手



不够滋润，会不自觉地过度涂抹润肤霜，其实通过多摩擦双手也能促进血液循环，增强皮肤弹性，避免皮肤干燥。脚部的护理也是如此。

不少中老年人到冬天就容易皮肤瘙痒，这很可能跟洗澡太频有关。一般来说，冬天最好每2~3天洗一次澡，时间要控制在10~15分钟，可根据每天的体力活动强度、出汗多少及个人习惯适当调整洗澡次数。洗澡时，以淋浴为佳，尽量避免盆浴。用手或柔软的棉质毛巾轻轻擦洗皮肤即可，不要用力搓揉，或用粗糙的毛巾、尼龙球等过度搓背。洗完后，记得给全身涂抹润肤霜。

需要提醒的是，若无特殊需要，建议冬天用清水洁面即可，若环境较差或使用了化妆品，可选择中性洁面产品。每天早晚都应清洗1次面部，建议使用30℃~40℃的温水洗脸。过冷的水不利于去掉污垢，过热的水会过度去脂，破坏皮脂膜。油性皮肤的人可交替使用冷热水洗脸，既能溶解皮脂，又避免毛孔扩张。

(据人民网)

