

四季泡脚益处多,方法科学是关键

本报综合报道

明天就是立冬了,天气将真正进入冬天模式。在寒冷的冬季,晚上睡觉之前用热水泡脚是一件惬意的事。但专家提醒,泡脚未必人人适合,同时还需讲究科学的方法。

Part 1 每天泡脚促进睡眠

我国民间自古就有“春天泡脚,升阳固脱;夏天泡脚,暑湿可祛;秋天泡脚,肺润肠濡;冬天泡脚,丹田温灼”的说法。中国人讲究泡脚,尤其在冬天很多人都有睡前泡脚的习惯。用热水泡脚时,脚部的温度上升,腿部和脚部的末梢血管逐渐发生扩张,脚部血流量随之增加。因此,泡脚具有改善局部血液循环、温

阳暖体的功效,对下肢缺血的人更有不少好处。并且,泡脚能减轻头部血管压力,缓解头痛。夏天用热水泡脚还有很好的祛湿效果。

专家也认为,热水泡脚还有助眠的作用。更年期女性每天用热水泡脚,可以促进血液循环,降低足部的肌张力,从而放松全身,缓解腰背疼、骨疼,促进睡眠。



Part 2 5类人泡脚需谨慎

凡事总有利弊。专家提醒,泡脚并非人人都适合,有5类人泡脚需谨慎。

●**有血管疾病的人。**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℃~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。**此病症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温,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,加重下肢充血,使病情加重,很可能把脚越泡越肿。

●**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,热水泡脚更是雪上加霜,一定要敞开伤口,干燥通风。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,就没必要泡脚。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。

Part 3 控制好水温和时间是关键

健康人群养成泡脚的习惯,的确具有一定的益处,但也要讲究科学的方法。

●**温度不宜过高。**水温太高,不仅对心脑血管病患者不利,且容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜,让角质层干燥甚至皲裂。水温以40℃~45℃为宜,可以先用手试试,糖尿病人保险起见,可以用温度计做测量。

●**时间不要太长。**每次泡脚的时间最好不要超过半小时,因为泡脚时人体血液循环和心率会加快,时间

太长会增加心脏负担。

●**因人而异放草药。**泡脚时根据自身特点适量放点中草药能事半功倍,但最好在医生的指导下添加。一般来说,怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜水泡脚,取15克左右的生姜煮沸晾凉后即可;桂枝泡脚则对因肾病引起的浮肿有较好的缓解作用。膝关节不好的中老年人,建议在泡脚的同时热敷膝盖,可以祛风寒,缓解风湿骨痛。

●**适度按摩。**泡脚后再稍加按摩对健康大有裨益。按压涌泉穴(位于足底前部凹陷处,第2、3趾趾缝头端与足跟连线的前1/3处)几分钟,可以更好地促进足底血液循环,改善睡眠,还可以护肾。患有高血压的人,泡脚时可以按压涌泉穴、太冲穴(位于足背侧,第一、二跖骨结合部之前凹陷处)以及行间穴(位于足背侧,第一、二趾间,趾蹼缘的后方赤白肉际处),具有一定调节血压的功效。



健康百科

秋冬季咽喉炎频发,预防从规律生活开始

本报综合报道

秋冬季节气候干燥、昼夜温差大,不少人时常觉得嗓子干痒、有异物、恶心干呕,却咳之不出、吞之不下,这可能就是咽喉炎的症状。咽喉炎受空气污染、气候环境等影响,其发病率高且有上升趋势,患病者众多但又不受重视。那么,秋冬季节该如何防治咽喉炎呢?

专家说,咽喉炎早已不再是用嗓过度人群的“专属病”,经常抽烟喝酒者、喜欢吃辣者、白领工作者、爱感冒的人、慢性鼻炎患者、粉尘环境从业者等人群更容易患上咽喉炎。

有些人认为咽喉炎是“小病”,过不了几天就能自行痊愈;有的人出现咽喉炎症状后依然不改变抽烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯,还有些患

者喜欢自行买药吃。“这些做法都是对健康不负责任的态度。”专家表示,若急性咽喉炎治疗不及时会变为慢性咽喉炎,而慢性咽喉炎病期比较长,治疗起来比较麻烦,更为严重的是,慢性咽喉炎如果久治不愈,还会引发鼻炎、支气管炎、肺炎等病症。

“治疗咽喉炎需要全面检查、科学诊断,确诊之后使用合适的治疗方案,不可千篇一律,千人一方。”专家说,目前市场上治疗咽喉炎的药物比较多,但一定要对症下药。

如果患者只是单纯的咽喉痛,没有发热、咳嗽等现象,则没有必要使用抗菌药,只需选择口服的含片即可,适当休息、多喝水,同时局部配合使用含漱液等,这样能增加药物与病

变组织的接触面,尤其对消除炎性分泌物、减轻局部症状非常有利。如果慢性咽喉炎急性发作,出现咽痛、咽痒、咳嗽、分泌物增多等症状,要及时看医生。

“自我保健是防治咽喉炎的关键。”专家建议,平时要规律生活作息,每天保持足够的睡眠,尽量少熬夜;多参加体育锻炼,增强机体防御能力;寒冷季节要注意防寒保暖,预防感冒;纠正张口呼吸的习惯,避免用嗓过度,以及使用错误的发声方法;坚决摒弃一些不良的饮食习惯,做到戒烟、戒酒,避免进食生冷、辛辣、酸味食物,多吃一些新鲜的水果、蔬菜;随时保持口腔的清洁,做到早晚刷牙、饭后漱口,减少感染的可能。

健康小贴士

水果不能当饭吃 适时适量方健康

本报综合报道

早上吃一根香蕉,中午来一小盆樱桃,晚上啃半个西瓜……很多人把水果当饭吃,有人是因为食欲不佳,也有人是为了减肥。然而,水果虽然营养丰富,但过量食用或拿来代替正餐,不仅对身体无益,甚至会损害健康。

新鲜水果的含水量一般为70%~90%,碳水化合物含量为5%~30%,同时含有一定量的维生素C以及钙、钾、镁等矿物质和膳食纤维。另外,大部分水果还含有有机酸和生物活性物质,如单宁和多酚类化合物。研究显示,适量吃水果可降低心血管疾病、成年人肥胖与超重及消化道疾病的发生风险。但因大部分水果含人体必需的蛋白质、脂肪含量较少,如果长期用来代替正餐,会造成营养不良,甚至导致贫血等疾病。

只吃水果能减肥? 适量吃水果,的确有助降低肥胖发生风险,但过量或直接拿水果当饭吃很可能会导致能量超标。一次吃掉半个西瓜,相当于吃一碗甚至两碗米饭。如果拿香蕉、榴莲、荔枝、牛油果等高能量水果当饭吃,则能量摄入更多。

虽然把水果当饭吃不可取,但天天吃适量水果对健康则非常有利。《中国居民膳食指南(2016)》指出,健康成年人每天摄入200~350克新鲜水果比较适宜。一般一个中等大小的富士苹果去核约200克,一根香蕉去皮后约120克,一个橘子去皮后约150克,一个猕猴桃去皮约100克。建议健康成人一天可吃两三种水果,每天轮换着吃,并根据其重量自由搭配。

水果应尽量选择当季的新鲜水果,时间可根据具体情况调整。如果早餐质量不高,可在早餐加些水果;如果想控制体重,可在餐前吃,以减少进食总量;如果胃肠不好,宜在饭后少量食用;若在两餐之间吃,既可当零食,又能补充水分和营养,对健康大有益处。糖尿病人不宜在餐后吃水果,以免血糖升高太快,可在两餐间适量吃些低糖果。