

冬季泡脚有讲究

随着气温逐渐降低,很多人喜欢在睡前端盆热水泡泡脚,感觉身体暖活舒畅。冬天泡脚虽养生,但也有许多要注意的地方。对此,县人民医院(中医院)中医科主任姜伟强表示,虽然冬季热水泡脚很惬意,但未必人人适合,有些禁忌也要谨记。对于一些有基础疾病患者来说,泡脚还是存在一定健康风险的。

□ 本报记者 陈佳

睡前泡脚好处多

俗语说,“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”。尤其在冬天,很多人都有睡前泡脚的习惯。

家住县城平安路的周晓敏告诉记者,冬天晚上泡脚成了她养生的一种方式。“因为我属于比较寒的体质,一到冬天,从晚上睡觉到隔天早上起床脚都是一直冰凉的。晚上用热水泡脚,整个身体就会变得暖和许多。”

对此,姜伟强说,脚被称作人体的第二心脏,当用热水泡脚时,可促进人体血液循环,调理内分泌系统,增强人体器官机能,有防病治病的保健效果。热刺激会使足部微循环加快,脚部温度上升,腿脚部的末梢血管扩张,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,特别对下肢缺血的人好处不小。同时,泡脚能减轻头部血管压力,缓解头痛。“很多研究证实,热水泡脚还有促进睡眠的作用。”他说。

四类人泡脚要注意

泡脚有益,但非人人适合。姜伟强表示,这四类人群泡脚需要特别注意。首先,是有高血压等基础血管疾病的人,这类人群泡脚时间最好不超过 10 分钟;温度也不宜过高,以免增加心脑血管负担,导致大脑和心脏供血不足,出现头晕目眩等症状。

再则是静脉曲张患者。此类人群脚部温度升高,局部血流量增加,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,所以千万不要用热水泡脚、泡腿,也不宜用热水袋暖脚或洗桑拿浴。

另外,足癣等皮肤病患者,很多人会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用水泡脚,一旦将皮肤弄破,很容易造成感染。

“如果儿童的脚步不是很凉,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。”姜伟强如是说。

水温和时间是关键

“健康的人群泡脚确实有一定健康益处,但在泡脚时还要注意讲究科学的方法。”姜伟强表示,泡脚以木制盆或电动足浴盆为好。高度应超过 20 厘米(没过踝关节),宽度则以能容纳双脚即可。另外,控制水温和时间也是关键。

“在水温的控制上,以 40℃至 45℃为宜。温度过高容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜,让角质层干燥甚至皲裂。”姜伟强提醒道,糖尿病患者最好用温度计测量。时间则最好别超过 30 分钟,因为泡脚时会加快人体血液循环和心率,时间太长会增加心脏负担。

同时,太饱太饿时都不宜泡脚。因为泡脚的时候会加快全身血液循环,容易出现头晕不适等情况。饭后半小时内也不宜泡脚,会影响胃部血液的供给。

有些人还会在泡脚时,放些草药。姜伟强表示,这是因人而异的。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。“怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜水泡脚;桂皮泡脚

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。”

泡脚后还可以稍加按摩。例如,按压涌泉穴(位于足底前部凹陷处,第二、三趾趾缝头端与足跟连线的前三分之一处)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)等。

在泡脚时,不少人喜欢用温度很高的热水,认为水越热越解乏,越能增加血液循环。姜伟强提醒,用温度过高的热水泡脚会给心脏带来很大的负担,尤其是老人,可能出现头晕、恶心甚至是呕吐的不适症状。“用热水泡脚,水温应该控制在 40℃左右,建议用手先试试水的温度,要热而不烫。”



“六五”普法之窗

(看图学法)

本栏目由县司法局、县普法办协办

5、电视购物买到了假货,消费者应当如何维权?

2013 年 9 月有消费者反映,某电视台近期一直在播出一个关于赫蒂“8 心 8 箭钻坠”的广告,广告中称,2 克拉的钻石仅卖 998 元。消费者王女士说,她在电视上看到这个钻坠式样时尚,且广告中的推销者保证其品质,于是就给对方汇款购物。几天后,王女士收到了商家寄给她的产品,却发现收到的钻坠和电视广告中所展示的样品有很大的差距。而且她从钻坠包装内附带的鉴定证书中发现,这款所谓的钻石只是一种叫做氧化钴的物质。王女士随后到一家正规的珠宝商处咨询,得知这种氧化钴宝石最多值二三十块钱。她觉得自己受骗了,便电话联系商家客服人员要求退货,却被商家所拒绝。此时,王女士该怎么办呢?

科普之窗

本栏目由县科协协办

什么是绿色食品

绿色食品指无污染的、安全、优质、营养类食品,它是遵循可持续发展原则,按照特定的生产方式生产的,经过专门机构认定,许可使用绿色食品标志的具有严格质量保证的食品。绿色食品并非都是绿颜色。绿色食品标志使用必须经过申请、实地考察、环境检测、产品鉴定、签定标志使用协议等一系列严格的评价和审核程序,符合条件后才能最终获得。产地大气、水、土壤等因素质量符合绿色食品质量标准,生产过程实行全程质量控制。绿色食品与普通食品的区别在于前者的生产过程实行全程质量控制,有许多详细、具体的要求。产品或产品原料产地必须符合绿色食品生态环境质量标准。产地应选择在空气清新、水质纯净、土壤未受污染,具有良好生态环境的地区,尽量避开繁华都市、工业区和交通要道,多选择在边远省区、农村。绿色食品标志设计标准生产资料使用和生产操作

程必须符合绿色食品生产标准。农药、肥料、兽药、水产和养殖用药、食品添加剂和饲料添加剂的使用,对人、畜和环境无不良影响,符合生产绿色食品的要求。产品或产品原料产地必须符合绿色食品生态环境质量标准。产地应选择在空气清新、水质纯净、土壤未受污染,具有良好生态环境的地区,尽量避开繁华都市、工业区和交通要道,多选择在边远省区、农村。绿色食品标志设计标准生产资料使用和生产操作

ICBC 中国工商银行 三门支行

ETC+畅通卡

极速时代 便捷尊享

即日起我行单位或个人客户可半价办理价值350元ETC高速不停车设备,享受高速通行费3%优惠。如与畅通卡绑定,更可享受该卡十年免年费,中石化中石油绑定充值加油每升可返5-8分优惠;每年一次免费救援服务;畅通卡违章缴罚免排队,台州市网上公安局、工行网银、工行自助终端和手机均可实现自助缴罚,并已陆续在各县市交警违章处罚中心开通直接刷卡缴费功能。详询网点大堂经理。

网站: www.icbc.com.cn 手机网址: wap.icbc.com.cn 服务热线: 95588 业务联系电话: 83356622/83334147/83333934