

天凉泡脚 禁忌不少

专家:泡脚要讲究科学方式

天气渐凉,对于忙碌了一天的人来说,最舒服的事莫过于睡前泡脚。安徽省针灸医院老年病三科副主任医师费爱华表示,泡脚虽好,但也要讲究科学方式,否则不仅不能养生还会对身体造成伤害。

陈旭 李晋 记者 马冰璐

泡脚时间不能太长

泡脚首先要注意时间不能太长,最多半个小时,否则双脚的局部血液循环长时间过快,会造成身体其他部位相对缺血,尤其是老人有可能因脑供血不足而昏厥。

饭后半小时内不宜泡脚,否则会影响胃部血液的供给,长此以往会造成营养不良。

水温38℃~43℃比较适宜

泡脚并不是温度越高越好,水温过高,不仅有可能烫伤皮肤,还会导致血管过度扩张,刺激过多血液涌向下肢,引起身体其他器官供血异常。

如果是患有心血管疾病的老年人,泡脚水温度过高,有可能引发心脑血管等器官供血不足,容易发病。如果是糖尿病患者,水温过高,烫伤皮肤,哪怕是一个水泡,都有可能引发感染,很危险。水温比人体体温略高即可,在38℃~43℃范围的温度比较适宜。

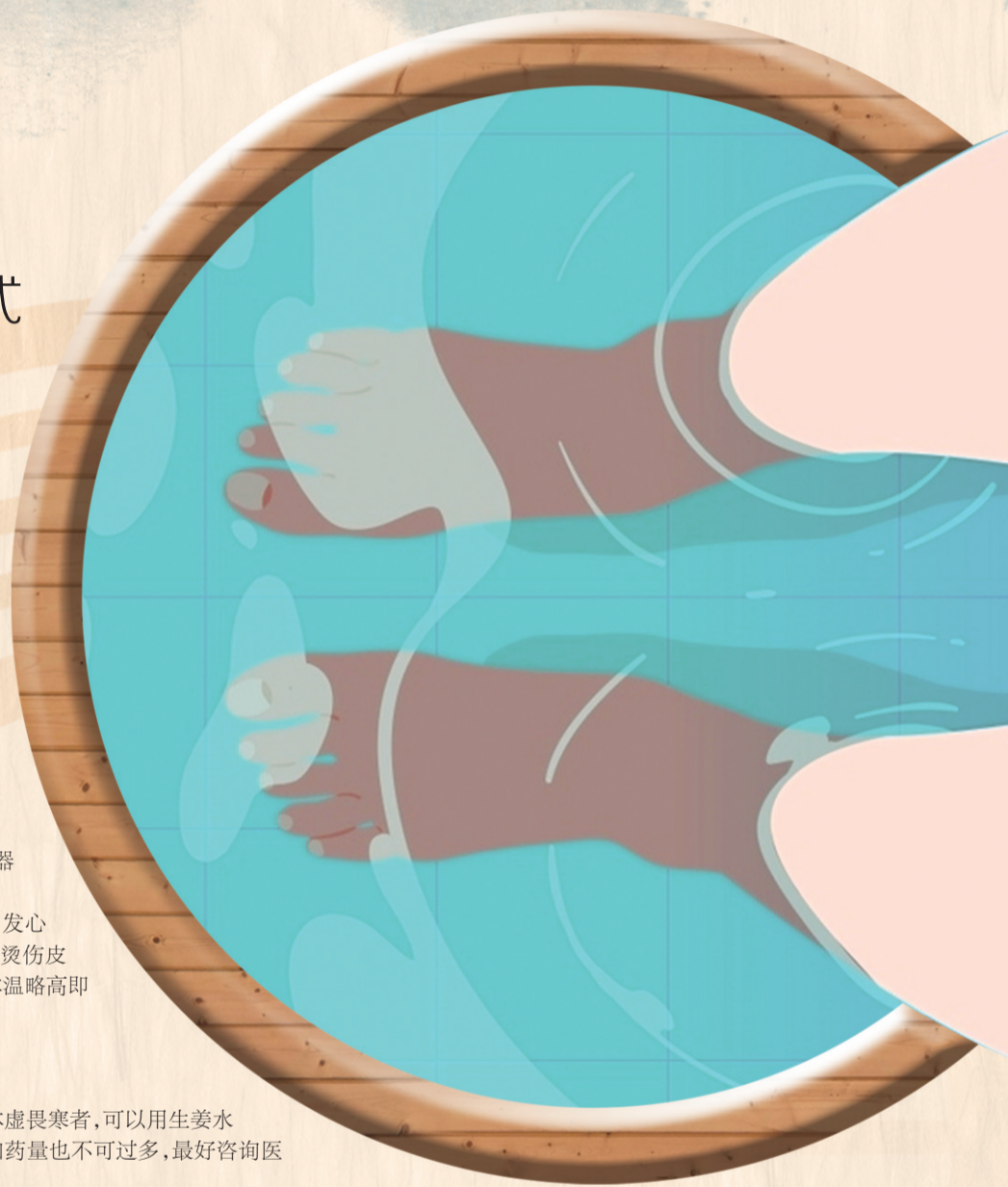
入药分量应适当

泡脚的热水,根据身体状况,添加中草药,会有裨益。比如体虚畏寒者,可以用生姜水泡脚,生姜水还可以舒缓身体疲劳。但入药成分因人而异,添加药量也不可过多,最好咨询医生,适当地添加一些。

慎用按摩脚盆

中医按摩主要是通过按摩刺激局部穴位以达到治疗效果,而按摩脚盆的水流力度不够,且刺激面较大,不易达到效果。此外,按摩脚盆用料复杂,加入中药后有可能起化学反应。

温馨提示:如果患有皮肤病,比如脚部发炎、有湿疹或有伤口,就不要再热水泡脚了。有皮肤问题,还是要保持干燥,而如果有伤口,泡脚还可能造成二次感染,得不偿失。



外婆、奶奶渐渐成了带娃“主力”

专家:老人带娃只能是替补,不应被“捆绑”

▷ 02版

亲人相继离世后 八旬老人一心做公益

▷ 03版

这一口酸奶
让你喝得更明白

▷ 08版

保养膝关节
少上楼梯多保暖

▷ 04版