

入秋泡脚好处多 三类人群不适合

时值初秋,很多人都喜欢泡脚养生。早在《黄帝内经》就有记载,入秋后,寒气升,泡脚驱寒,消百病。那么,用什么泡脚、如何泡脚能够取得更好的效果?本期一起来看看吧。

如何泡脚?

生姜:祛寒

生姜属辛温解表类,祛寒解表,且毒副作用较小。怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜泡脚。

做法:

一般取15~30克生姜(约为中等大小姜半块),将其拍扁,放入锅中加小半锅水,盖上锅盖用热水煮10分钟。煮好后,将全部姜水倒出,加入适量冷水至40℃左右(以不烫为宜)。泡脚时水要没过踝部,最好边泡脚边搓双脚。



温馨提示:

生姜药用成分有许多小分子物质,盖上锅盖煮可以避免其挥发。半块姜的用量对应半盆水。如泡脚用水量较多,或怕冷症状较重,可酌情增加姜的用量。

桂皮:消肿

桂皮,又称肉桂、官桂或香桂,与花椒都是家庭常用香料,二者都有温肾阳作用。泡脚对因肾病引起的浮肿有缓解作用。

做法:

肾源性水肿是由于肾脏功能问题或出现疾病而引起的水肿。一般首先发生在组织疏松的部位,如眼睑或面部、足踝部,以早晨起床时最明显,用手指按压水肿部位的皮肤可出现凹陷。可用花椒和桂皮各15克(一小撮或一小块)煮后泡脚,煮法同煮生姜的方法。



温馨提示:

如先从身体的下垂部位(如腿)开始出现水肿症状,逐渐发展到身体其他部位,则可能是由于心脏功能问题而导致的心源性水肿。这种水肿可选用生姜煮水来泡脚,可促进下肢血液循环,从而辅助减轻水肿。

艾草:温肺

艾草性温、味苦、无毒,具有回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效,也常用于针灸,故又被称为“医草”。艾草泡脚能改善肺功能,对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的人很有好处。

做法:

艾草泡脚方法和生姜泡脚方法相近,一般取30~50克(一小把)干艾草煮水泡脚,煮法与前相同。身体寒湿重的病人,每周可用艾草泡一次脚,还可同时喝一杯生姜红枣水(10粒干红枣加两片生姜,加十碗水煮两个小时)。



温馨提示:

艾草泡脚期间应注意,多喝温开水,少吃寒凉食物,注意休息。虚热、实火引起的头面部、咽喉部不适、慢性支气管炎等都能得到一定缓解。

发烧和患有低血压、糖尿病的人要在医生指导下用艾草泡脚。艾草泡脚每周2~3次即可,不宜过于频繁。艾草泡脚能引火下行,有时会引起头面部的气血不足,容易引起头晕、头痛,还会引起情绪上的变化。

红花:防冻疮

红花是一种妇科常用中药,活血通经,祛瘀止痛。冬季易冻疮和皮肤皲裂的人秋季应用红花泡泡脚,可预防。

做法:

取红花10~15克(大约一小撮)按之前提到的方法煮水泡脚,能预防和改善冻疮。如果用30~50克的干艾草和10~15克的红花同时煮水用来泡脚,还可以改善血液循环,预防和减轻静脉曲张、末梢神经炎。



温馨提示:

如果血液循环不好,手脚易发麻,或下肢瘀血,就可以用这两种药材一起泡脚。还能在一定程度上提高睡眠质量。感冒期间用红花和艾草泡脚,能起到一定的治疗作用。

泡脚禁忌

热水泡脚,是很多人的养生理念。泡脚能活血化瘀,是最普遍的说法。泡脚的时候,局部温度增加,会导致动脉扩张,尤其是皮肤血管,活血化瘀的说法大致来源于此。热水泡脚后,皮肤会有舒适凉爽的感觉,这是因为毛孔扩张散热所致。

不幸的是,对于血管疾病患者,泡脚往往带来的却是病情加重或恶化,甚至灾难。因为下肢血管病人往往感觉下肢冷,自然就想到热水泡脚。甚至有些医护人员也会错误地使用红外线等治疗。然而,结果总是事与愿违。

专家提醒,以下三种症状的人群,切勿用热水泡脚,避免产生反效果。

静脉曲张、静脉血栓

热水泡脚时,会导致下肢动脉扩张、皮肤充血,使更多的动脉血液进入下肢,而静脉的回流能力并不会因此增加。因此,热水泡脚对于本来回流不畅或阻塞的静脉病患者来讲,是火上添油,会加重血液淤积。

同时,可以导致毛细血管破裂,形成皮肤上的出血点,时间久了就形成了色素沉着,小腿颜色变黑。静脉血栓病人如果在服用抗凝药物,则出血情况会更严重。

因此,热水泡脚对于静脉曲张和静脉血栓病人来讲,有百害而无一利。

动脉闭塞症

下肢动脉闭塞的表现是下肢缺血。热水泡脚,并不能扩张闭塞的血管。当然,通畅动脉的扩张只是增加了正常组织的血流,而缺血组织可能因为“盗血”现象,更加缺血。这也可以解释为什么动脉闭塞的患者,原则上不选择扩血管药物,而是选择抗凝或抗血小板药物。

另外医学上的研究已经定论:周围温度的升高,可以增加组织的耗氧量,加重缺血。同理,即使是冰凉的缺血腿,也必须禁止使用红外线热疗。

糖尿病足

糖尿病足分为三类:神经病变型、缺血型和混合型。神经病变型的部分患者,可以表现为腿足感觉奇冷,怕冷。因此,患者很容易选择热水泡脚。悲剧在于:神经病变一旦存在,患者对痛觉、水温的感觉反馈机制失灵。因此患者往往会不断加热水,以致严重烫伤也浑然不知。缺血型糖尿病足则与动脉闭塞症相似。

撰文/整理 刘浩华

