



### 冬季泡脚，这些事情要注意



俗话说得好：“养树需护根，养人需护脚。”脚是人体的第二心脏，正确的泡脚可促进身体血液循环，降低肌肉张力，有养生防病、助长寿的功效。中医认为人的双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区和经络分布，当用温水泡脚时，可以刺激这些反射区，促进人体血液循环，调理内分泌系统，增强人体器官机能，取得防病治病的保健效果。但泡脚并非拿热水泡一泡就完事了，不正确的泡脚方法会起反作用，还有一些人群则不适合泡脚。

#### 这些人不适合泡脚

##### 1. 糖尿病患者

很多糖尿病患者会出现末梢神经感觉的异常，水温明明很高了，但他们还是感觉不热，就再往里加热水，因此特别容易出现烫伤。一旦烫伤，出现破溃，则非常难以治愈，有些还会出现糖尿病足、坏疽的情况，到最后甚至面临截肢。所以糖尿病患者可以用温水泡脚，但是尽量不要用热水烫脚。泡脚的时候要先用手去摸一摸，水温正好，这个时候就算把脚放进去感觉挺凉的，也别加热水了。因为可能不是水凉，只是神经感觉异常。

##### 2. 下肢静脉曲张患者

静脉曲张本来是要将血流输送回心脏的，但由于阻止血液返流的静脉瓣膜被破坏了，导致血液倒流回到了下肢。热水泡脚虽然增加了循环，但是同时也扩张了血管，血管扩张过大之后，血管里血液淤积的时间与量反而更多更久，这样会加重静脉曲张。所以，用泡脚改善静脉曲张，实际上并不可靠。对于有比较严重的下肢静脉曲张的患者，建议可以用温水泡脚，洗脚、洗洗腿都没事，不建议用热水烫脚烫腿，尤其是去烫患处。

##### 3. 冠心病、严重低血压、动脉硬化患者

如果有冠心病、冠状动脉供血不

足，有动脉硬化问题，脑供血不足，这个时候再用热水泡脚，血液全部都集中到下肢，就特别容易出现过性的脑供血不足、心脏供血不足。这类人群烫脚之后，会感觉头晕、心慌胸闷，甚至会诱发心脑血管疾病。此外，如果有严重的低血压，本来血压就低，烫脚会导致血液向下，脑血管供血不足，就会出现了一过性眩晕，甚至会出现晕厥的情况。推荐用温水洗脚，别太热，并且别泡的时间太长。时间太长，血液往下一集中就容易出问题。

##### 4. 有下肢动脉闭塞的人

一旦出现了下肢动脉硬化而导致下肢动脉闭塞，下肢可能会出现发凉、发麻的问题，还会出现间歇性跛行。如果用过热的水长时间泡脚，会导致下肢的细胞耗血量增加，而它并不会增加太多下肢血液的供应和回流，反而会让问题变得更严重。

#### 普通人泡脚也要注意

泡脚时间并非越长越好，应以脚背泛红、身体微微出汗为宜。时间过长，不仅会导致血液向双下肢灌注过多而出现头晕、头痛，而且对皮肤也不好，易出现局部皮肤干燥等问题。

1. 泡脚时间在20-25分钟即可，或当泡到后背感觉有点潮，额头微微出汗即可。
2. 水温以40-45℃为宜，最好不要超过50℃，脚上茧较多的人，水温可适当高一点。小孩皮肤嫩，水温要低一点。
3. 可以在水中加入10毫升醋或红花、艾叶、花椒适量，煮水后取汁加入，则养生保健效果更好。
4. 泡脚不要三心二意。泡脚时看书、看电视听上去十分惬意，但并不是个好习惯。因为看书、看电视时要集中精力，脑部要集中供血，脚部对温度感知也较差，可能会出现烫伤或着凉的问题。

(综合《健康时报》)



蔬菜以解腻凉燥，达到养阴功效。

1. 芹菜：芹菜不仅富含铁离子且有降血压、清血脂的功效，中医认为其性凉，味甘无毒，而且能促进食欲，有祛痰、降血压的作用。
2. 萝卜：俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”“冬吃萝卜赛人参”。在传统冬季养生中，吃顺应时令的食品最好，冬季正是吃萝卜的好时节，具有清热生津、开胃健脾、顺气化痰的好功效。
3. 白菜：民谚有云：“白菜不如白菜”“白菜豆腐保平安”。冬天气气干燥，多吃白菜有滋阴润燥、护肤养颜的作用。大白菜性温味甘，入脾胃经，有温胃益气、驱寒防风的作用。对于胃部冷痛、腹部怕凉、小腹疼痛，排便不畅有改善作用。也不要因为白菜帮子口感没有菜心好吃就丢弃，其营养价值很高。
4. 大葱：大葱味辛，性温，具有发汗解表，温中祛寒的作用。主要用于外感风寒，发热寒战，头痛鼻塞，咳嗽，咳白痰，胸闷气短等呼吸症状。

#### ● 水果篇

从营养学角度，水果富含多种维生素和矿物质以及具有抗氧化作用的植物化学物质，这些营养成分有益于延缓衰老，预防癌症，而且能清热解毒、清血抗氧化，维护身体健康。

1. 梨子：中医认为，梨有生津止渴、清热降火等功能，最适宜于冬季发热和内热的人食用。然而冬天直接吃梨过于寒凉，可以和桂圆、红枣枸杞等炖糖水来喝。
2. 苹果：俗话说，“一天一苹果，医生远离我”。苹果有补脾气、养胃阴、润肺悦心的功效，被称为心血管的健康保护神。而且苹果与百合、枸杞还有银耳一起炖汤，不仅可以去寒凉，还有滋补的功效。
3. 猕猴桃：猕猴桃被誉为“维C之王”，维生素C的含量极高。其中丰富的膳食纤维能促进心脏健康，帮助人体消化和微循环，从而提高免疫力；同时也具有生津润燥，解热除烦的良好功效。
4. 葡萄：葡萄可益气生精，能补益肝肾。

#### ● 肉类篇

冬季人们惯吃姜母鸭、羊肉炉、山药炖排骨等药膳“补冬”，可补中益气，滋阴补阳。但是吃太多肉会给消化和代谢器官增加负担，所以要合理膳食。应当少吃肥肉，可选择一些易于消化吸收且脂肪含量较少的禽肉、鱼肉和羊肉。

1. 羊肉：立冬进补首推羊肉，羊肉性温能暖胃，且脂肪和胆固醇也比猪肉和牛肉少得多。中医认为羊肉性热，入脾胃经，有温肾助阳、强腰健骨、补益精血的功效。
2. 鸽子肉：俗话说“一鸽胜九鸡”，可见鸽子肉的营养价值是很高的。在一年中最冷的时候喝两碗鸽子汤，可以护肝补肾，益气补血，以抵御寒冬。
3. 鱼肉：鱼肉不仅营养丰富且脂肪含量极低，其蛋白质含量是猪肉的2倍，且易被人体吸收，所以冬进补除了吃一些红肉外，还可以多炖些滋补的鱼汤。比如鲈鱼，肥美可口，其含有丰富易消化的蛋白质、脂肪、维生素B2、尼克酸、钙、磷、钾、铜、铁、硒等。中医认为鲈鱼性温味甘，有健脾胃、补肝肾、止咳化痰的作用。



### 2

#### 饮食搭配要均衡

在冬季，有许多人会选择进食大量滋补食品来抵御寒冬。专家提醒，不要因为气温下降而盲目进补像火锅、牛羊肉等容易上火的食物，“冬令进补”应根据实际情况，因人而异地选择清补、温补、小补、大补，不可盲目“进补”。《内经》中有“秋冬养阴”之说，因此滋阴补阳最重要，最好能多吃白菜、银耳、糯米、羊肉、梨、猕猴桃等益补的食物，但要搭配合理，营养均衡。

#### ● 粮谷篇

冬季喝热粥是养生的一个好选择。如芝麻粥可益精养阴，萝卜粥可消食化痰，胡桃粥可养阴固精，茯苓粥可健脾养胃，大枣粥可益气养阴。

1. 红枣芝麻粥：红枣芝麻粥由红枣和芝麻一起熬制，在冬季的时候，不但能帮助孕妇补铁，让老年人吃了助消化，还能让女性补血。
2. 腊八粥：传统的腊八粥用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红豇豆、红枣等熬制，谷物繁多，营养丰富，有助于增加热量和营养。
3. 小米麦仁粥：冬季寒冷，很多有胃病的朋友会感到很不舒服，喝点小米麦仁粥就很好。小米可养胃，麦仁有丰富的植物蛋白、矿物质等，对于冬季进补都是大有裨益的。

#### ● 蔬菜篇

冬季进补在温补的同时，也要多食用

### 3

#### 注意“三个点”

首先，多喝水。专家介绍，入冬以来，咽干口渴、皮肤瘙痒、鼻出血病人明显增多。正常情况下，人体每天会蒸发掉很多水分，为了取暖，人们往往会烤火、开空调或是暖气，导致室内干燥，丢失的水分就更多，长时间处于这样的环境中，身体自然容易出现上述问题。专家建议，冬天虽然排汗排尿减少，但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作依然需要水分滋养。因此秋冬季节养生应注意多喝水。

其次，出点汗。专家表示，冬季天气寒冷，人们容易缩手缩脚，减少运动量，但冬季养生适量运动仍不可少。要适当动筋

骨，出点汗，这样才能强身体。锻炼身体要动静结合，练习瑜伽以发热或微汗为本，也可以坚持用温热水泡脚，到微微出汗，但也不能出汗太多，一方面汗多泄气，有悖于冬季阳气收藏之道，另一方面，容易受凉感冒。

第三，早点睡。有关专家介绍，唐代著名医学家孙思邈说：“冬月不宜清早出夜深归，冒犯寒威。”早睡以养阳气，早起以固阴精。因而冬季养生要保证充足的睡眠，这样有益于阳气潜藏，阴津蓄积；冬季的起居调养切记“养藏”。

(综合《中国妇女报》《中国网》《钱江晚报》)



别踩误区，做好食疗

## 冬季养得好 来年生病少

天气寒冷，有的人为了御寒，喜欢喝酒暖暖身子，这有用吗？还有人喜欢吃点温补的，这样做对吗？更有人在有需要时，就泡在家里不出门，这样有利于身体健康吗？本期健康周刊为您介绍一些关于冬季养生的小知识。

### 1

#### 4个误区别踩

##### 舔嘴唇可保湿？会越来越干

寒冷时空气干燥，人的嘴唇容易出现干裂，引起不舒适、疼痛和出血。不少人喜欢用舌头舔嘴唇，以为这样可以滋润和舒服一些，但结果却适得其反。因为唾液是由唾液腺分泌的，里面含有淀粉酶等物质，比较黏稠，舔在嘴唇上，就好像抹了一层浆糊。水分蒸发完了，嘴唇会更干燥，更容易起皮。如果嘴唇干燥不舒服，可以适当涂些不含色素及香味的润唇膏。

##### 穿衣越多越暖和？观点太片面

冬天里，有的人穿得鼓鼓囊囊，以为穿得越多越暖和。这种观点是片面的，因为衣服的保暖程度与衣服内空气层的厚度有关系，当一件衣服穿上后，空气层厚度随之增加，保暖性也随之增大。但当空气层总厚度超过15毫米时，衣服内空气对流明显加大，保暖性反而下降。从生理角度说，人如果穿过多过厚，会因热量大，致使皮肤血管扩张，从而增加散热，降低了机体对外界温度变化的适应能力。

##### 喝酒可御寒？可能会更寒冷

不少人以为冬天喝酒能帮助你抵御严寒。实际情况是，人们喝酒后热乎乎的感觉是短暂的。人体内的热量是在肌肉运动时，由体内蛋白质、脂肪、碳水化合物等物质经化学反应产生的。酒的主要成分是水酒精，它们产生不了多少热量。相反，受酒精刺激，血管不能及时收缩防止血液向外输送热量，身体的热量在大量丢失后，人会感到更寒冷。

##### 蒙头睡觉最舒服？制造被窝微气流才舒服

寒冷的夜晚，不少人喜欢蒙头大睡，这样既不卫生，也未必舒服。蒙头而睡的时候，除了因氧气不足而造成呼吸困难、头昏脑胀外，从嘴里呼出的大量水汽也使被窝内的湿度急剧加大，被窝内良好的小气候迅速遭到破坏，全身肌肤都会变得不舒服。专家研究发现，最舒适的被窝小气候要求有每秒0.2米的微气流，这么小的风速对人体几乎没有吹风感，调节起来比较困难。一般来说，只要睡眠时被子没有裹成“筒状”，被子与身体间有一定的空间，并且在肩以下垫被与盖被间留1至2处小小的缝隙，基本上就能达到令人舒适的“微气流”标准。

公益广告

# 疫情尚未结束 做好个人防护

——株洲市卫健委 株洲日报宣

