

脸上长痘痘 别急 别挤

随着降雨的增多，眼下北方的天气特征可以说兼具湿、热、毒的特点，人们容易出现生疮、便秘等情况。痘痘、粉刺、酒糟鼻子很容易在眼下时节出现，不仅年轻人的脸上会长痘痘，一些中年人的脸上也长痘痘了。如果再生疮，就更苦恼了。

针对上述情况，清热解毒尤为重要。首先是多喝水、多补水，建议每天饮水1500~2000毫升左右。需要注意的是，不要大量饮用冰水，否则会损伤胃黏膜，影响脾胃功能。流汗时需要补水，尤其适合喝柠檬水，多吃柑橘类等酸味的水果。

生疮也好，脸上长痘痘也罢，防治的重要一环是心态平和，遇事不要急，别动不动就着急上火。心静自然凉，与亲友多交流，适当运动，都能舒缓、平息自身的紧张、焦虑和怒火。脸上长痘痘时，别乱挤！乱挤痘痘，轻者会加大创面，不利于康复，也“有碍观瞻”；重者可能造成颅内感染和败血症。正确的防治方法是，多注意个人卫生，保持脸部清洁，饮食上也应远离辛辣油腻之物。

年轻人尤其是青春期的人，如果连续熬夜或生活不规律，更容易生疮，引发青春痘。血热湿重导致的生疮，跟遗传等因素有关。一些年轻人身体一向强健，体内阳气旺盛，如果偏爱吃辛辣刺激、助长阳气的食物，就容易生疮。

(北晚)

足疗不当或可伤身

**经期女性 脚部烫伤者 高血压患者等
不适宜足疗**

如今，足疗保健已成为都市人日常生活、工作疲劳后放松身心的一种保健方式，然而，因足疗不当而有害人体健康的消息也频见报端。对此，首都医科大学附属北京中医医院针灸科副主任医师王鹏表示，“的确，足疗可以缓解人的疲劳，还能增强人的体质，抵制疾病。但是，人们对足疗保健尚存在一定的误解，并非人人都适合做足疗。”

足部按摩并非越疼越好

关于足部按摩，很多消费者有以下认知误区：脚被捏得越疼，效果就越好。对此，王鹏指出，“其实，揉脚的效果和疼不疼没有直接的联系，足疗效果的好坏取决于按摩师的手法而不是手劲，找对穴位，用对力量，才能使身体相应部位的不适得到缓解。”

不少中老年朋友喜欢在公园里边走石子路边聊天，虽然赤脚走路会疼，但他们认为这样有益身体健康。王鹏认为，“走石子路确实是健身的好方法，可使足底部的穴位得到按摩，促进脚部以及全身的血液循环和新陈代谢，从而提高机体抵抗力。但要因人而异，脚及腿有问题的人不太适合走石子路，尤其是糖尿病足患者和跟痛症患者。”

目前，市场上一些足疗机构过分夸大足疗的作用，甚至宣扬通过足底按摩可以包治百病。对此，王鹏指出，“任何一种保健方法都有它的适应症和禁忌症，足疗也是如此，是无法包治百病的。足底按摩的主要作用是解除疲劳，辅助治疗，足底按摩师的治疗代替不了精密医学仪器的检查，不可能仅仅通过脚就能确诊人体其他部位的疾病。仅仅通过脚步保健，也不能够治愈其他部位的病症。”

足疗也有不适宜人群

“多数人都是足疗的适宜人群，但也有不适宜进行足疗的群体。”王鹏表示，随着人们健康意识的增强，很多人开始关注脚部的保健。尽管足底按摩的功效很好，但并非所有人都适宜。

首先，活动性出血患者比如急性出血、消化道出血患者，最好不要进行足底按摩，因为按摩之后，人体血液循环加速，容易导致大出血；其次，急性心肌梗死患者也不宜进行足底按摩，由于心肌梗死病人心脏的局部组织承受能力差，血流加快容易使心肌梗死加剧；需要注意的是，女性在月经期、妊娠期间也不适宜进行足底按摩，因为这样会增加行经量或引起孕妇流产；脚部皮肤病患者、脚部烫伤或破溃患者，都不适合做足底按摩，这是因为受创部位本身的抗菌能力就弱，足底按摩可能加剧病情或导致感染；此外，高血压患者和严重的骨质疏松患者也不宜进行足底按摩。

选择正规足疗场所

一般来说，足疗不当所引起的疾病，主要是因为人们在没有专业资质的场所进行足疗，没有很好地规避足疗禁忌，进而引发的不良事件。因此，如果想要达到理想的保健效果，人们必须懂得如何去选择正规足疗场所。王鹏建议，“消费者在选择足疗机构时，可根据其规模、卫生程度等来综合评定，尽量选择正规的足疗机构和医院。”

首先，卫生情况一定要干净，洁具最好是一次性的。还要注意检查泡脚的中药是否卫生，药量是否适当等；其次，按摩师也需要有健康证和相关部门颁发的从业资格证书。据了解，全国足疗按摩从业者中，真正具有职业资格证书的不足10%。

人们可以抱着放松、保健的想法进行足疗，但如果身体患有疾病，还是要到正规医院进行诊治，不要想通过简单的足疗来治疗各种疾病。

(叶萍)

