

冬天泡脚好处多

“泡”得健康有学问

泡脚
利于身体健
康，中医认为
“春浴足，可疏肝升
阳；夏浴足，可固气养
心；秋浴足，可润肺健脾；
冬浴足，可暖肾培元。”尤其
是进入冬季，睡前泡个脚，全身
都暖和，睡觉也更香了。不过，泡脚
也有讲究，要掌握正确的方法才能真正泡
出健康。

中医专家王东峰表示，中药泡脚是
药浴的重要类型之一，根据药方可
达到温肾祛寒、活血化瘀、健脾养
胃等功效，实现疾病治疗，身体
调养。泡脚时除了讲究“泡”
外，还要讲究“揉”(穴位的按
摩)，每天正确泡脚可缓解
城市人的职业病，对老人
家和手脚容易冰冷的
女性来说，更是有
保健作用。

冬季泡脚四大好处

1.促进全身血液循环

脚自古就有人体的第二心脏之说，脚离人体的心脏最远，而负担最重，因此，这个地方最容易导致血液循环不好。尤其是对那些经常感觉手脚冰凉的人，泡脚是一个极好的方法。

2.刺激足部穴位经络

“做过足疗的人都知道，按摩师按压脚底时我们会感觉痛疼、酸胀，这也基本上反应出身体脏腑的相应问题，所以做完足底按摩后，人会感觉浑身轻松。”王东峰说。同时，人体脚上有6条主要的经络，泡脚也等于刺激了这6条最主要的经络。

3.可排毒、降低血压

很多经过泡脚的人都有这样的经验，泡脚时会感觉膝盖很凉，说明体内的寒湿正在被泡脚的热水和中药逼出体外，这是因为人体内多寒湿，通过泡脚可以加速体内排寒。因此，如果受风寒感冒了，泡泡脚出一身汗，能将体内的寒气驱散。血压高的人如果长期泡脚，会使得人体的肢体末端血液循环得到改善，有降血压的作用。

4.改善睡眠预防冬病

体质虚弱的人，特别是女性，冬季每天晚上睡觉前坚持泡脚有助于提升阳气，不仅能帮助入睡，明显提高睡眠质量，还能预防许多冬季疾病。在泡脚的同时，可同时按摩涌泉穴和太冲穴调节血液循环；揉按足三里可以治胃病，强身健体；女性揉按三阴交可以防治月经不调、痛经的妇科疾病。

如何正确泡脚

1.要用桶来泡脚

既然是泡脚，就要体现出一个“泡”字来。“水要多，热量要够，时间要长，随便拿个盆放点水，那样是起不到养生作用的。”王东峰解释，木桶虽好，但使用不方便，可以用塑料桶代替，一边泡一边看温度加热水，也可以用电动泡脚盆。

2.过饱过饥莫泡脚

泡脚要避免在过饱、过饥的状态下进行，饭后半小时内也不宜泡脚，会影响胃部血液供给。19时~21时是肾经气血最弱的时候，此时泡脚，身体热量增加后体内血管会扩张，有利于活血，从而促进体内血液循环。

3.莫加盐可加醋

由于热力的作用，泡脚用的药物很容易吸收，最好不要在泡脚水中随便加东西，中药足疗需请中医对症配药才可以。另外，千万莫经常在泡脚的水中加盐，这样会伤肾，容易引起全身浮肿，脚气严重的人可以在泡脚的水中加入醋，能杀菌、止痒。

4.水温时长要注意

泡脚用水的温度因人而异，人体正常温度是36℃~37℃，泡脚的水温要比正常体温高出2℃~3℃，约为40℃。小孩皮肤嫩，水温要低一点；孕妇泡脚温度不可过高，时间不可过长，以免血液循环过快，心脏和脑部负担过重而出现出汗、心慌等症状。

怎样才算泡好脚了？王东峰表示，泡脚期间水温变低时记得添加热水，泡脚时间大概半小时左右，感觉身体暖暖的，脚背泛红、身体微微出汗为宜。泡脚要有度才能达到保健作用，并非时间越长越好。



(庞倩影)

