

冬天泡脚好处多

“泡”得健康有学问

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。

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。

如何正确泡脚

1.要用桶来泡脚

既然是泡脚,就要体现出“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.水温时长要留意

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)

