

本期聚焦

冬天泡脚指南请收好

寒从脚起。冬天天气冷,许多人都会选择泡脚驱寒。泡脚季节已至,今年你开泡了吗?

不过,泡脚这一低成本的大众养生妙招,并非适合所有人。那么,什么人适宜泡脚?泡脚的时候,怎样才能最大化地发挥保健功效?本期聚焦,记者为你送上这份冬日泡脚指南,一起来了解一下吧!



现象 泡脚季节已至

“在冬天,热水泡脚对我来说非常重要。以前很懒,回到家就不想动了,但一到冬天就手脚冰凉,有时睡到第二天早上,脚还是冰的。后来听医生的建议,说是‘热水泡脚可驱除寒冷、温阳暖体、改善睡眠’,所以这两年我都会选择在冬天的时候坚持泡脚。”读者王女士告诉记者,她身边有不少女性

都会有冬天手脚冰凉的情况,一般知道后她都会关切地提醒对方,可试试泡脚,俨然一副“泡脚推广大使”的模样。

俗话说“热水泡脚,胜似补药”,像王女士一样,在冬天,很多人都喜欢上了泡脚。记者发现,伴随着泡脚这一养生方式的普及,各种各样的泡脚桶、不同的泡脚

药方早已应季地出现在了各大网购平台的热门页面。带滚轮的、木制的、电动的、可持续保温的……通过泡脚延伸出来的产品五花八门,可满足大众不同的喜爱、需求。

从人群对泡脚的接受度来看,除女性群体外,热衷泡脚的群体可谓老少咸宜,受众较广。

分析 泡脚好处多

“泡脚具有驱除寒冷、促进血液循环、改善疲劳、刺激穴位、滋润肌肤等许多好处,是较为日常的养生方式。特别是在冬天,热水泡脚还可提高人体免疫力,帮助抵御各种疾病。”晋江市医院康复医学科医生郑振发介绍,在气候干燥的冬天泡脚有非常多的好处。“脚部神经丰富,更是三条阴经三条阳经的交结点,脚部

一受凉,就会导致外邪侵袭,引起感冒、关节炎,甚至腰腿痛等。所以,在‘冻手冻脚’的冬季,希望大家每天都泡一泡脚。”

不过,如果不讲究方法和窍门就是“无效泡脚”。郑振发介绍,比如,有些中老年人或是足疗店为了讲究卫生,直接用一次性塑料袋套在泡脚桶上甚至脚上,但温度高时塑

料袋是有毒的,且会有感染细菌的风险,这样显然是不对的。还有的人,认为泡脚就应该泡到满头大汗,才能达到效果,其实,这也是错误的。应是微微出汗为宜。再者,有人认为,泡脚的水温越高越好,时间越长越好,才能有效驱除寒冷。建议水温不要超过40℃,否则会破坏足部的皮脂膜甚至被烫伤。

攻略 这份泡脚大全请收好

冬季健康泡脚有标准。咱厝几位中医建议,泡脚时间并非越长越好,应以脚背泛红、身体微微出汗为宜。

首先,泡脚时间建议为20~25分钟。一般来说泡脚时间在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。

其次,水温40℃~45℃为宜。一般来说,泡脚水的温度以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。

此外,泡脚不要三心二意。泡脚时看书看电视听上去十分惬意,但实际上也不是个好习惯,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。所以泡脚的时候最好不要看书、看电视,宜静心养神可以达到“引火归元”的效果。

另外,泡脚也不是想啥时泡都可以的。比如,刚吃完饭就不适合马上泡脚。因为这时泡脚会加快身体血液循环,易出现头晕、难受等不适,还会影响胃部血液的正常供给。长此以往,不利于消化,还容易出现肠胃类疾病。泡脚时间最好是在晚饭后1小时或临睡前,要避免在过饱、过饥或进食状态下泡脚。

最后,泡脚后,建议坚持做脚底按摩。这样做能缓解身体疲劳,延年益寿,增强精力,特别有助于改善睡眠状况。

晚晴医讯

国内知名儿科专家来咱厝义诊

本报讯 为了让矮身材、性早熟、肥胖、遗传代谢病等生长发育异常的儿童在家门口就能享受到高端医疗服务,12月3日下午,晋江市医院(上海六院福建医院)特邀国内知名儿科专家上海交通大学医学院附属新华医院余永国教授莅临医院,为矮身材、性早熟儿童进行义诊活动。此次活动共计为17名生长发育异常儿童进行义诊。

为保证每位患儿家庭在义诊时和专家有效沟通,解除疑虑,该院儿科二区副主任刘芳意医师提前整理病历,完善检查,把病历总结概括后向余永国教授汇报。余永国了解病情后,详细询问患儿家庭生活方式、完善体格检查等,科学判断每一名儿童的成长状况,从饮食、睡眠、运动、心理及生活环境等多角度嘱咐家长日常养护应该注意的问题,并为他们制定最适合的身高管理方案。

据了解,余永国在儿童遗传代谢性疾病领域闻名遐迩,本次义诊也吸引了数名基因缺陷患儿家庭前来就诊。一名疑似罕见的“德朗热综合征”的患儿,在到医院就诊前,家长四处寻医,找不到孩子矮小的病因,非常焦虑。此次义诊,余永国不仅为孩子找到了病因,并拟定了治疗方案。家属表示,“感谢医院组织这么好的义诊活动,能在家门口享受到上海专家义诊,节省了不少医疗费用,我们现在找到了治疗的方向,心里踏实多了。”

健康问答

食管癌和饮食习惯有关吗?

读者张先生:饮食习惯与食管癌的发生有关吗?晋江市医院(上海六院福建医院)胸外科科带头人郑志民:有些饮食习惯可增加患食管癌的风险,例如,常吃腌制食品、红肉类食品、油炸食品,喜烫饮、烫食,水果、蔬菜摄入不足等。另外,经常饮酒和食用受到真菌污染的食物也会增加食管癌患病风险。

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



摄影作品:《河口湿地》
作者:陈金顶(男,1950年生)



摄影作品:《开渔时节》
作者:陈志鹏(男,1952年生)

节气养生

大雪节气如何养生? 咱厝中医建议:收敛神气、温补助阳

7日,大雪节气如约而至,这是冬季的第三个节气。那么,在大雪节气,我们该如何养生?为此,我们邀请了咱厝晋江市中医院副院长、主任中医师蔡文墨为大家讲述大雪节气的养生方法。他建议,此时宜收敛神气、温补助阳、补肾壮骨、养阴益精。



01 早卧晚起可收敛神气

“大雪”时节,大自然逐渐出现天寒地冻、冰封雪飘的景象,此时人体也需顺应这一规律,在起居上早卧晚起,尽量不使自

己的阳气外泄。蔡文墨建议,大雪节气,晚上入睡时间21点到23点,这是三焦经当令之时,相当于人体的内分泌系统工作的

时间,也是提供人体最初的热量、能量、动力的各种腺体工作之时。因此,冬天建议尽量早睡,使机体蓄积更多的能量。

02 去寒就热能护阳固表

“大雪”时节,气温渐降,早晚温差大。此时,衣服需随温度降低而增加,宜保暖贴身,不使皮肤开泄汗出,保护机体阳气免受侵夺。夜晚温度更低,夜卧要多加衣被,使四肢暖和气血流畅,这样可避免许多疾病,如感冒、支气管炎、支气管

哮喘、脑血栓等发生。老年人尤须谨慎起居,适当运动,增强对湿度变化的适应能力。

俗话说,三九补一冬,来年无病痛。大雪也是进补好时节,此时温补,有助于体内阳气的升发。蔡文墨建议,不提倡冬季洗冷水澡、冬

泳。因为这是违背自然规律的行为,尤其是中老年人更应谨慎。在洗冷水澡、冬泳的过程中,当人体那点阳气被冷水这种阴寒之物掠夺走后,就无法再完成固护自身、清理垃圾的任务,结果粉刺、黑斑等寒凝之物就会出现,甚至落下一身的病。

03 喝茶熬粥兼饮水滋阴

“大雪”时节,地冻天寒,人体为了保持一定的热量,就必须增加体内碳水化合物、脂肪和蛋白质的分解,以便产生更多的能量满足机体的需要。所以此时可以适当多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物,以补充因天寒而消耗的能量,益气补血,滋养身体。

养生茶和养生粥都是不错的选择,如红枣茶可活血益气、滋补阴阳;橘桂姜茶可以温中散寒,行气健脾;玉米粥可以益肺宁心,调中和胃;枸杞肉丝粥可以滋阴养阴,补益肝肾。各

种五谷杂粮粥也都是调补佳品,如小米粥、番薯粥、燕麦粥、黑米八宝粥、胡桃粥等。

冬属阴,“大雪”时节是一年中阴气较盛的季节。这时可借天气优势养阴,调整体内阴阳平衡,对阴虚体质的人尤其重要。中医认为水是至阴之物,因此隆冬之际多喝水可养阴。还可多吃养阴之品,包括水生植物如水稻、藕等;越冬植物如大白菜、萝卜;背阴处生的植物,如冬菇、蘑菇;冬季成熟的食物,如冬梨、冬枣;体温偏低的动物如水鸭和鱼等。

04 防寒保暖兼适度锻炼

“大雪”时节,不宜过早起床晨练,最好等天亮见到阳光之后再出门锻炼。所谓“必待日光”,尤其是老年人更应谨慎出门,以免寒邪外受,诱发心脑血管疾病。外出锻炼需做好保暖防护措施。

蔡文墨建议,中医认为人体的头、胸、脚这三个部位最容易受寒邪侵袭,故这三个部位应

重点保护好。头为“诸阳之会”,冬季外出尽量戴一顶帽子,可减少头部热量散失。冬季出现咽部发痒,咳嗽少量清痰,服止咳药作用不明显,可能与颈部、前胸受寒有关。尤其对颈椎不好的人来说,冬季穿高领衣服,出门戴围巾很重要。“寒从脚底起”,“大雪”节气要特别注意足部的保暖。