

# 想“泡汤”，先给健康把把脉



今日女报/凤网记者 李诗韵  
岁末年初，即将迎新年的温暖气氛也给温泉生意添了把火。又见温泉高峰期，不少人选择新年假期泡泡温泉。这不，元旦小长假即将到来，大家又开始组团计划了！

泡温泉的健康隐患年年强调，然而，究竟怎样泡温泉才算得上养生呢？近日，在中国中医协会冬季论坛上，不少专家达成共识，呼吁大家树立“泡汤”理念，去除“洗浴”概念，最重要的是，“泡汤”前还得给自己的健康把把脉。

## 好处 泡汤，能帮湖南人驱寒除湿

“温泉热浴不仅可使肌肉、关节松弛，消除疲劳，还可扩张血管，促进血液循环，加速人体新陈代谢。”湖南省中医院中医主任医师刘萍介绍，针对湖南冬季湿冷的天气特点，常泡温泉能改善我们体寒、怕冷的体质。大多数温泉中都含有丰富的化学物质，对人体有一定的帮助。比如，温泉中的碳酸钙对改善体质、恢复体力有相当的作用，而温泉所含丰富的钙、钾、氡等成分对调整心脑血管疾病，治疗糖尿病、痛风、神经痛、关节炎等均有一定效果。而硫磺泉则可软化角质，含钠元素的碳酸水有漂白软化肌肤的效果。

刘萍提醒，高血压、心脏病患者，在按时服药的前提下，可以泡温泉，但每一次最好不要超过20分钟，起身时应谨慎缓慢，以防因血管扩张、血压下降导致头昏眼花而跌倒。温泉所含的硫磺及其他酸碱物质可以消炎杀菌，对一般感染性或寄生性皮肤病很有疗效，但有时也会刺激皮肤使伤口恶化，甚至导致“温泉性皮肤病”，因此对于部分皮肤病患者来说，不宜泡温泉。对于患有湿疹、异位性皮炎等皮肤病的人来说，泡在热水中过久，由于加速皮肤水分的蒸发，破坏皮肤保护层，也容易导致症状的加重。

## 注意 温泉不能随便泡

“仅靠节假日凭兴趣泡一两次温泉达到养生或美容的目的不现实的，一定要长期坚持才能有效果。”湖南省中医药研究院中医主任医师付新琴介绍，泡温泉看似简单，但也并非人人都懂得怎样科学地泡。

泡温泉时，应该尽量合上双眼，以冥想的心情，缓缓地深呼吸数次，才能真正达到释放身心压力。而且，泡温泉不要从水温太烫的池开始，要从水温较温和的池水开始浸泡；不要在烫身的池水中每次浸泡时间超过10分钟，要及时让身体上露出水面或离水休息；不要在过烫的水位每次浸泡时间超过10分钟，要与较温和的池水及时交替浸泡，或身体及时露出水面歇息后再浸泡。温泉温度高，浸泡后会有出汗、口干、胸闷等不适感，这是血液循环过快的正常反应。此时调换凉水浸泡或出水静养稍许，并多喝水即可舒缓。

付新琴表示，对于患有心脏病、高血压者，可以泡温泉，但是饥饿时不可浸泡，因空腹泡温泉易致疲劳，须饭后小睡或稍休息再行浸泡。另外，酒后须熟睡养息后才能浸泡，否则沐浴刺激血行，致使体力消耗殆尽，恐生意外；长途跋涉疲劳过度，也不可骤然入温泉，要稍作休息，待体力恢复后再行浸泡。

## 学问 试温、探水、暖身必不可少

“要把泡温泉当做一种养生运动，还得注意泡的方法。”付新琴介绍，从中医学中分析，要靠温泉水改善体质，还得先让身体适应。

第一步，探试池温。先用手或脚探测泉水温度是否合适，千万不要一下子跳进温泉泳池中。第二步，脚先入池坐在池边，伸出双脚慢慢浸泡，然后用手不停地将温泉水泼淋全身，最后时不时让全身浸入到泉水中。第三步，先暖后热。温泉区内设不同温度的泳池，从低温度泉到高温泉浸泡要循序渐进，逐步适应泉水温度。第四步，掌握时间，一般温泉浴可分次反复浸泡，每次为20至30分钟，如果感觉口干、胸闷，就上池边歇一歇，做一做舒展体操运动，再喝一些蒸馏水以补充水分。有些人喜欢让全身泡得通红，但要注意是否会出现心跳加速、呼吸困难的现象。第五步，按摩配合。适当的穴位按摩会加强温泉保健的功效，对一些疾病有明显的治疗

作用。第六步，注意冲身，尽量少用洗发水或沐浴液，用清水冲身则可。

另外，享受温泉保健有“浸、淋、泳”三种方式，“浸”就是在不同温度的池中反复浸泡，能承受高温度的游客在40℃的温泉池中浸泡，感觉特别刺激，皮肤好像有千万支细针进行针灸治疗；“淋”是在温泉花洒前由头至脚全身喷淋，或者用木桶盛起温泉水多次淋，“泳”就是在温泉泳场中畅游，热力按摩加上游泳锻炼，肯定是一项较高强度的体育运动。



## “泡汤”小贴士 >>> 这些细节你得注意

- 1、一定要记得把身上的金属饰品摘下来，不然你会很难过地发现自己心爱的首饰已经被硫化成黑色的了。
- 2、避免空腹、饭后、酒后泡温泉，泡温泉与吃饭时间至少应间隔一小时。
- 3、选择适应自身的高、中、低温度的温泉池，一般从低温到高温，每次15~20分钟即可。
- 4、温泉不宜长时间浸泡，否则会有胸闷、口渴、头晕等现象。在泉水中感觉口干、胸闷时，就得上池边歇歇，或喝点饮料补充水分。
- 5、皮肤干燥者浸泡温泉之后最好立刻抹上滋润乳液，以免肌肤水分大量流失引起不适。
- 6、过烫过酸的温泉不要泡，温度在30℃~45℃比较适宜。
- 7、最好不要独自一人泡，以免发生意外。
- 8、泡完温泉后不必再用清水冲洗，但是强酸性温泉和硫化氢温泉刺激性较大，最好还是再冲洗一下，以防有副作用，皮肤容易过敏的人更要注意了。
- 9、根据水质划分，温泉一般分为中性碳酸泉、碱性碳酸氢钠泉、盐泉和硫磺泉四种。温泉的水质不同，则对不同的病症具有不同的疗效。如各种成分都有的单纯泉，对于神经痛、风湿、皮肤病等有疗养作用；含有二氧化碳的碳酸泉，则对治疗高血压、心脏病有好处。所以泡温泉以前，最好先了解温泉的种类，并根据自身条件进行选择，才能真正达到泡温泉的预期目的，并可避免给身体带来伤害。

## 健康身边事 >>>

### 中年“久坐族”咳嗽，咳出下肢瘫痪

今日女报/凤网讯 (通讯员 周瑾容)一声咳嗽咳出椎间盘突出，突发下肢瘫痪，这听着有些像天方夜谭的事，却在近日真实地发生在沅江市50岁的金进庭(化名)身上。

12月21日凌晨，金进庭咳嗽了一声，随后双腿不能下床走路，出现大小便失禁，怀疑“脑中风”便来到湖南省人民医院神经内科诊疗。“膨出的椎间盘髓核组织压迫神经，导致了瘫痪。”该院脊柱外科副主任医师沈雄杰医师解释，中老

年人以及办公室职员、电脑操作员、司机等群体，是颈椎椎病的高发人员，由于长期缺乏体育锻炼，他们的脊椎长时间承受着压力，极易引起椎间盘突出及破坏。打喷嚏、剧烈咳嗽等动作会产生压力，将已退化的椎间盘组织挤出。”

据悉，目前金进庭在经过急诊手术后，双腿能轻抬，逐渐恢复知觉。医生提醒，出现下肢麻木等情况，应尽早就医治疗。

### 迎新年：医生家属齐上阵，为住院儿童包饺子庆生

今日女报/凤网讯 (记者 李诗韵 通讯员 姚家琦 王幸)“医生阿姨，祝您元旦节快乐，谢谢您治好了我的病。”12月30日，湖南省儿童医院热闹非凡。为庆祝即将来临的元旦节，数十名医生和患儿家属同台献计，比拼包饺子，为5名元旦生日的小患者送温暖，现场其乐融融。



湖南省儿童医院院长姚旭亲手教晨晨包饺子。摄影/姚家琦

### 老年人更要保护好肾脏

文/文锐(长沙市中心医院肾内科)

肾脏作为我们人体最重要的器官之一，最主要功能是排除体内多余的水分和毒素，同时还能调节血压，改善贫血等。肾脏衰老是一个慢性的生物学过程，通常始于40岁，肾功能每年下降约1%，50岁起进入加速期，进一步出现肾单位的丢失，肾功能的下降。与此同时，若合并有未控制的高血压、糖尿病或服用了影响肾功能的药物，均会加速肾功能的下降。

慢性肾脏病被称为沉默的“杀手”，起病隐匿。老年人常因对轻微症状感觉不够敏锐，合并多种并发症导致常见症状被忽视。随着年龄增长，肾脏储备能力的降低，当发生急性缺血或感

染等疾病时，老年人更易出现肾功能不全。高血压、糖尿病、高尿酸血症、痛风、动脉粥样硬化等慢性疾病，在长期的病程中常常会影响肾脏，这一类继发性肾脏疾病在老年朋友中多见。老年人群中好发的肿瘤，无论是胃肠道肿瘤还是血液系统肿瘤，也会损伤肾脏，导致慢性肾脏病的发生。一些中药及中成药，某些保健品和减肥药也可能造成肾脏损害。

因此，老年朋友必须严格控制原有疾病，避免滥用保健品及中药；定期进行尿检、肾功能等检查，一旦发现合并肾脏疾病后，应采取正确治疗，积极采取医师的建议，早期及时治疗，仍然可以获得良好的生活质量。