

# 深秋到,让湖南中医教你药汤泡脚

今日女报/凤网记者 李诗韵 实习生 孙夕珺 通讯员 胡翠娥 陈双  
10月金秋,又到了大家抗病防寒的养生季。上班锻炼没时间,户外运动懒得动,营养补品太奢侈……泡脚,就成了这个季节备受欢迎的养生法。然而,记者从湖南省工商局消费者协会了解到,近日,长沙市内的足浴城里上演了不少“纠纷剧”,用药不当、药性过强等都成为引发矛盾的原因,中药泡脚的话题又一次惹人深思。

药汤泡脚到底行不行? 10月13日,湖南中医药大学第一附属医院的专家用“一个萝卜一个坑”回答了记者的提问——那么,怎样调制适合自己的药汤,你还得看看下文!



专家名片 >>

叶勇(湖南中医药大学第一附属医院针灸推拿科医师)



## 基础防寒篇

中国有一句古话,“中药洗脚,胜吃补药”。然而,不少人并不知道这种进补的方式是需要根据个人体质而区分进行的。

“很多足浴城里只有一种中药配方,而每个消费者体质不同,所以泡完脚后,体质变化也是很大的。”叶勇建议,学会挑选适合自己的中药,在家足浴更健康。

中医认为“足是六经之根”,人体十二经脉中有足三阳经终止于足,足三阴经起始于足,分布于足部的经络穴位多达60多个。所以,泡脚疗法有疏通经络气血、驱除寒冷的作用。睡前用热水泡脚有预防疾病和保健的作用。

专家帮帮忙 >>

### ★生姜沐足

方法:准备50克生姜,可在泡脚的温热水中放入切好的生姜片,或将生姜片在锅中熬10分钟左

右后,再将熬好的姜水倒入泡脚水中。

**适合人群:**姜,既是调味品又是一味中药,有温通作用,可温阳散寒,特别适合虚寒体质的人。

姜有渗透作用,泡脚时加入姜,姜的有效成分可经皮肤吸收,这也是中医外治的方法之一。有慢性肠胃问题、经常失眠多梦、怕冷而手足冰凉的人,睡前都可以用生姜来沐足。

### ★酒沐足

方法:在调好温度的温热水中,放入两汤匙白酒或黄酒,然后沐足。

**适合人群:**酒,有通络止痛、舒筋活血以及促进血液循环的作用,特别适合有痛症的人,如关节痛、痛经等。有些老人指关节一到冬天就痛,可以在泡脚时加酒。在泡脚的同时也可以把手放入水中同时泡。

### ★醋沐足

方法:在调好温度的

泡脚水中放入两汤匙醋。

**适合人群:**醋,有很好的收敛作用。适合月经不调的女性泡脚时使用,还同时能起到美容的效果。高血压患者也适合用醋泡脚。

### 小贴士:

1、用桶泡脚比用盆要好,水不要仅仅盖住脚面,最好能泡到小腿处。

2、水温最好控制在45℃左右。

3、泡30分钟左右,微微出汗即可,不要贪求大汗淋漓。

4、忌空腹时泡脚,因为热水泡脚能使人血液循环加快,身体消耗热量增加,空腹时人的糖原贮量较少,易发生低血糖。

5、忌餐后立即泡脚。饭后即用热水泡脚会因水温的刺激,使皮肤和下肢血管扩张,胃肠中的血液相对减少,妨碍食物的消化和吸收,所以在餐后一小时以后泡脚为宜。

## 进阶抗病篇

中药泡脚是根据中医辨证施治原则,根据不同的病症选择适宜的药物,用水煎取汁液后浸泡双脚,通过药物对足部反射区和穴位的刺激渗透作用,药物的有效成分通过脚部吸收,可以达到有病治病、无病健身的效果。那怎样算是泡好脚了呢?叶勇认为,泡到后背感觉有点潮,或者额头出汗,就算是足时了,千万不要出大汗。因为汗为心之液,出汗太多会伤心脏。

专家帮帮忙 >>

### ●失眠人群

可用合欢皮、酸枣仁、当归、素馨花各30克,加水熬一个小时后倒入泡脚盆内,再加入适量温热水,调温到45℃左右,即可泡脚。泡脚加入这些药材能起到养心安神、促进睡眠的作用。可在睡前一个小时泡脚。

### ●慢性胃肠病人群

常年受到慢性胃肠病困扰的人群,可用干姜、干艾叶、厚朴、川芎各30克,加水熬一个小时后倒入泡脚盆内,再加入适量热水和两汤匙酒(白酒或黄酒均可),调温到45℃左右即可泡脚,能够起到行气止痛的作用。

### ●月经不调或痛经的女性

可用素馨花15克、玫瑰花15克,当归、川芎各30克,加水熬一个小时后倒入泡脚盆内,再加入适量热水和两汤匙醋,调温到45℃左右即可泡脚,有通络止痛、活血调经的功效。

### ●慢性头痛人群

由于生活紧张、工作节奏快,许多都市人都饱受慢性头痛的困扰,如偏头痛、疲劳头痛等,这部分人群可用川芎、蔓荆子、白芷、菊花各20克,加水熬一个小时后倒入泡脚盆内,再加入适量热水和两汤匙酒(白酒或黄酒均

可),调温到45℃左右即可泡脚,能够起到活血、祛风、止痛的作用。

### 小贴士:

1、如果一家人共用一个泡脚桶,而其中有人有脚气,有脚气者泡脚时最好使用一次性塑料薄膜套住泡脚桶,用后丢弃,避免传染家人。泡脚桶用过每天最好在阳光下晒干,能起到杀菌的作用。

2、高血压人群泡脚时水温要控制在40℃以下,泡脚时间也应适当缩短至20分钟左右。这是因为热水泡脚时,外周血管会扩张,随后带来血压的波动,这种波动对于健康人群可以适应、调整,但对于高血压人群则可能意味着危险。高血压人群在泡脚时若感到头晕、心慌,应立即停止泡脚。

3、糖尿病患者的皮肤感觉变差,对温度不敏感,且一旦烫伤后也不易愈合。因此,水温要控制在40℃以下。

## 健康身边事

### 应对精神疾病,湘雅二医院科普讲座

今日女报/凤网讯(实习生 孙夕珺 通讯员 魏惊宇)每年10月10日是“世界精神卫生日”。为了促进精神医学知识的科学普及,呼吁社会大众关注心理健康,中南大学湘雅二医院精神卫生研究所开展了主题为“心理健康,社会和谐”的世界精神卫生日公益宣传活动。

在讲座现场,专家们分

别就精神障碍与非自愿医疗、青少年情绪管理、酒精与健康、人际关系技巧、新入职建议等主题进行了科普宣传。强调了注重心理健康的重要性,同时介绍了许多专业而且实用的方式来预防和处埋精神疾病和障碍。讲座结束后,专家们还为现场的听众进行了相关问题的答疑。

### 长沙举办“洗手大赛”,看手识健康

今日女报/凤网讯(记者 李诗韵 通讯员 周蓉荣)为迎接全球洗手日(10月15日)的到来,10月13日,湖南省人民医院举办了“第一届洗手大赛”,在大批报名者中邀请了10位参与活动的热心市民到场学习正确的洗手方式。

比赛现场,医护人员通过ATP生物检测数值来测试参赛者手的清洁程度,数值低于100就代表比较清洁,数值越



高表示手越“脏”。

“儿童手上的细菌比一般成年人要多,但洗手的意识不够强,就需要家长带着孩子养成正确的洗手习惯。尤其是天天玩手机,会带来大量细菌。”

湖南省人民医院胡又专医生认为,正确洗手是最价廉、简单的健康干预措施。

到底怎样才是洗对手呢?胡又专医生建议,正确的洗手的方法是:采用流动水洗手,使双手充分浸湿;取适量肥皂或者皂液,均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝;认真揉搓双手至少15秒钟,应注意清洗双手所有皮肤,清洗指背、指尖和指缝。