

抽查结果显示：60款仅2款合格

# 网购中药包泡脚？当心养生“泡汤”

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁

大雪节气已过，朔风渐起，寒意渐浓。为了抵御寒潮，泡脚成为了很多人钟爱的养生方式，比起传统的“清汤寡水”，这届年轻人更喜欢在泡脚时“加料”，市面上的中药足浴包因此热卖，部分足浴包甚至达到了百万销量。

那么，冬日泡脚真的可以驱寒、消百病吗？市面上各种功能花哨的足浴包真的有效吗？

## 1 单款中药泡脚包热销超百万份

睡前用热水泡一泡脚，这是长沙妹子小林冬日里的养生仪式。与往年不同，小林今年不满足于只用热水泡脚，而是从网上购买了好几种中药泡脚包，“用中药泡脚，感觉会更健康”。

12月9日，今日女报/凤网记者在网搜索“中药泡脚”，发现和小林想法一致的网友可真不少，还有人把泡脚当成治病手段。痛经、睡眠差、多囊、长痘、祛湿气等在网友口中都可以通过中药泡脚来改善，这是真的吗？

记者在某电商平台搜索中药泡脚包发现，一些热门泡脚包月销量突破50万份，甚至全网热销超过100万份。大部分的产品介绍中都标明内含多味中药，最多的产品有36味药材，宣称有活血化瘀、疏通筋络、祛湿驱寒、安神助眠等功效，还有些产品被宣称“央视推荐”“百年非遗”，除了上述功效外，还可以轻盈瘦身。

在产品评论区，有的消费者



用中药泡脚成为新流行。AI制图

表示，泡脚之后痛经没了，脸上痘痘也消了，晚上睡得很香；也有人说，泡脚包有一股霉味，不敢用了；还有人说，用了一周没啥效果，已经不用了。

事实上，市面上种类繁多的中药泡脚包，消费者“踩雷”的几率相当高。

据媒体报道，关于中药泡脚包的质量，上海市消费者权益保

护委员会在近期委托上海中药行业协会做了一次鉴定工作。结果显示，60款中药植物泡脚包普遍存在缺味（即实际药材种类少于宣传）、缺量、伪品、杂质、质差霉变、混料不均、染色、添加无关物质以增加重量等问题。比如，有泡脚包宣称含有36味药材，但经鉴定后发现，实际仅含5味；另一款宣称含有18味

药材的泡脚包，实际仅有2味；更令人震惊的是，很多产品用大血藤冒充鸡血藤，用红花染色后冒充藏红花；一些泡脚包中还发现了烟蒂、塑料、石块等杂质，只有两家产品做到了真材实料。

这则新闻一出，不少人感到担忧，该怎么挑选适合自己的泡脚包呢？

前往正规医院，在医生指导下购买足浴包。

此外，消费者还应关注药材的质量。熊暑霖表示，优质的中药泡脚包应选用道地的药材，从源头保证质量。同时，卖家或医院应有严格的入库质检，确保药材的合格与安全，以免发生有效成分不足、农药或重金属残留等问题。

市面上售卖的中药足浴包，有些宣称含有几十种中药材，“但这并不意味着效果更好，足浴包的药材配置一般不超过十味，过多的药材不仅会增加成本，还可能影响药效的发挥”。

霖举例，睡眠质量差且容易焦虑心烦的人群，适用于养生安神的足浴方，一般包含合欢皮、首乌藤、黄连、肉桂、酸枣仁等药材；容易感冒、免疫力低下、处于亚健康状态的人群，适用于扶正防感的足浴方，一般由黄芪、白芷、荆芥等药材组成；冬天手脚冰凉、容易痛经、腰膝酸软的女性朋友，可以选择温阳暖宫的足浴方，一般由桂枝、川芎、乌药等药材组成；老年人如果有筋骨疼痛的症状，也可以选择疏通经络的足浴方，一般包含桑枝、鸡血藤、牛膝等药材。熊暑霖建议，有特定需求的人群，可以

别注意，水温不要超过40摄氏度，以防烫伤后伤口难以恢复。”

据了解，此前关于糖尿病患者因泡脚被烫伤导致足部感染甚至截肢的新闻也有不少。

熊暑霖提醒，冬天泡脚也有不少注意事项。“水温应控制在38摄氏度到42摄氏度之间，泡

科普 >>

## 小孩患阑尾炎一定要手术吗

文 / 覃曼丽（湖南省儿童医院麻醉手术科）

小孩阑尾炎不一定需要手术，要根据病情轻重来采取合适的治疗方案，包括保守治疗和手术治疗。阑尾炎发病率比较高，是阑尾腔堵塞继发感染引起的，表现为右下腹疼痛、呕吐、发烧等症状。症状比较轻的阑尾炎在早期白细胞升高不严重、疼痛不明显时，可以采取药物保守治疗，主要方式是用抗生素控制炎症，密切观察小孩腹痛是否减轻，观察体温变化，同时要让小孩多休息，不要让小孩做剧烈运动。症状比较严重的阑尾炎，疼痛剧烈、发高烧、血常规血象升高明显，尤其是形成化脓性的阑尾炎，有可能会引起阑尾穿孔，形成严重的腹膜炎，对人体危害比较大，这种情况需要做阑尾切除手术。因此，小孩患阑尾炎要根据病情的轻重，结合医生的意见采取合适的治疗方式才能最终解决问题。

## 儿童腿骨裂有什么症状

文 / 刘少华（湖南省儿童医院骨科）

1. 疼痛。儿童腿骨裂后，由于骨折端刺激周围组织，会引起剧烈的疼痛。这种疼痛通常位于腿部受伤区域，可能伴有局部压痛。2. 触痛。触痛是由于骨裂导致的软组织损伤和炎症反应引起的敏感性增加。触痛主要出现在骨裂处及其周围的皮肤和软组织中。3. 肿胀。肿胀是由骨裂造成的微血管破裂出血以及组织液积聚所致。肿胀一般发生在骨裂部位附近，可能会导致患处比正常情况下更明显地隆起。4. 不稳定感。不稳定感源于骨裂导致骨骼结构部分或完全断裂，使肢体处于不稳定的力学状态。不稳定感常被描述为腿部有一种摇晃或难以支撑体重的感觉。5. 负重困难。负重困难是因为骨裂导致骨骼承受重量的能力受到限制，此时患者无法承受身体重量，可能导致患者在尝试站立或行走时感到极度不适。针对儿童腿骨裂的症状，建议进行X光检查以评估骨折情况。治疗措施可能包括固定石膏或使用支具，严重者需手术治疗。

## 新生儿房间适宜温度是多少

文 / 刘剑（湖南省儿童医院新生儿科）

新生儿房间的温度在20℃~22℃比较适宜，还要根据不同季节进行调整。在冬季时，要注意室内温度不能过低，室内温度过低容易导致新生儿出现受凉、感冒等情况，甚至会使新生儿出现皮下硬肿，家长要高度重视。但是室内的温度也不宜过高，如果室内温度过高，新生儿的基础代谢率会增高，出汗会比较，容易导致新生儿的体液不足，可能引起脱水热，还可能由于缺少体液而导致体温升高。

新生儿房间除了要保持适宜的温度，还需要保持适宜的湿度，一般湿度控制在55%~60%比较好，避免过于干燥，可以在一定程度上湿化气道，避免呼吸道黏膜损伤，而且还可以降低致病菌繁殖的概率。平时还需要加强护理，尽量避免去空气不流通的地方。无论在室内还是室外，家长都要根据温度的变化给新生儿增减衣物。

## 乳头溢液有哪些治疗方法

文 / 陈美（长沙市中心医院乳腺甲状腺外科）

乳头溢液是一种常见的症状，可能是生理性的，也可能是病理性的。生理性乳头溢液通常不需要治疗，而病理性乳头溢液则需要根据具体情况进行治疗。1. 观察和随访。对于一些原因不明的乳头溢液，医生可能会建议先观察一段时间，定期进行复查，以了解溢液的变化情况。2. 药物治疗。某些药物可用于治疗乳头溢液，例如多巴胺受体激动剂、抗雌激素药物等。这些药物的使用需要在医生的指导下进行。3. 手术治疗。如果乳头溢液是由乳腺导管内乳头状瘤、乳腺腺瘤等疾病引起的，可能需要进行手术治疗。手术的目的是切除病变组织，以达到治疗的效果。4. 其他治疗方法。在某些情况下，医生可能会采用放疗、化疗等方法以辅助治疗乳头溢液。需要注意的是，患者在治疗过程中应注意保持乳头清洁，避免穿过紧的内衣，以减少对乳头的刺激。

## 胃肠道肿瘤症状有哪些

文 / 曾先华（长沙市中心医院胃肠外科）

1. 胃息肉。胃息肉是生长于胃黏膜表面的、呈凸起状的乳头状组织，在广义上属于良性肿瘤。该症患者多有上腹隐痛、腹胀、恶心等症状，若胃息肉存在糜烂，患者还可能出现黑便。2. 肠息肉。肠息肉是自肠黏膜表面突出的组织，其中腺瘤性肠息肉还具有恶变倾向。若肠息肉较小，患者通常无明显不适；随着肠息肉增大，患者可能出现腹部隐痛、便血、腹泻或便秘等不适症状。3. 胃肠间质瘤。该肿瘤是起源于间叶组织的良性肿瘤，生长速度较为缓慢。若直径小于2厘米，患者通常没有明显不适；但如果肿瘤较大，则可能引起呕血、黑便、腹部隐痛或胀痛等症状。此外，胃肠道肿瘤还包括小肠腺瘤、小肠血管瘤等病症，也可能是胃癌、大肠癌等恶性肿瘤。这类病症通常会导致患者出现腹痛、呕血、便血等胃肠道不适症状。因此，在出现这类症状后，建议患者及时就诊。

## 3 泡脚其实有禁忌

泡脚是不是一个适合所有人的养生方式呢？

熊暑霖表示，泡脚也有禁忌证。“有严重心脑血管疾病的人，泡脚部位有外伤、感染、溃疡、水肿的人或下肢有严重静脉曲张、出血症状者，不适合泡脚。另外，糖尿病患者泡脚时要特