

中医教你如何泡脚保长寿



晚上9时泡脚最护肾?

之所以选择这个时间段补肾,是因为此时是肾经气血比较衰弱的时候,在此时泡脚,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。同时,白天紧张了一天的神经,以及劳累了一天的肾脏,都可以通过泡脚得到进一步的调节。泡脚后,建议不再进行其他活动,隔数分钟即入睡,补肾效果更佳。

“热水泡脚不但可以起到滋肾明肝的作用,还有利于提高睡眠质量。”如果泡完脚后,再适当做几分钟足底按摩,对身体的血液循环更好,脏器官也更能得到进一步的调节。泡脚后,建议不再进行其他活动,隔数分钟即入睡,补肾效果更佳。

泡脚泡多长时间最好?

专家说,泡脚时,水温不能太热,以40℃左右为宜,泡脚时间也不宜过长,以半小时左右为宜。由于金属易冷,所以泡脚的容器最好用木盆,其中可放一些有利于活血的丹参、当归;或放些连翘、金银花、板蓝根、菊花,以起到降火清热的作用。

正确的泡脚可促进新陈代谢,促进身体血液循环,有养生防病,并助长寿的功效。现代人常坐办公室,普遍足

部血液循环不良。常泡脚,良好的足部循环,可以使心脏不需要额外加压,便能将血液输送至足部末梢,从而减少高血压、心脏病及中风等高风险疾病的发生。然而,中医提醒,泡脚也有禁忌,泡脚不当会招来病患。下面,我们一起来看看泡脚有哪六大禁忌吧!

1.太饱太饿时都不易泡脚

泡脚时,避免在过饱、过饥或进食状态下,因为沐浴会加快全身血液循环,容易出现头晕不适的情况。饭后半小时内不宜泡脚,会影响胃部血液的供给。

2.特殊人群泡脚时间长致晕厥

身体健康的人泡脚、泡温泉都没问题,但特殊人群要注意。例如心脏病、心功能不全患者,低血压、经常头晕的人,都不宜用太热的水泡脚或长时间泡温泉。因为用热水泡脚或泡温泉后,会导致人体血管扩张,全身血液会由重要脏器流向体表,这必将导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧,对于有心脏病、低血压的人群来说,就会增加他们发病的危险。

3.糖尿病人要留意水温

糖尿病患者应特别留意水温的高

低,因为这类患者末梢神经不能正常感知外界温度,即使水温很高,他们也感觉不到,容易被烫伤,从而引发非常严重的后果。

4.脚气患者要小心感染

患有脚气的人,病情严重到起疱时,就不宜用热水泡脚,因为这样很容易造成伤口感染。足部有炎症、皮肤病,外伤或皮肤烫伤者也不易泡脚。

5.老人泡脚不要泡太久

老年人,泡脚时间过长的话,会引发出汗、心慌等症状。所以,老人每日临睡前泡脚20分钟为佳。

6.婴幼儿没必要泡脚

小孩是“纯阳之体”,本身就容易发热,爱上火。如果再用较热的水泡脚、发汗,会火上加热。特别是婴幼儿,对温度的感觉和大人不一样,大人觉得水温稍热,对孩子来说已经是很烫了。但他们又不太会表达,所以很容易烫伤柔嫩的皮肤。从这个角度说,也不建议用热水泡脚。每天用温水把小脚好好洗洗就行,洗完,可以轻轻捏捏脚,达到舒活筋骨的目的。

(据新浪健康)

足浴“小药方”

一到冬季,手脚冰凉、遇寒咳嗽、手脚皲裂等会困扰很多人。在入秋时养成足浴的习惯,有助于预防这些“小病”。小编介绍几个简便有效的足浴“小药方”,大家可以根据自己的症状进行选择。

生姜祛寒

生姜在中医上属于辛温解表药,有祛寒解表的作用,而且毒副作用较小。现代医学认为生姜能够刺激毛细血管,改善局部血液循环和新陈代谢。怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜泡脚。

生姜中的药用成分有许多是小分子物质,盖上锅盖煮可以避免其挥发。半块姜的用量是对于一般家庭用来泡脚的盆装上半盆水的量而言。如果泡脚用的水量较多,或是怕冷的症状比较重,可酌情增加姜的用量。用生姜水泡脚一段时间后,怕冷的症状一般能够得到一定程度的改善。

艾草温肺

据《本草纲目》记载,艾草是性温、味苦、无毒的一味药。它具有回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效,也常用于针灸,故又被称为“医草”。用艾草泡脚还能够改善肺功能,对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的人很有好处。

艾草泡脚的方法和生姜泡脚的方法相近,一般取30克~50克(一小把)干艾草煮水泡脚,煮法与前面提到的相同。

身体寒湿重的病人,每周可以用艾草泡一次脚。还可在用艾草水泡脚的同时,喝上一杯生姜红枣水(10粒干红枣加两片生姜,加十碗水煮两个小时)作为辅助。

桂皮消肿

桂皮,又称肉桂、官桂或香桂,它与花椒都是家庭中常用的香料,二者都有温肾阳的作用。用他们泡脚,对于因肾病引起的浮肿有较好的缓解作用。

如果先从身体的下垂部位(如腿)开始出现水肿症状,逐渐发展到身体其他部位,则可能是由于心脏功能问题而导致的心源性水肿。这种水肿可以选用前面提到的生姜煮水来泡脚,可以促进下肢血液循环,从而达到辅助减轻水肿的目的。

红花防冻疮

红花是一种妇科常用中药,它能够活血通经,祛瘀止痛。冬季容易发生冻疮和皮肤皲裂的人在秋季应该提早用红花泡泡脚,可以起到很好的预防作用。

(据新浪健康)

你知道吃水果的最佳时间吗

怎么样吃水果才能既保证充分吸收其营养成分,又不对身体造成不良影响呢?吃水果更该讲究时间,学会“抓时差”。

早上最宜吃苹果、梨、葡萄。早上吃水果,可帮助消化吸收,有利通便,而且水果的酸甜滋味,可让人一天都感觉神清气爽。人的胃肠经过一夜的休息之后,功能尚在激活中,消化功能不强。因此酸性不太强、涩味不太浓的水果,比如苹果、梨、葡萄等就非常适合。

餐前别吃,圣女果、橘子、山楂、香蕉、柿子。有一些水果是不可以在饭前空腹吃的,如圣女果、橘子、山楂、香蕉等。圣女果中含可溶性收敛剂,如果空腹吃,就会与胃酸相结合而使胃内压力升高引起胀痛。橘子中含大量有机酸,空腹食之则易产生胃胀、呃酸。

山楂味酸,空腹食之会胃痛。香蕉中的钾、镁含量较高,空腹吃香蕉,会使血中镁量升高而对心血管产生抑制作用。柿子有收敛的作用,遇到胃酸就会形成柿石,既不能被消化,又不能排出,空腹大量进食后,会出现恶心呕吐等症。

饭后应选,菠萝、木瓜、猕猴桃、橘子、山楂。菠萝中含有的菠萝蛋白酶能帮助消化蛋白质,补充人体内消化酶的不足,增强消化功能。李时珍在《本草纲目》中也肯定,菠萝可以健脾胃、固元气。

(据新浪健康)

加糖会影响对牛奶吸收

加糖会影响对牛奶的吸收,原因在于糖在人体中分解形成酸,会与牛奶中的钙中和。经证明,用高渗牛奶喂养的幼畜,其胃的排空时间延长、体重下降、死亡率增加。有资料报道,用10%葡萄糖水喂新生儿,其胃排空时间延长、食管返流,并引起高渗性腹泻。若长期用高渗液喂养婴幼儿,体重增长缓慢、抵抗力下降、易发生呼吸道感染和出血性肠炎。因此,无论是成人还是婴儿,喝牛奶时都不要加入过多的糖。(据新浪健康)

牛奶不能用微波炉热

直接把袋装奶放进微波炉加热,对人体健康会产生不利影响。如果包装材料上没有注明“可用微波炉加热”的字样,就不适宜直接放入微波炉中加热。必须先将要牛奶倒入微波炉专用的容器内,再用微波炉加热。在100℃以下,一般的塑料不会产生问题,建议用100℃以下的开水烫温奶袋,使牛奶温热。(据新浪健康)

皮肤瘙痒别穿紧身衣

每到秋冬,很多人都饱受皮肤瘙痒的困扰:刚洗完热水澡没多久,腿部奇痒难忍;夜间睡眠时,瘙痒的情况又再次出现,严重影响睡眠。那么,这种情况该如何应对呢?

望京医院皮肤科主任李广瑞表示,秋冬季空气干燥,加上天气寒冷又使人体皮肤的汗腺和皮脂腺收缩,处于不活跃状态,分泌的汗腺和皮脂腺大大减少,也使皮肤干燥脱屑。

应对皮肤瘙痒,李广瑞指出,首先应注意穿着,尽量穿纯棉的衣物(尤其是内衣),不要穿化纤或针织材料的衣物;衣服要穿得宽松,不要紧绷在身上。

饮食方面要多吃豆类和杂粮,可以吃一些生津养液的食物,少饮酒或不饮酒,少食辛辣及海鲜等“易发物”。另外,多吃蔬果也可达到润泽皮肤的目的,可多食梨、石榴、提子、葡萄、桑葚等。此外,要养成定时、定量喝水的习惯。

科学洗澡,不要天天洗澡,洗澡时间不宜过长,水温不宜过热,不要用刺激性的香皂,洗后可涂擦含有甘油的润肤露。如果皮肤不是很油的话,以选择中性的浴液为好,洗涤用品在身体上停留时间也不宜过长,洗后一定要冲洗干净,否则会伤害皮肤。

皮肤干燥严重者,可以在医生的指导下补充一些维生素A、E。也可以在医生的指导下,服用一些养血、滋阴、润燥的中药。(据新华健康)