

泡脚并不适合所有人 6类人千万别泡



对于很多人来说,冬天的睡前仪式少不了“泡脚”,不仅能全身暖起来,还能提高睡眠质量,促进血液循环。

其实,在医生看来,有些人并不适合泡脚,尤其是用偏热的水,可能会对健康不利。

《生命时报》综合专家观点,提醒泡脚时常见的几种误区,并教你如何‘泡’出健康。

有些人忌用热水泡脚

湖南省儿童医院静配中心主管护师伍媚在接受采访时表示,泡脚会使局部温度升高,动脉扩张和动脉血流量增加,此举不仅促进了脚底的血液循环,还促使静脉血回流加快,让劳累了一天的双腿消除水肿。

但是,有些人要忌热水泡脚。

心脑血管疾病患者

高温会使神经受到刺激,毛细血管扩张,加速血流量,短时间内增加了心脏、血管的负担,有可能会加重病情。

静脉曲张患者

首都医科大学附属北京朝阳医院血管外科主任医师王克勤表示,泡脚时脚部温度升高,增加局部血流量,加重回流负担,导致曲张的静脉进一步扩张。

如果这类患者再合并心脏病,热水泡脚后回流入心的血液相对减少,还可能诱发心绞痛。

高血糖人群

糖友多并发外周动脉硬化狭窄和末梢神经病变,可引起下肢感觉神经功能异常,可能无法感知水温,由于皮肤血管不能正常扩张,没有足够的血

液循环把体内热量及时带走,也可能导致局部热量聚集,引发烫伤。

脚部冻伤的人

伍媚提示,温度低过身体正常耐受程度时,皮肤、肌肉处于僵硬状态,经受不起巨大的温差变化,这时泡脚轻则加重冻伤病情,重则会使肌肉与骨剥离。

经期女性

过热的水泡脚会加速血液运转,可能导致经血过多。

脚部有外伤者

无论是外伤还是疥疮、化脓、溃疡等情况,都建议避免热水泡脚。

泡脚时常犯的几个错误

除了以上几类人不宜用热水泡脚,普通人在泡脚时可能会陷入以下误区,让泡脚与养生背道而驰。

每次都出一身汗

有些人觉得,每次泡脚都出一身大汗才好。河南省中医院治未病中心副主任医师吕沛宛说,其实这样反而对身体有害。

传统医学认为,出汗需要阳气和津液共同参与,频繁出大汗会伤阴、伤阳,甚至出现怕冷恶风、手脚冰冷或口燥咽干、腿抽筋、大便干燥等症状。

泡脚最好的‘火候’,是泡到全身微微发热、似出汗却没出汗。

泡脚水温过热

泡脚很可能引发烫伤,水温尤其不能过高。水温最好控制在40℃左右,不超过45℃。

泡脚时间太长

泡太久,肢端血管持续扩张,在血供不佳的情况下,容易导致肢体缺血症状加重,还可能引发头晕。最好控制在20分钟以内,不宜超过半小时。

怎么泡脚才能更健康

王克勤表示,用热水泡脚确实有很多健康益处,有助改善血液循环、减轻头部血管压力、缓解头痛、放松全身、促进睡眠等。

中国中医科学院西苑医院老年病科主任医师李跃华说,泡脚可促进局部血液循环,使全身的肌肉得到放松。脚上分布着大量的阴经和阳经,是胃经、胆经和膀胱经的终点,也是肾经、脾经和肝经的起点,泡脚能刺激上述经络,有助疏通经络。

怎么泡脚才能发挥其养生功效?

水温要因人而异

人体正常体温是36℃—37℃,泡脚的温度一般比正常体温高出2℃~

3℃,约为40℃。应根据不同情况适当调整,比如,脚上茧较多的人,水温可适当高一点;皮肤嫩的话水温要低一点。

泡脚水没过脚踝

洗脚水刚没过脚踝还是再高一点,并没有严格要求,但如果洗脚水太浅,水很快就凉了,需持续加温热水。

泡脚最好别太晚

并不是所有人睡前泡脚都能改善睡眠。比如,有些人气虚严重、阳气不足,泡脚后阳气更不容易内敛,导致夜晚兴奋,反而不易入睡。

洗澡前不要泡脚

泡完脚,全身毛孔会打开,这时脱

换衣服洗澡很易着凉,而且洗澡的水温通常比洗脚的水凉,湿寒之气可能从脚部进入身体。

泡后补充水分

泡脚时体会丢失水分,泡完可以喝200毫升左右的温开水,约是一个一次性纸杯的量。

草药泡脚要遵医嘱

每个人的体质有差别,不同中药的药理作用也不一样,如果要用草药泡脚,最好在医师的个体化指导下使用,切忌乱用。

(来源:‘生命时报’微信公众号《泡脚并不适合所有人,6类人千万别泡》)

一吃药就卡嗓子 还有救吗?

很多人吃饭喝水时一切正常,但一到吃药就咽不下去;还有些人由于吞咽困难等,不具备吞药的能力。

曾有研究称,约1/3的人在吞咽口服药时恶心、呕吐甚至有窒息感,这些吞药困难患者会因不能坚持服药而耽误病情。

药片和胶囊是最常见的两种口服药物剂型,为了使吞药变得更加容易,可以对药片和胶囊采取不同的策略。

服药前



服药前,先喝少许温开水湿润口腔和嗓子,减少药物在口腔和食管中黏附。

服药时

采用“举头吞药片,低头咽胶囊”的方式,会大大提高吞咽成功率。

举头吞药片



通常情况下,药片的密度比水大,这会使药片在服药的水中下沉,抬头能让水带着药片顺势通过咽部。

低头咽胶囊



胶囊通常比水的密度小,在口腔里容易浮在水面上,低头能让咽部的位置抬高,伴随着吞咽动作,使胶囊“漂过”咽部。

将胶囊放在舌头上,然后喝一口水,但不要急于将水吞下,而是将头前倾,下巴弯向胸口,在此姿势下将水和胶囊一起吞服。

服药后



服药后再喝一些水,既可降低药片黏附于食管的风险,也可减少药物在口腔或食管中残留。

一般推荐用200毫升左右的水(温开水或凉白开)服药,先喝水湿润口腔与嗓子后,再将药片送服,然后喝下剩余的水。

保持上半身直立半小时



用药后仍须保持上身直立30分钟以上,避免躺卧,以减少药物在食管中的停留。

药师提醒:

吞咽功能正常的患者出现吞药困难,大多是由于心理障碍,首先要克服这种心理,遵医嘱服用药物。

如果有吞咽障碍或用上述方法依然无法改善,可以咨询医生或药师,换用其他口服剂型,或者换用更小的药片或胶囊;切记不可擅自掰开或压碎药片、打开胶囊外壳,以免造成药物失效或对身体造成伤害。

(来源:‘生命时报’微信公众号《吃药卡嗓子,应该抬头还是低头?》)