

网上流行的藿香正气水泡脚靠谱吗

属中医外治疗法 需辨证使用



患者进行中医足部熏洗疗法。

通讯员 思佳 祁骥 吴煜
本报记者 戴虹红

最近,丝丝凉意使大家纷纷拿出泡脚桶,继花椒、生姜、辣椒、艾草等配方,一些人开始泡起藿香正气水。

有网友发文称,加了藿香正气水泡脚,每天泡上20分钟会出很多汗,泡完后整个人轻松不少,气色都变好了。还有网友表示,藿香正气水泡脚主要效用不是祛湿减肥,而是治疗脚气。

藿香正气水泡脚真有那么多种效用吗?哪些人适合中药泡脚?记者请教浙江省中医院皮肤科主任陶茂灿。

泡脚是一种中医外治疗法

陶茂灿表示,不用药物,仅温水泡脚就能起到养生保健作用。

通过温水泡脚,能促进双脚血液循环,并带动全身血液循环

畅通。同时,人体双足存在着与各脏腑器官相对应的区域,通过刺激这些反射区有助调节各脏腑器官生理功能,提高机体免疫力,即是中医所谓的“治未病”。

“泡脚其实是一种中医外治疗法。”陶茂灿介绍,其学名为中医足部熏洗疗法,是将药物煎汤,趁热在患处熏蒸或浸浴,以达到活血通络、疏通腠理、祛风除湿、清热解毒、杀虫止痒等作用的一种治疗方法。

这一疗法并非人人适合

“中药泡脚并不是人人适合,即使外用,也要根据辨证论治原则,选配适当中草药进行。”陶茂灿强调。

中药具有寒热温凉的属性,与口服汤剂一样,如不对症用药可能适得其反。从藿香正气水来看,其中中药成分性味温热,主要用于外感风寒、内伤湿滞或寒湿所致的胃肠型感冒。通过加藿香正气水泡脚来健脾胃、祛湿并不适合,更别说除脚气了。

泡脚需注意几个方面

如何正确泡脚?陶茂灿给出建议。

水温一般以不烫为宜,以免

发生皮肤烫伤。在熏洗过程中,药汤必须保持一定温度,不宜过冷(建议在38℃至42℃左右),否则不利于药物吸收。糖尿病患者注意,水温不得超过40℃。

泡脚时间以15-30分钟为宜。泡脚时,由于血液循环加快,心率比平时快,时间过长容易影响心脏。另外,由于更多的血液会流向下肢,体质虚弱者容易因脑部供血不足感到头晕,严重者甚至会发生昏厥,有心脑血管疾病者、老年人应注意,如感到胸闷、头晕,应暂停泡脚,马上躺下休息。

患心力衰竭、心肌梗死等严重慢性疾病,或足部有外伤、感染、溃疡、水肿或严重静脉曲张,或有咳血、尿血、便血、脑出血等出血症状,或对中药过敏者不宜进行中药泡脚。

饭前、饭后1小时内不宜进行。泡脚时足部血管扩张、血容量增加,造成胃肠及内脏血液减少,影响胃肠的消化功能。

如药物引起皮肤过敏等,应立即停止,必要时到医院就诊。

洗后应立即擦干脚部的水,穿上暖和衣服,以免受凉感冒。

据介绍,省中医院目前已在互联网医院上架中药足浴包。

简便实用三方法 预防耳鸣护听力

中医在防治听力下降方面积累了丰富的经验,在此介绍几种简便实用的方法,对预防耳鸣耳聋,保护听力具有良好的效果。

鸣天鼓:首先将双手掌摩擦生热,随即将两掌紧按于两侧耳廓,尽量使两耳听不到外界声音,同时手指并拢贴于后脑枕部,做“抱头状”,然后先用食指叩击枕部,继而用除拇指外的四指叩击枕部,再用中指叩击枕部,以一种“咚当咚”的节奏持续进行,频率可随熟练程度逐渐加快,以舒适为宜。每次弹击50下,弹毕,做深呼吸5次。

摩掌挽耳法:晨起双手掌摩擦生热,然后双手抓握双耳,并向上提滑,至双手脱离双耳至头顶部。每天晨起可做5-10次。

剪刀手按摩法:食指垂直贴于耳屏,中指垂直贴于耳后乳突,来回摩擦,以双耳有温热感为宜。每日晨起或睡前可做,每次3-5分钟。

以上方式在做过程中需要集中精神,认真感受耳部症状,效果更佳。

据《中国中医药报》

凉爽秋季适合外出感受大自然

走路有益 当心“踩坑”

秋高气爽,出门走走不仅能放松身心,还能“走掉”心血管病。常走路有哪些好处?又存在哪些误区呢?今天就为大家详细解析。

有助降低疾病风险

2022年发表的一项研究显示,通过走路可降低心血管疾病风险。

研究人员根据参与者每天走路步数的中间值,将志愿者分为四组:1985步、4178步、6327步和10090步。结果发现,与走路最少的第一组相比,第二、第三、第四组参与者心血管疾病风险分别降低了19%、33%与43%。

不过研究人员也表示,超过60岁的参与者中,每日走路步数在6000步左右,多走路与心血管疾病风险直线下降存在关联,但大于9000步后,风险并无明显降低。

坚持走路好处多多

除了能降低心血管疾病风险,走路还有不少好处。

可增强腿部肌肉力量,提高骨密度,有助预防骨质疏松,还可预防腰椎间盘突出和关节疼痛。

有助放松身心,缓解压力。在走路的过程中,大脑会分泌多巴胺和血清素等,帮助人们获得轻松愉悦的感觉。长期坚持还可预防焦虑、抑郁等心理问题。

可改善睡眠质量,使人更易进入深度睡眠状态。不仅可延长睡眠时间,还能让人更快入睡。

两大误区尤其警惕

但专家表示,不少人还是存在一些误区。

如有人认为,光脚走鹅卵石更

健康。老年糖尿病患者对于冷、热、压力的感觉不大明显,走石子路时,如果脚不慎被刮伤,会造成皮肤破损,从而导致脚部感染。跟痛症患者也不适合走石子路,脚底疼痛多数是由脚底跖腱膜炎造成,而跖腱膜炎常由对足部有额外应力的活动引起,这种情况还坚持走石子路,只会加重病情。此外,扁平足的人在石子路上行走,容易造成足部组织损伤。

还有人认为,倒走1步的益处超过正走10步。倒着走或跑的确能刺激到不经常活动的肌肉,也能改善平衡力,对缓解腰椎间盘突出症状有一定效果,但并不是所有人都适合倒着走。倒着走容易摔倒,而摔倒对于老年人来说尤其危险,严重者引起骨折,甚至导致更为严重的后果。

据CCTV生活圈



枸杞药食两用 三种吃法皆宜

枸杞子是日常广泛应用的药食两用之品,现对其日常服用方法进行简单介绍。

嚼服:枸杞子有鲜品与干品之别,因其味甘甜,口感适宜,嚼服是常见的食用方法。相较于干品,鲜枸杞子富含汁液,口感更佳。但枸杞子作为滋补之品,亦不能过量食用,每日用量应不超过30克。另外,枸杞子含糖量较高,每100克含糖近20克,糖尿病患者当慎用。

代茶饮:枸杞子代茶饮也是常见的保健方法。一般选用干枸杞子6-12克,洗净后放置于保温杯内,用开水冲泡后饮用,冲饮至味淡即可。泡后的枸杞子可以吃掉,以更全面地吸收其有效成分。枸杞子可配合白菊花一同泡饮,二者同用,可养肝明目。

煮粥:枸杞子煮粥做羹也有着较好的疗疾作用,烹饪时加上几粒枸杞子,不仅养生,也十分美观。

据养生中国