

脚是全身健康“放大镜” 这些疾病信号请留意

面说明体内血液循环比较顺畅。

脚趾甲红润,有光泽。说明气血充足,身体比较健康。

脚底板颜色红润。正常的脚底应该是淡红色,如果发现自己脚底板颜色不太对劲,就要多加注意。

鞋底出现磨损或是疾病信号

由于大部分人走路都会有点轻微外八,所以磨损位置一般集中在脚后跟外侧,但如果出现以下4种情况,可能是疾病发出的信号。

鞋底外侧磨损较多。高弓足:这种脚部畸形指的是足弓异常增高,脚跟处于内翻状态,走路时着力点在鞋跟外侧。

鞋底内侧磨损较多。扁平足:主要特征即足弓降低或消失,足跟外翻,除了鞋底内侧会出现异常磨损外,鞋底中间也会出现磨损。

双脚鞋底不对称磨损。长短腿:左右腿长度不一样,这样

双腿用力不均匀。一般长腿那只脚鞋底磨损小,短腿那只脚鞋底磨损大。

前脚掌中间磨损严重。拇外翻是一种常见的足部畸形,行走时,存在拇外翻者,拇趾负重减少,第二趾负重增加,导致前脚掌中间磨损严重。

日常保健牢记三点

常泡脚。用热水泡脚可加快血液循环,有利于消除腿脚酸困麻木、胀痛不适等疲劳症状。每晚睡前用热水泡脚10分钟左右即可,水温控制在40℃左右。

常按足底穴位。足底有与人体各个脏器相联系的穴位和相对应的反射区,常按摩足底能加强人体气血流通,疏通经络。

坚持运动。运动能够锻炼脚部肌肉,是保护双脚的好办法。建议每天坚持锻炼小腿和双足30-60分钟,提脚跟、伸膝勾脚、甩腿运动等都可以。

据CCTV生活圈

辨五谷 养脾胃

传统上,五谷指稻(水稻、大米)、黍(黄米)、稷(又称粟,即小米)、麦(小麦)、菽(豆子)。寓医于食,五谷能入药防病,又各有特点。

大米中的粳米,性味甘平,补气健脾和胃、除烦渴,适合营养不良、慢性胃炎、肠炎人群。

黄米富含蛋白质、碳水化合物、维生素E和锌、铜等元素,可益气补虚、润肠通便。同时,植物纤维含量高,能辅助增加肠道蠕动、改善便秘症状。

小米味甘性凉,能健脾和胃、补肾安神,适合功能性消化不良、反胃恶心、肠鸣腹泻和失眠健忘者。小米所含的维生素B1和B12,能预防口角生疮。

小麦可养心健脾安神、滋阴补肾除热,能治疗心烦失眠、汗出口渴。适合情绪抑郁者特别是更年期女性的调养。 据《人民日报》

双脚不仅是人体的“第二心脏”,还是全身健康的“放大镜”。双脚上的细微变化,可能折射出多种潜在疾病。

具备四个特征或更长寿

脚部如果有以下4个特征,可以在一定程度上说明身体相对来说更健康,更能长寿。

双脚皮肤光滑,红润。如果你的脚比较光滑,并且很少出现脚干、裂口等问题,说明身体比较健康。

双脚温暖,不容易凉。如果你在很冷的环境下,还能保持双脚温暖,可以侧

养老·康复·护理

杭州中信养老 央企中信 值得托付

吴山广场旁高品质养老公寓



特色康复



营养膳食



持续照护



精彩文娱

服务人群

高龄自理、失能失智、术后康复等长者

月费7000起 (含床位费、餐饮费、护理费)



TEL:0571-8677 8888
Add: 杭州市上城区延安路88号西湖银泰旁



配置全屋地暖和新风系统
单人间/双人间 自由选择