



睡觉穿袜子到底好不好

中医师:取决于个人感受和具体环境

本报讯(记者 戴虹红 通讯员 郑莎)立冬节气已过,温差越来越大,许多人已经换上了厚被。为了进一步御寒,记者发现,身边不少人穿袜子的习惯。这样做对健康更有益吗?是否人人都适合?昨天,记者请教了浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)中医内科主任周文军,一起来听听他的解读。

周文军表示,穿袜子睡觉是否合适,取决于个人感受和具体的环境条件。

对于手脚容易冰冷的人来说,穿袜子睡觉可以有效保持脚部温暖,帮助身体更

快地进入深度睡眠状态。特别是对因寒冷而导致血液循环不良的人而言,穿袜子睡觉有助于促进血液循环,而良好的血液循环能够减少夜间醒来次数,使睡眠更加持续。

对于皮肤较为敏感的人群来说,长时间穿着袜子可能会导致脚部出汗,增加细菌或真菌感染风险。因此,穿袜子睡觉时,建议选择透气性好的棉质或其他天然材料制成的袜子,并保持脚部清洁干燥。如果本身脚部易出汗,穿袜子睡觉容易导致出汗症状加重,从而引起皮肤红、肿、热、痛的

症状,此时,晚上睡觉不宜穿袜子。

如果睡觉穿的袜子较紧,可能造成脚部血液循环或神经受到压迫,出现脚麻木酸胀、供血不足、疼痛等症状,建议尽量穿着舒适、宽松的款式。

周文军表示,其实是否合适,最重要的是根据自己的习惯和舒适度来决定。如果穿着袜子睡觉让你感觉更舒适,就可以尝试这样做。反之,如果你觉得穿着袜子睡觉不舒服,不妨试试其他保暖方法,比如使用更厚的被褥或穿着保暖睡衣。

线上也可配膏方

点点手机送到家

本报讯(通讯员 陈岩明 黄思佳)11月5日,2024年度浙江省中医院浙派冬令膏方节正式拉开帷幕。省中医院互联网医院的“网红”酸梅汤曾引发抢购,此次活动透露,该院互联网医院上线了3款平补膏方。

膏方是传统中医用药膏、丹、散、丸、酒、露、汤、锭八种剂型之一,是医生根据患者病情、体质,辨证后按照中医理论开出处方。

膏方往往会选用阿胶、鹿角胶、龟板胶等滋补中药,有难以消化吸收的可能性。因此,医生建议,三类人群要先吃开路方。第一类是舌苔厚

腻、湿气重的人群;第二类是脾胃运化功能较差者,如盲目服用膏方,不但会影响对膏方的消化吸收,还会加重脾胃负担,对身体健康产生隐患;第三类是出于发烧、感冒等疾病人群,也要先进行调理治疗。

浙江省名中医、省中医院院长高祥福表示,能够量身定制一副膏方自然是最适合的,但也有不少网友向医院反映,需要调理,但没时间线下就诊。

专家表示,相较于传统膏方,平补膏方具有普适性强,适用人群更广、服用更方便的特点,价格也相对低廉。此次上线互联网医院的填精益肾



日常按揉一穴位

有助保护耳健康

三焦经又称为“耳脉”,中渚穴是三焦经上的腧穴,日常按揉刺激中渚穴,可对风热之邪引起的耳鸣、耳聋有一定防治作用,同时能调节三焦气机的正常升降运动,发挥耳窍的正常功能。

一手掌心向下,另一手反手握持该手的小指侧,以拇指指尖掐揉该手中渚穴,以感觉酸麻为度,掐揉1-2分钟。双手交替操作。

据养生中国、北京卫视等

提神膏适用于精神疲惫、腰膝痠软、视物模糊、阳痿遗精等肾阳虚损、精血不足证;养血调经美容膏适用于面色萎黄、面发色斑等血虚血瘀证;健脑益智膏适用于心肾亏虚、精血不足所致的失眠多梦、健忘心悸、神疲乏力、头晕目眩等症。微信搜索进入“浙江省中医院”服务号或订阅号,点击下方功能栏中的“互联网医院”,选择“便捷配药”或“膏方专栏”均可找到三款膏方。