秋天這種水泡腳勝補藥
作者是 Alan K Chow
秋天這種水泡腳勝補藥

俗話說：「熱水泡腳，勝吃補藥」；用花椒水泡腳比用熱水泡腳促進睡眠效果更好。其實方法很簡單，用一個棉布包50克花椒，用繩繫緊，加水煮開後用這個水泡腳
即可，花椒包可以反復利用，用一個星期左右再換新的就可以了。

在中醫看來，花椒可以溫中止痛、祛濕散寒，用花椒水泡腳和用當歸、紅花泡腳有異曲同工之效，都能活血通絡，使整個機體血脈暢通，渾身暖融融的，此外，花椒還是
一種天然的消毒劑，用花椒水泡腳還能幫助治療腳氣。

每天泡腳的好處還不止這些，臨床發現，小孩愛咳嗽、中老年人血壓高，堅持泡腳都有一定的好處，中醫講「上病下治」，泡腳可以促進機體血液循環，增強呼吸系統
的屏障功能，因此可以幫助緩解咳嗽癥狀，減少感冒發生，泡腳時可以促使血液由上往下走，因此血壓也容易平穩。四類人泡腳需小心：

(1)糖尿病足患者：糖尿病足患者的皮膚比較脆弱，腳部末梢神經對溫度不敏感，正常人感覺很燙的水溫，他們卻感覺不到，所以很容易被燙傷，一旦被燙傷，哪怕是一個很
小的水泡，若不及時就醫，都可能導致足部感染、潰爛，嚴重的甚至會造成截肢。

 1 / 2

秋天這種水泡腳勝補藥
作者是 Alan K Chow

(2)靜脈曲張患者：靜脈曲張的主要病因是靜脈瓣膜功能不全，腳部溫度的升高只會增加局部血流量，不能改變靜脈迴流的速度，反而可能加重靜脈迴流負擔，
導致曲張的靜脈進一步擴張，加重下肢充血，使病情加重，很可能把腳越泡越腫，所以千萬不要用熱水泡腳、泡腿，也不宜用熱水袋暖腳或洗桑拿浴。

(3)足癬等皮膚病患者：很多人誤以為泡腳能減輕足癬癥狀，其實用熱水泡腳反而可能導致繼發性細菌感染。對於皮膚已經破潰的傷口，熱水泡腳更是雪上加霜，一定要敞
開傷口，乾燥通風。足部患有皰疹、濕疹等疾病的患者也不要用熱水泡腳，一旦將皮膚弄破，很容易造成感染。

(4)兒童：就沒必要泡腳，人體足弓在兒童時期逐漸形成，此時如果經常用熱水泡腳，可能會導致孩子足底的韌帶變得鬆弛，不利於足弓的形成和維持，長此以往，會增加形
成扁平足的風險。(生命時報報導)

 2 / 2