

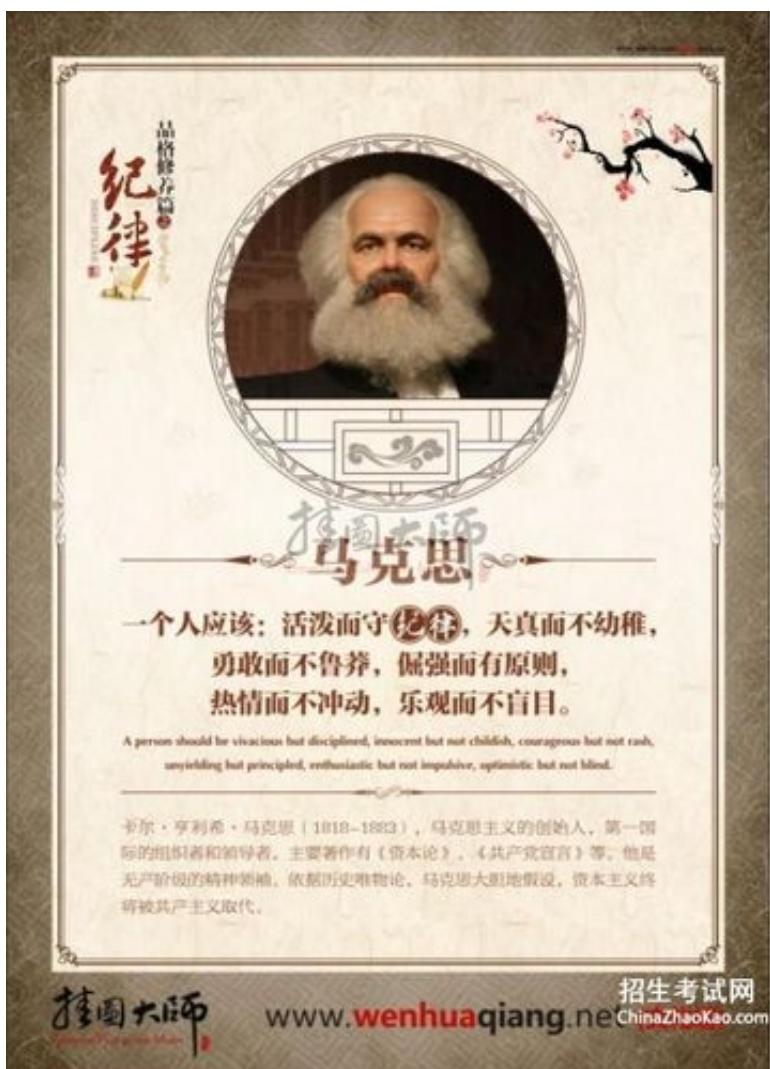
温水泡脚

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/9b062f6395e7f9d2af2fba4397af7f13.html>

范文网，为你加油喝彩！

怎么让孩子学习-win10回收站



2023年3月24日发(作者：苹果手表区别)

泡脚的好处

民间有个说法：热水泡脚，赛吃人参。其实这话有些科学道理。人的双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区，当用温水泡脚时，可以刺激这些反射区，取得防病治病的保健效果。下面一起来了解下泡脚的好处吧。

1、促进血液循环

从养生理论看，脚离人体的心脏最远，而负担最重，自古就有人体的第二心脏之说，也最容易导致血液循环不畅。医学典籍记载：人之有脚，犹似树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。对于手脚冰凉的人来说，泡脚是促进血液循环的好办法。

2、刺激足部的穴位、反射区和经络

脚底有6条主要的经络，泡脚能刺激这六条经络，有利于活血。

3、辅助治疗疾病

民间有俗语称“富人吃补药，穷人泡泡脚”，由此可见泡脚的作用之大。现代人长期待在空调房内，并且喜爱吃凉的食物，所以部分人会体内多寒湿，而通过泡脚能加速体内排寒。

4、改善睡眠，消除失眠症

坚持泡脚对改善睡眠也有不错的作用。用43摄氏度的水浸泡双足30分钟，能使血液中的乳酸降低。而且，足部有丰富的神经末梢和毛细血管，用肾虚会掉头发吗热水泡脚对神经和毛细血管有着

温和良好的刺激作用。这种温热刺激反射到大脑皮层，可对大脑皮层起到抑制作用，从而改善睡眠，消除失眠症。

用什么泡脚好

人老脚先老。从中医角度讲，常泡脚能缓和疲劳紧张体育锻炼，延年益寿，增强精力，特别有助

于改善睡眠状况。那么，用什么泡脚好？下面一起来了解下吧。

1、艾叶泡脚

取干艾叶50-100克（根据水的量而定，没有严格标准），先用水煮开后加凉水或待降低

温度后泡脚，若嫌麻烦就先用部分热水浸泡艾叶20分钟后再加水泡脚也可。

2、杏仁茶叶泡脚

取苦杏仁45g，绿茶10g。将上药一同入锅，加水2000毫升，煎煮30分钟，去渣取汁。

取1小瓶药液外搽脸部及手臂，余下的药液倒入盆中，待温度适宜时泡足30分钟。20天为1

个疗程。可滋润皮肤，消炎杀菌，补充维生素及矿物质，防治皮肤萎黄、黯黑、粗糙及痤疮、疥疮。

3、中药泡脚

对于受到痛经困扰的女性，可以尝试坚持中药泡脚来改善痛经的状况。中药泡脚所选药

物多以入足厥阴肝经的药物为主，并加入适量的引经药醋，如用青皮、乌药、益母草各30克，

川芎、红花各10克。加入约两升水世界最大的平原，50毫升左右的醋，大火煮开，再用小火煎煮30分钟，

等药冷却至50℃时连渣倒入盆中泡脚，盆中药液量应该淹没踝关节，如果药液不足量，可加

适量温水。脚在药中不停地活动，让足底接受药渣轻微的物理刺激，每次30分钟以上。

泡脚有禁忌吗

泡脚有益，但泡脚有益的前提是正确地泡，包括水温、时长等等。此外泡脚也不是百无

禁忌的，一些特殊人群和某些特殊情况下不宜泡脚。下面一起来了解下吧。

1、太饱太饿时都不宜泡脚

泡脚时，避免在过饱、过饥或进食状态下，因为沐足会加快全身血液循环，容易出现头

晕不适的情况。饭后半小时内不宜泡脚，否则会影响胃部血液的供给。

2、严重心脏病、低血压病人当心晕厥

身体健康的人泡脚、泡温泉都没问题，但特殊人群如心脏病、心功能不全患者，低血压、

经常头晕的人，不宜用太热的水泡脚或者是长时间泡温泉。因为用热水泡脚或泡温泉后，会

导致声音词语

人体血管扩张，全身血液会由重要脏器流向体表，这必将导致心脏、大脑等微信铃声怎么换重要器官缺

血缺氧，对于有心脏病、低血深圳离婚预约压的人群来说，就会增加他们发病的危险。

3、糖尿病患者千万留意水温

糖尿病患者末梢神经不能正常感知外界温度，即使水温很高，他们也感觉不到，容易被烫伤，从而引发非常严重的后果，所以要留意泡脚的水温。

4、脚气患者要小心感染

患有脚气的人，病情严重到起疱时，就不宜用热程潜简介水泡脚，因为这样很容易造成伤口感染。

足部有炎症、皮肤病，外伤或皮肤烫伤者也不宜泡脚。

5、老人泡脚不要泡太久

老年人，泡脚时间过长的话，会引发出汗、心慌等症状。所以，老人每日临睡前泡脚20分钟为佳。...

泡脚的最佳时间

我国传统中医理论有着“一年四季沐足：春天洗脚，开阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田湿灼”的记载。那么，泡脚的最佳时间是什么时候？下面一起来了解下吧。

泡脚的最佳时间在晚上9点钟左右，这个时候泡脚最补肾。因为此时是肾经气血比较衰弱的时辰，在此时泡脚，身体热量增加后，体内血管会扩张，有利于活血，从而促进体内血

液循环。晚上泡脚还能消除白天神经的紧张感，让劳累的肾脏得到休息，人也会感到更舒适。

泡脚可以去脚气吗

日常生活中，脚气是非常让人尴尬的，尤其是夏天，脱了袜子臭味熏天，简直没朋友。

网上传言说泡脚可以治脚气，这是真的吗？下面妈网百科为你揭秘。

泡脚可不可以治好脚气和一个人的患病情况有关，如果只是轻微的脚气患者，泡脚是可

以缓解脚气带来的危害的。但具体情况还是要专业的医生面诊之后才能做出判断！

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发