传递健康　享受快乐

市場星報
全国数字出版转型示范单位

健康快乐周刊

2018年1月 28 星期日 丁酉年腊月十二
新闻热线62620110

雨雪极寒结伴来 不妨泡脚暖暖身

晚九点泡脚最能养肾

今明两天雨雪和极寒结伴而来，忙了一天，不免手脚冰凉，全身疲惫，不妨晚上用热水泡泡脚，既能暖身又能放松身心。数九寒天泡脚有哪些好处？泡脚的时间有什么讲究吗？一起来听听安徽省针灸医院老年病三科副主任医师费爱华怎么说。　王津淼 记者 马冰璐



数九寒天泡脚好处多

1、促进血液循环:人体的脚底处于身体的最底部，在冬季，循环不是十分充足，泡脚有利于血液循环，带走体内的废物，同时，也能供给养分，泡脚可以通过神经反射来治疗疾病。

2、促进新陈代谢:泡脚能使体内循环加强，让血液输送至足部末梢。这能减少高血压、心脏病及中风等高危险疾病的发生几率。

3、缓解头痛:这是由于双脚血管扩张，血液从头部流向脚部，能相对减少脑充血，最终缓解头痛。

4、治疗各种疾病:经常坚持热水泡脚，不仅能治疗脾胃病、风湿病、失眠等疾病，还对截瘫、脑外伤、腰椎间盘突出症、中风、肾病、糖尿病等大病有一定的治疗作用。

5、帮助退热:对于感冒发热，热水泡脚有利退热。

晚九点泡脚最能养肾

“泡脚的最佳水温在40℃左右。水温比人体温度稍高一点便可，感受水温不要用手去测量，最好就是用脚去感受。”费爱华说，假如水温过高的话，脚上的血管容易过度扩张，体内血液更多地流向下肢，反而容易引起心、脑、肾等重要器官供血不足，对身体不利，最佳时长20~30分钟，泡脚时间不宜过长，血管长时间扩张会导致脑部供血不足。“脚盆最好选择木盆，相比其他材料，材质天然，散热较慢，适合长时间泡脚。”

“晚九点泡脚最能养肾，之所以选择这个时间段补肾，是因为此时是肾经气血比较衰弱的时辰，此时泡脚，有利于促进体内血液循环，提高睡眠质量。”费爱华提醒，饭后半小时内不宜泡脚，它会影响胃部血液的供给，将本该流向消化系统的血液转而流向下肢，时间长了会影响消化吸收而导致营养缺乏。

老有所乐，大爷大妈向幸福出发

带娃、游玩、学艺、健康、理财，五大模式玩转夕阳红

▌02版

四类人不宜吃羊肉 烹煮食用有讲究

▌05版

雪地跑步锻炼 请注意保护眼睛

▌05版

冬天感觉手脚冰凉 喝杯姜枣茶取暖

▌05版

及早发现卵巢肿瘤，每年至少进行一次妇科B超检查

▌06版

星级编辑 蔡富根　版式总监 童珂　校对 吴巧薇

6 953356 967890