

冬季泡脚、泡温泉并非人人皆宜

冬至已过,天气渐寒。晚上倒上一盆热水,泡泡双脚,洗去一天的疲惫,这几乎成为很多人保健的一个方法。同时,节假日约上三五好友,一起去泡泡温泉,恐怕也是这个隆冬最幸福的事了。

民间有句老话“热水泡脚,赛吃人参”,更有许多人把温泉称为“美人汤”。但这种泡法真的是众人皆宜,且如民间和网上传的那么神奇吗?湖南省第二人民医院酒瘾网瘾科主任医师周旭辉提醒,并不是每个人都适合在冬季通过泡脚泡温泉来保健养生,在泡的过程中,要掌握三个要领:温度在40℃左右,时间以15分钟左右为宜,泡到适可而止即可。

事件回放

酒后泡脚泡出满脚水泡

李奇爱喝酒在当地是出了名的,40多岁的年龄,20年来每日无酒不欢,平日里每天早上要先喝瓶酒,再吃早饭,一离开酒,就浑身不舒服。前不久,他和朋友喝完酒回家后,妻子打了一桶热水给他泡脚驱寒。没想到,半小时后,妻子发现丈夫双膝膝盖以下有明显红肿,尤其双脚布满了大小不一的水泡。送到湖南省第二人民医院后,医生诊断为“酒

精性周围神经病变”。

进入冬季,人们习惯向温暖靠近,泡脚、泡温泉是不少长沙人驱寒取暖的保养方式。但因泡脚、泡温泉不当而导致疾病甚至意外死亡的事件也频频发生。

此前有媒体报道,山东七旬老先生在广州过年,泡温泉时出现大汗淋漓并晕倒,被医院诊断为脑梗塞。乌鲁木齐一80岁老人泡温泉时,突然滑落至浴池中,经抢救无效死亡。

原因分析

身体对冷热刺激感减退致疾病发生

冬季泡温泉、泡脚,对于调养身体确实有很多好处,可为什么泡个脚会被热水烫伤?周旭辉指出,冬季通过泡温泉、泡脚等方式,调养身体,是不错的保健方式。以泡脚为例,脚又被称为人体的第二心脏,人的双脚上存在着与各个脏腑器官相对应的反射区和经络分布,当用温水泡脚时,可以刺激这些反射区。但如果患上酒精性周围神经病变、糖尿病等疾病,在疾病的影响下,或由于年龄原因(如老人或小孩),对各类刺激包括冷热、疼痛刺激感觉减退,就会在热水里感觉不到明显

的疼痛,因此导致疾病发生。

此外,泡脚、泡温泉还易引发患者心脑血管意外,其原因,一方面与温泉水温过高、泡的时间过长导致血管扩张、大脑供血不足有关。另一方面,长时间处于温度较高的温泉、热水时(超过43℃),人体会大量出汗,导致心跳加快,心脏的耗氧增加,心血管疾病发生的风险随之增大。同时泡温泉时人体体温会升高,出水时体温又会下降,短时间内出现一冷一热,可引起血管急剧扩张和收缩,这些是心脑血管疾病发生的高危因素。



相关链接

三类人群不适合用热水泡脚或泡温泉

周旭辉指出,冬天泡脚是有禁忌人群的,下面三类人不适合热水泡脚。

1. 下肢感觉迟钝人群:以老人、小孩、糖尿病周围神经病变以及酒精性周围神经病变为主,这类人群受疾病或年龄原因影响,下肢皮肤对冷热或疼痛刺激的敏感性不强,均不宜泡脚。

2. 下肢回流不畅或阻塞的静脉病人:以动脉炎、静脉炎以及动静脉血栓为代表,这类患者如果用热水泡脚会加重血液淤积。以下肢动脉闭塞患者为例,这些患者下肢动脉硬化,弹性显著降低,热水泡脚并不能扩张硬化闭塞的血管,反而会增加组织耗氧量,加重缺血,甚至出现坏死。

3. 心脑血管疾病未能有效控制人群:若有头晕、气喘等症状,血压不稳定或冠心病频发的患者也不适合泡脚。

同时,周旭辉提醒,以下六类人群不适宜泡温泉。

一是年龄小于6岁的幼儿,大于75岁的老人不宜泡温泉;

二是女性在月经前后,怀孕前三个月与后期最好不要泡温泉;

三是营养不良、空腹或暴食、饮酒、熬夜、大病初愈等身体疲惫的情况下,不适合泡温泉,以免因突然接触过高温出现脑部缺血或低血糖、低血压性休克;

四是皮肤有伤口、溃烂或霉菌感染(如脚气、湿疹的患者)或过敏性皮炎患者不适合泡温泉,干性皮肤者,泡温泉时间不要太久;

五是急性疾病、传染病患者,如急性肺炎、急性支气管炎、急性扁桃腺炎、急性中耳炎或发烧的急性感冒患者最好不要泡温泉;

六是心脏病、高血压、血管病患者,须在医生指导下进行浸浴,并发周围神经血管病的糖尿病症患者不宜泡温泉。

健康提醒

掌握三要领: 40℃左右、15分钟及适可而止

在寒冷的冬天,热水泡脚、泡温泉,亲近热环境,解乏又可以改善局部血液循环,驱除寒冷,促进新陈代谢,但泡脚、泡温泉并不适合所有人。

周旭辉建议,首先,泡温泉、泡脚不能求高温,普通人群在泡脚时,水温不能太烫,应控制在40℃左右(一般38℃~45℃)。对于腿部感觉较差的人群,水温应更低一些。泡温泉水温维持在35℃~40℃,且泡时要掌握循序渐进的原则:从低温度泉到高温泉浸泡,逐步适应泉水温度。

其次,在时间上要控制好。泡脚和泡温泉的时间都不宜过长,每次不要超过20分钟,以15分钟为宜。如果泡脚时感到胸闷、头晕,应暂时停止泡脚,休息一下。一般温泉浴可分次反复浸泡,如果感觉口干、胸闷,可上池边歇一歇,做一做舒展体操运动,再喝些蒸馏水以补充水分。

此外,泡脚、泡温泉要适可而止,泡脚时不一定要出汗才有效,感到腿部轻松即可,冬季时泡出汗增加患感冒的风险;泡温泉最好泡到微微出汗即可,如果出现大汗淋漓、心慌胸闷等不适,表明泡过头了。(据长沙晚报)

五招改掉孩子挑食毛病

“妈妈,我不想吃这个,我只想吃的……”作为家长,您是否也常常对孩子的挑食束手无策?不过,只要正确引导,不给孩子施加太大压力,等他们接触新食物的时间长了,自然会慢慢学着接受。不妨借鉴加拿大圭尔夫大学营养学教授提出的五种科学方法。

“你一定要多吃几口”要不得

学龄前儿童的生长发育相对婴幼儿期有所减慢,因此进食量也会受到影响。同时,这一年龄段的孩子在心理上开始对各种食物形成自己独特的爱好,他们会更偏向于自己进食。此时家长们需要做的不是逼孩子顺从大人的意志(比如家长说“你一定要多吃几口”,反而会使孩子更加厌恶进食),而是



帮助孩子建立健康的饮食习惯。其实,孩子只是对新食物的外观、口感等不熟悉而暂时无法接受而已,慢慢习惯就好了。

多带娃去超市蔬菜区

下次给孩子们准备食物时,不妨先问问他们想吃什么,或带他们到超市挑选一些喜欢的蔬菜。根据他们的喜好准备食物,不仅能满足孩子独立的需求,且能让孩子更乐意接受你做的菜。不过,遵循并不等于

迎合,家长如果有其他想准备的菜,比如偏辣的泰国菜,孩子的那份只要少放点辣椒即可。

鼓励孩子尝试新食物

不要逼孩子吃他们不喜欢的食物,对于新食物,他们需要一段适应期。为了鼓励孩子多吃并不喜欢的蔬菜,英国的研究专家测试了多种方法,其中最有效的方法是:家长每天坚持给孩子做该食物的菜肴并且带头吃(孩子通常喜欢尝试某样新鲜食物,最好将食物做成小份),同时给予一些小小的精神奖励(如小贴纸等)。采用这些方法,哪怕孩子刚开始不接受,在重复10~15次后,也能渐渐接受了。

让孩子当“助理厨师”

大人做饭,切菜时可叫孩子在一旁洗菜,或整理一下餐桌都不错。研究表明,全家参与到做饭中来,能让进餐时刻更轻松,而那些参与了做饭的孩子,其进食的态度往往更积极,因为他们更愿意吃自己参与做的菜。给孩子起一个“助理厨师”的小称号,可以鼓励他们吃更多健康的食物,并且养成良好的饮食习惯。

家长要以身作则

作为家长,如果自己不吃某样蔬菜,指望孩子吃就更难了!研究表明,在父母饮食习惯健康的家庭中成长的孩子,更不容易挑食,且更愿意尝试更多不喜欢的蔬菜,同时养成吃蔬果习惯的可能性更大。(据人民网)