

【健康养生】秋泡脚堪比吃补药，泡脚水里加把料，身体越泡越舒服

中国中医 2024年09月29日 09:07 北京

本公众号为国家中医药管理局官方微信，如果您还未关注，请点击上方蓝色“中国中医”进行关注

内容整理自《大众健康》杂志

进入10月，寒冷的日子就越来越多了。如果能在每天睡前热乎乎地泡个脚，睡觉都会更舒服。

尤其是老年人，若能养成睡前泡脚的习惯，不但有助于提高睡眠质量，还可帮助改善脚部的血液循环，驱除寒冷，促进代谢。

如果能在泡脚水里加点“料”，还能收获更多益处！建议在医师指导下对证使用哦——

秋季泡脚 如何“加料”



#加生姜驱风寒

取一大块生姜，用刀拍扁或切片，再加一勺盐煮开后泡脚。

生姜属于辛温解表药，有祛寒解表的作用。





如果遇到外感风寒，怕冷怕风，周身肌肉酸痛，一般泡20分钟左右，微微出汗即可。

#加桂皮温肾阳

取桂皮15克，加水煮沸20分钟，倒出汤液、晾至温热后泡脚。

桂皮具有温脾胃、暖肝肾、祛寒止痛的作用，属温里药。



中国中医
satcm01



用桂皮水泡脚，可缓解肾病引起的浮肿。

#加红花活血化瘀

取红花10克，用砂锅煎煮，然后将煎好的浓缩液去渣，倒进泡脚桶里再加适量热水。

红花，性辛，温，归心、肝经，
具有活血通经、散瘀止痛的作
用。



有关节痛、痛经的人可试试用
红花水泡脚。

#加夜交藤助眠



取夜交藤50克，加水煮沸20分钟
后泡脚。

夜交藤味甘、微苦，性平，归心、肝经，具有养心安神、祛风、通络的作用。

《本草正义》记载其“治夜少安寐”。



具有血虚、神不守舍等症状的失眠患者可尝试使用。躁狂，属实火者慎用。

中国中医
satcm01

井加工味乙补肾白心

井加五味子补育于心

取五味子20克，加水煮沸20分钟后泡脚。

五味子味酸、甘，性温，归肺、心、肾经。

《本经》记载其“主益气，咳逆上气，劳伤羸度，补不足，强阴，益男子精”。



常用五味子泡脚能让人心神安宁，调节神经功能，有利于人体脏腑平衡、调畅气血、经络通畅。

泡脚人人都会
但这些注意事项
还是要跟大家啰嗦一下



水温、时长要控制

水温以40℃~45℃为宜，最好不要超过50℃，微微出汗即可，谨防大汗伤阳。



晚上7时~9时泡脚

此时为肾经气血最衰弱的时候，足底血管会因为温水的刺激而扩张，有利于活血，进而加速全身血液循环，达到滋养肝肾的目的。但饭后半小时内不宜泡脚。



泡脚最好选择木桶



因为木桶的保温效果较好，深度可以泡到小腿以上，有更好的效果。



泡脚后注意保暖

泡完之后趁着双脚发热好好按摩，再穿上保暖的袜子，喝一杯温开水，等全身热度缓缓退去之后入睡，效果更好。



对症泡脚效果更佳

在不清楚自身体质的情况下，最好用清水泡脚。如果正在服用汤药，可以用煎药时剩余的药渣泡脚，巩固疗效。



六类人不宜泡脚

- 1.足部有皮肤病或破溃患者。
- 2.妊娠期、经期女性。
- 3.严重心脑血管病及肿瘤患者。
- 4.静脉曲张、静脉血栓、下肢动脉闭塞的患者。
- 5.严重糖尿病、糖尿病足患者。
- 6.严重贫血、体虚之人。



中国中医
satcm0



编辑：高继明



中国中医

微信号: satcm01