

# 夏天这样泡脚最祛湿

## 两种人慎吃枸杞

泡脚养生,通常在冬季才会风行起来,炎炎夏日用热水泡脚,光想想都让人觉得不舒服。然而,最近微信、微博上却流行起“夏天也适合泡脚”、“夏季泡脚可祛湿解暑”的说法,通过泡脚,可以达到“春夏养阳、秋冬养阴”的神奇效果。

泡脚是否确有神奇的功效?中医专家表示,泡脚养生不分时节,的确有其理论基础。双脚是人体很多重要经络的起源,泡脚通过促进经络自我调节,可以维持人体平衡。



为什么泡脚有养生的功效?这源于一个经络学的理论。

广州医科大学附属第三医院中医科主任冯崇廉告诉记者,人体很多重要经络都起源于足部,从脚趾头开始,一直往上走,通遍全身。

其中,足太阳脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经,与人体重要的脏腑——肾肝脾相应。中医又有脏腑相表里的理论,足太阳脾经对应足阳明胃经,足少阴肾经对应足太阳膀胱经,足厥阴肝经对应足少胆经。

中医有“经络所过,主治所疾”的观点,始于足部的六大经络得以调节,与之相连的脏腑也得以保健,从而达到调节人体健康的作用。

### 一、泡脚改善局部循环,调节人体平衡

为什么疏通经络能够治病?冯崇廉解释,关键在于经络的调节作用。例如中医针灸治疗时,针对血压高、血压低可能会扎同一个穴位,就是这个道理。经络的运行有自我调节的功能,通畅了经络,类似河水满了可以自动放掉一些,河水不足就自动补充一些。

《黄帝内经》中讲到“流水不腐,户枢不朽”——水流动起来就不容易发臭,门转动起来就不容易腐朽,意味着经络要保持通畅。经络不通畅,疾病就随之而来,而经络运行起来,失调的地方自然可以得到调

节。打坐、运气功治疗疾病也是这个道理。

同理,泡脚的作用是让局部循环得到改善,有助经络通畅,调节人体平衡,就可以达到治病、防病的目的。而中医养生讲究顺应自然,大自然有“春夏养阳、秋冬养阴”的特点,因此,“春夏养阳、秋冬养阴”就是养生的一大法则。春季需要养阳、夏季需要降暑,泡脚让经络运行起来,自然可以调节人体,实现不同季节的养生目的。

### 二、睡眠不好,最好泡到三阴交的高度

“中医泡脚有五输穴的观点。”冯崇廉说,所谓五输穴是指井、荥、输、经、合,是十二经脉各经分布于肘膝关节以下的五个重要腧穴。一般来说,通常泡脚可以泡到“井、荥、输”,而最高的“合”超过了足三里部分,到达膝关节附近。

根据这一理论,泡脚的目的不同,浸泡的高度也应当有所不同。如果要保健到足三里,则需要泡到接近膝盖的高度,如果想调节睡眠,则可以泡到三阴交的高度。没有特殊目的的话,则一般泡到脚踝左右的高度即可。

有的人会担心:夏天温度高,睡前泡脚会不会引起兴奋,影响睡眠?冯崇廉表示,恰恰相反,人体的主要脏器得到调节,身体好了睡眠自然也

好。另外,三阴交和足底的涌泉是治疗失眠最好的穴位,泡脚泡到这两个穴位,也有利于治疗失眠。

### 三、夏季泡脚,适宜用五指毛桃、西瓜翠衣等

温水泡脚可以改善局部循环,如果再加入适当的药物,还可以达到更好的保健作用。

冯崇廉说,夏日炎炎出汗多,容易耗气伤津。因此,泡脚时加入益气生津的药物最好不过了。西洋参是最好的补气药物,但成本较高,可以选择比较便宜的五指毛桃、南芪、千斤拔等药物。再者,夏季需要解暑养阴,可以用西瓜翠衣(西瓜表面很绿的一层,可以入药、荷叶(选荷叶边更好)、麦冬等入药泡脚,达到降暑的作用。对于比较湿困的人群,可以用藜蘆、茯苓等泡脚,有祛湿、养心安神的作用。

另外,艾草是泡脚最常用的药物,不过,冯崇廉建议,艾草有温通作用,更适合冬季使用。夏季用艾草也有助于温通经络,但少量即可,不建议夏天使用大量的艾草泡脚。

将药物磨粉,每次泡脚取一种药物10-15克,用热水滚开之后,放凉到45℃左右,维持温度泡15分钟左右即可。泡脚的时间适宜在早晨或晚上睡觉之前。

(新快)

说起枸杞,人们一般都是会想到它的好处,知道这是一种对人体健康有益的食物,的确,枸杞的作用有很多,它有很好的补肾效果,但是凡事都不可能十全十美的,枸杞也有它一定的缺陷存在,那就是吃法不正确,或者是触碰到一些禁忌的话,就会产生副作用了。

### 过量食用问题多

枸杞子适合体质虚弱、抵抗力差的人服用。但服用过程,一定要长期坚持,每天吃一点,才能见效,枸杞子含糖、氨基酸、胡萝卜素、维生素(B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C)、钙、磷、铁等成分。对人体健康有益,但是要注意把握用量。过量食用枸杞子会使人

上火、流鼻血,甚至造成眼睛红肿不舒服等。

### 两种人最好别吃枸杞

一、阳虚人群吃枸杞易上火

夏季阴虚体质的人应该注意枸杞的用量,因为枸杞性甘、温和,用量过度能造成上火,尤其是生吃时更应减少用量。

### 二、感冒发烧都别吃

枸杞子虽然具有很好的滋补和治疗作用,但也不是所有的人都适合服用的。由于它温热身体的效果相当强,正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。患有高血压、性情太过急躁的人,或平日大量摄取肉类导致面泛红光的人最好别吃。

(新华)

## 芹菜有6大药用功效

芹菜不但营养丰富,而且有药用价值。历代医学文献都认为芹菜有“甘凉清胃,涤热祛风,利口齿、咽喉,明目和养精益气、补血健脾、止咳利尿、降压镇静”等功用。中医临床表明,芹菜是治疗高血压和因高血压引起的一些疾病的有效药物,对防治糖尿病、贫血、小儿佝偻症、血管硬化和月经不调、白带过多等妇科病也有一定的辅助疗效。

1.芹菜中含有较多的黄酮类化合物,尤以叶中含量丰富,具有降血压、降血脂、保护心血管和增强机体免疫力的作用。

2.经常吃些芹菜,对于补充身体所需要的营养,维持正常的生理机能,增强人体抵抗力,都大有益处。尤其是在寒

冷干燥的天气,人们往往感到口干舌燥、气喘心烦、身体不适,经常吃些芹菜有助于清热解毒、祛病强身。

3.肝火过旺、皮肤粗糙者及经常失眠、头痛的人可适当多吃些芹菜。

4.芹菜含有挥发性的芳香油,香味诱人,吃芹菜对增进食欲,帮助消化、吸收大有好处。

5.芹菜含有丰富的纤维,有较强的清肠作用,能带走肠内有损于人体的物质,甚至使致癌成分排出体外。所以,芹菜被当作减肥、美容的佳品。

6.由于芹菜富含矿物质,所以处于生长发育期的少年儿童以及孕妇、正在哺乳期的妇女,更宜多吃芹菜,以增加体内的钙和铁。

(小新)

## 旅游快车 平顶山日报传媒集团广告中心主办 联系电话:2260200 17703750133

### 逍遥旅行社

不一样的漂流,不一样的狂欢夜 全国首例大型夜漂流

**鸳鸯溪漂流——萤火虫之夜 198元/人**  
含夜漂门票+晚会门票+帐篷一晚 仅限8月7/8/9三天

**鸳鸯溪漂流+美人谷两日 468元/人**  
含往返大巴+漂流、美人谷、晚会门票+帐篷一晚+1早3正餐

厦门 双卧六日 1780元	武夷山 1780元	桂林 双卧五日 1680元	九寨沟 双卧 1780元
青海 双卧六日 2780元	银川 2780元	桂林 纯玩 1680元	黄龙 双飞 3080元
		华东 双飞 1390元	云南双飞 特价
		五市 双卧 990元	

地址:市工人文化宫南面向东200米路北 电话:2222778 2222779 13837588860 许可证号:L-HEN04063

### 风光旅行社

**“带着孩子去北京” 双卧纯玩六日 1590元**  
周二、五发 游览:故宫、长城、升旗、清华、颐和园、军博、动物园、海洋馆等景点。

**“带着孩子去看海” 双卧纯玩五日 1580元**  
周二、六发

**承德、坝上乌兰布统大草原 双卧纯玩五日 1580元**  
周二、五发

桂林 大漓江 1680元	张家界 凤凰古城 1480元
海南 双飞五日 1880元	厦门 鼓浪屿、土楼 1680元
白云山 二日 398元	尧山 漂流一日 148元

**鸡冠洞 重渡沟 二日 358元**  
周三、六发

**云台山 二日 368元**  
周三、六发

**方特一日 天天发 268元**

风光电话:2888800 2888811 13903750515 许可证号:L-HEN04020  
地址:建设路中段原平顶山饭店东侧路南戴梦得三楼 微信公众号:fg2888800

### 河内国际旅行社

宝天曼峡谷漂流,清凉一夏,天天开漂,约上好友尽情来释放吧!

**宝天曼峡谷漂流+龙潭沟二日398元(每周三、六发团)**

宝天曼漂流是河南唯一生态型峡谷漂流,漂流全长12.8公里,河道刺激,惊险浪漫,中原漂流地区领军者(每周三、六发团)

<b>尧山军事漂流一日138元</b> 含秘洞景区,漂流全长9公里,落差188米,军事娱乐、漂流过程中体验登陆岛礁、相约情人湖等特色游戏,全程高速,车程仅需两小时!	<b>重渡沟+重渡沟竹筏漂流二日358元</b>
---	--------------------------

**蒲公英夏令营**  
玩味北京双卧6天 2080元/单高3天 2580元  
海军巡航大连双卧8天 2780元/单飞7天3080元  
蒙古探秘 内蒙古+山西双卧8天 2280元

智趣江南上海+南京+无锡+苏州+杭州7天 2080元  
海盗船长厦门双卧7天 2680元/单飞6天 3080元  
山水天下桂林双卧7天2380元 +长沙双卧9天2680元

地址:中兴路广厦商务中心6楼 许可证号:L-HEN01213