

# 冬天泡脚 您真泡对了吗？



## 天气干燥 注意鼻子 保湿

见习记者 张孟涛

相对较少。

### 预防鼻出血从 保湿 做起

记者还了解到，预防季节性鼻出血可以从鼻腔 保湿 入手。当感觉鼻腔干燥时，可以用复方薄荷油滴鼻，可以除去鼻腔结痂，保持湿润。另外，将少量红霉素或者金霉素眼药膏挤入鼻腔，也能起到消炎和保湿的作用。也可应用市面上购买的生理盐水喷雾，对去除鼻痂和湿润鼻黏膜也大有好处。

对于儿童来说，家长可以给孩子的鼻子里滴一些清洁的液体，或者涂抹金霉素眼膏以湿润鼻腔。让鼻腔充分湿润之后用 擤鼻子 的方式清理这些 垃圾。

同时，医生建议，要在冬季养成良好的卫生习惯，改掉经常挖鼻子的坏习惯。天气干燥，可以在房间放一盆水或安置加湿器，改善空气干燥状况。注意休息，少抽烟、少喝酒及少吃辛辣、烧烤等易上火 的食品，平时要注意均衡膳食，不要挑食、偏食，多吃蔬菜水果，多喝水。

## J iankang 链接

### 止鼻血小妙招

(1) 指压法：首先平稳坐下，用口呼吸并用手指按压住流鼻血的鼻孔，停留几分钟之后，一般都能起到止血的作用，如果两个鼻孔都有流血，那么只要捏紧鼻翼，使两个鼻孔封闭3-4分钟，也可以止住轻度鼻出血。

(2) 冰敷法：当指压法无效时，可以含一块冰或者在额头上放一个冰袋，这种冰敷的方法也可以使鼻部血管遇冷后快速收缩止血。

(3) 填塞法：用纱布或卫生纸塞入鼻腔堵塞出血部位来止血。如堵塞后出血仍然不止，或经咽喉从嘴里出来，表面出血位置比较深或者其他原因，应该立即去医院鼻科急诊，不可怠慢。

冬季到来，随着温度与湿度逐渐降低，鼻炎患者、呼吸道感染患者，都极易发生鼻出血。此外，部分市民爱抠鼻孔，也是造成鼻黏膜血管破裂的重要原因之一

### 天气干燥鼻炎患者易流鼻血

12月4日上午8时，市民张先生睡醒，感觉左鼻孔被堵住了，用手一擦，都是血。稍后，张先生来到了乐清市人民医院的耳鼻喉科就诊。

你这鼻子是不是做过手术？鼻中隔有些偏曲，另外还有些糜烂，都黏在一起了。乐清市人民医院耳鼻喉科赵医生说道。

张先生表示，自己鼻子出血已经有三个星期了。自从天气变得干冷，左鼻内就感觉特别不舒服，时常发痒，并有刺痛感。平时工作忙，不怎么注意，偶尔用手抠，就会有一点点血出来。今天早上实在是在流了太多的鼻血，才来医院看看。

赵医生称，温度和湿度降低之后，人体鼻黏膜分泌的液体挥发较快，所以，鼻子内的黏液、灰尘等就容易结痂（即常见的 鼻屎 ），引起干涩、发痒等不适感，对于存在鼻炎或者鼻中隔偏曲的患者更为明显。由于发痒，很多人就喜欢用手去抠鼻孔，殊不知这里的毛细血管丰富、细小而又脆弱，稍微大力一点，毛细血管就容易破裂而出血。

事后，赵医生给张先生开了一支复方多黏菌素B软膏与两盒裸花紫珠分散片。

据了解，鼻出血绝大多数出现在鼻腔前部，因为鼻腔两侧鼻孔中间有一层隔膜称鼻中隔，这里有好几对血管汇合，尤其是在鼻中隔的前下方，该区域的小血管密集成网，仅靠一层非常娇嫩的黏膜保护着。这一小血管网容易因干燥或损伤而破裂出血，出血量少时呈点滴状滴出，多时甚至会呈柱状喷出，不得不让鼻炎患者引起警惕。

另悉，因为抠鼻子，导致鼻中隔前下方出血，这种情况在临床上占95%以上。也有人因为高血压、外伤、肿瘤等引起的鼻出血，只是数量

## 皮肤痒痒痒，不要挠挠挠

见习记者 林伊格

冬季防治皮肤干燥瘙痒有妙招

进入冬天，不少人发现皮肤变得紧绷、发干，有时还会痒痒难忍。近日，家住市区的李女士感觉身上皮肤干燥痒痒，并下意识地抓，没想到越抓越痒，甚至出现了像被蚊子咬后的小疹子，以为得了荨麻疹的陈女士去医院就诊，才得知自己得的是季节性皮炎。

陈女士称皮肤出现痒痒已经有2个多月了，有时还会掉一些皮屑，主要表现在后背、大腿等部位。记者联系了乐清市人民医院皮肤科陈医生，了解到冬季皮肤之所以干燥痒痒，有两个原因。一是因为人身上的油脂过少，主要发生在老年人和小孩身上；二是由于天气干燥，人们洗澡过勤，使用沐浴露和香皂清洁力较强，导致皮脂减少，出现皮肤干燥痒痒。

为防止冬季皮肤干燥痒痒，陈医生建议要减少洗澡次数，每次沐浴相隔两三天为佳。若干痒难忍，要使用润肤露，特别是油性护肤品保湿润肤，如凡士林、甘油等。另外，对于人们冬季贴身衣服的要求也比较高，尽量穿纯棉衣物。

皮肤敏感的人，由于皮肤角质层比较薄，切记不要抓挠，一旦抓破容易引起破损，引发皮肤感染。陈医生特别提醒到，抓挠会导致皮肤剥脱，出现损伤性丘疹。经常这样做，还会使皮肤色泽变暗，局部皮肤呈苔藓样改变。若抓破皮肤，继发感染，则导致疖子、毛囊炎等。

水泡脚，可促进新陈代谢，加强体内循环，对常失眠的人，也很有帮助。

### 有效预防疾病

从养生理论看，脚离人体的心脏最远，而负担最重，因此，这个地方最容易导致血液循环不好。尤其是对那些经常感觉手脚冰凉的人，泡脚是一个极好的方法。

冬季泡脚可促进足部的循环，而足部血液循环心脏就不需要额外再加压，输送血液至足部末梢，可减少高血压、心脏病及中风等高危疾病的发生。

健康人群养成泡脚的习惯，的确具有一定的健康益处，但也要讲究科学的方法。

温度不宜过高。水温太高，不仅对心脑血管病患者不利，且容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜，让角质层干燥甚至皲裂。水温以40~45为宜。可以先用手试试，糖尿病患者保险起见，可以用温度计做测量。

时间不要太长。水温一般在40~45为最佳，时间也不宜过长，10分钟左右即可，最好不要超过半小时，因为泡脚时人体血液循环和心率会加快，时间太长会增加心脏负担，否则将导致大脑和心脏供血不足，出现头晕目眩等症状。

因人而异放草药。泡脚时根据自身特点适量放点中草药能事半功倍，最好在医生的指导下添加。一般来说，怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜水泡脚，取15克左右的生姜煮沸晾凉后即可；桂皮泡脚则对因肾病引起的浮肿有较好的缓解作用。膝关节不好的中老年人，建议在泡脚的同时热敷膝盖，可以祛风寒，缓解风湿骨痛。

适度按摩。泡脚后再稍加按摩对健康大有裨益。按压涌泉穴（位于足底部凹陷处，第2、3趾趾缝头端与足跟连线的前1/3处）几分钟，可以更好地促进足底血液循环，改善睡眠，还可以护肾。患有高血压的人，泡脚时可以按压涌泉穴、太冲穴（位于足背侧，第一、二跖骨结合部

之前凹陷处）以及行间穴（位于足背侧，第一、二趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处）具有一定调节血压的功效。

本报综合

### 1 水温以40~45为宜



### 2 因人而异放草药



### 3 时间不要超过半小时



### 4 擦干脚后适度按摩



### 泡脚的好处： 改善睡眠质量

我国民间自古就有 春天泡脚，升阳固脱；夏天泡脚，暑湿可祛；秋天泡脚，肺润肠濡；冬天泡脚，丹田温灼 的说法。中国人非常讲究泡脚，尤其在冬天很多人都有睡前泡脚的习惯。用热水泡脚时，脚部的温度上升，腿部和脚部的末梢血管逐渐发生扩张，脚部血流量随之增加。因此，泡脚具有改善局部血液循环、温阳暖体的功效，特别对于下肢缺血的人有不小的好处。而且，泡脚能减轻头部血管压力，缓解头痛。

另外，膝盖以下到脚底，有许多重要穴道，如果我们常以温

水泡脚，可以促进血液循环，还有治疗疾病的作用。温水泡脚是自古传下来最好的方法。尤其现代社会，生活、工作压力大，加之空调的大量使用，人们普遍喜欢吃凉的食物，所以体内多寒、湿之毒，通过泡脚，可以加速体内寒、湿之毒的排除，为我们拥有健康的身体保驾护航。

泡脚的好处：  
改善睡眠质量

泡脚的好处：  
改善睡眠质量

泡脚的好处：  
改善睡眠质量

泡脚的好处：  
改善睡眠质量

## 晚间户外锻炼你能坚持吗？

见习记者 林伊格

家住市区的小陈今年24岁，自从天气转凉以后，总感觉自己不断长 秋膘。为保持身材，从11月中旬起，小陈每日坚持夜跑，半个月过去了，没想到她体重未减，每天喷嚏连连，明明跑步能强身健体，却感到身体愈加虚弱，小陈感到纳闷。

自从 全民运动 的口号响起，无论是公园、小区、广场，只要是有一处空地，每天晚上总少不了市民锻炼的身影，但是现已完全入冬，晚间的户外运动你还吃得消吗？

12月5日晚上7时许，记者走访市区几个公园发现，由于近日温度骤降，前来运动的人穿着都很厚实。在双雁公园门口、中央，以及两三个空地，都各有一支广场舞队在随音乐舞动。林阿姨是广场舞的 忠实粉丝，每晚必到。晚上吃完饭，忙完家务我就出来了。林阿姨告诉记者，虽然入冬天冷了，但

她的锻炼时间和夏天时一样，每天锻炼一个小时就回家。其实只要开始运动就暖和了。林阿姨称，有一部分人可能坚持不下来，觉得天气冷就不出去运动了，公园里锻炼的人比起夏天少了许多。

比起坚持运动的林阿姨，家住清远的郑先生可就没了这毅力了。由于白天工作保持坐姿，郑先生从7月份起，只要晚上空闲就到附近公园走路锻炼，但是10月份以来天气转凉，走路的次数从一天一次减到 想去再去。晚上空气太冷了，脸被风冷风吹得难受。郑先生告诉记者，晚上空气冰凉，在外面走一圈，自己的鼻子和耳朵冻得生疼。

那么，冬季晚上适不适合锻炼身体呢？记者就此采访了乐清市人民医院心内科主任戈睿伦。我们人体最适合运动的时间是下午四、五点，但是现在大部分人晚上时间比较宽裕，晚间锻炼一定程度上能提高睡眠质量。戈主任称，经过一天的紧张工作或学习以后，

身体处于比较疲劳的状态，通过体育运动这种积极的休息方式对身体进行调节放松，是有必要的。

对于冬季晚间运动要注意的问题，记者了解到，冬季的户外锻炼应适时适度，选择空气环境良好、相对安全的场所进行。无论何时锻炼，一定要以适合自己身体的运动量为准，不要一下子进行过度锻炼，否则容易对自己的身体造成伤害。戈医生还提到，特别是患有心血管疾病的人，若是过度运动容易引发心肌梗塞。

除了量力而行，冬季锻炼应该循序渐进，正式锻炼前一定要注重热身运动。最好再做5分钟至10分钟的放松练习，这样有利于身体肌肉和关节的恢复。进行户外运动一定要穿足够的衣服，做好保暖工作。因为冬天身体散热快，长袖长裤是一定要的。如果穿得太单薄，尽管没有立即造成感冒等后果，长期下来却会对身体造成伤害，有必要可以戴上帽子和耳罩，防止受凉。

## J iankang 链接

### 如何选择运动装

冬季运动服装的选择根据运动项目、气温等条件的不同有所区别，就跑步、骑行、登山三项运动的衣服选择各不一样。

跑步时上身穿三层  
冬季跑步首先要注意保暖，但也不能穿得太臃肿，需要进行科学而合理的搭配。一般来讲，上身穿三层即可。先穿一层薄薄化纤衣物，比如聚苯烯，有助于吸收汗水，保持身体干爽。冬季跑步，切忌穿得过多。若想保暖又不想运动出汗后感冒，一个原则是按比实际温度高20的天气进行穿着。  
骑行要保证防风保暖透气三原则，

冬季骑行不同于春、夏、秋三季，自然条件相对艰苦，不管是骑车还是车辆，要注意的地方很多。在着装上应考虑防风、透气、保暖这三个原则。

5-15℃：可以选择上身速干内衣+长袖骑行服，下身抓绒骑行裤或秋裤+骑行裤的搭配。裤为紧身设计，有效降低迎面来风与腿部的直接接触，降低阻力与热损耗。

-5~5℃：可以选择上身速干内衣+抓绒+防风衣的搭配，下身长厚骑行裤，或短骑行裤+羊毛裤+运动裤。

-5℃以下：不推荐进行长途的骑行活动，短途骑行推荐使用，速干内衣+

抓绒+冲锋衣的搭配，下身可考虑保暖内衣+加厚骑行裤的搭配。

至于手套方面，冬季应选择全指手套，手背要有加强设计，避免意外对手部造成的损伤。

登山不穿棉质内衣  
冬季登山者一般很少穿棉质内衣，因为棉质的内衣虽然透气性强、舒适，但由于吸水性也强且不易干，所以寒湿的内衣会摩擦皮肤产生不适感。保温衣物一般选择毛料的长衣长裤或抓毛衣裤。