



别让“养生”变“伤身”!

医生提醒：这5类人请停止热水泡脚

寒冬时节，睡前用热水泡脚是不少人推崇的“养生秘诀”。社交媒体上，“泡脚养生”话题阅读量超十亿，各种中药泡脚包、智能泡脚桶成为热销产品。然而，这股“泡脚热潮”背后却隐藏着健康风险——对某些人群而言，热水泡脚不仅无益，反而可能加重病情甚至危及生命。

这些人群请谨慎或停止热水泡脚

1. 静脉曲张患者：可能加重血液淤积

建议：此类人群可用温水（不高于38℃）清洗足部，时间控制在5分钟内，避免长时间热水浸泡。

2. 糖尿病患者：烫伤风险高，可致截肢

建议：泡脚前必须由家人测试水温，或使用温

度计确保水温≤37℃。时间不超过10分钟，洗后仔细检查双足有无异常。

3. 严重心血管疾病患者：增加心脏负担

建议：如有严重心脏病、低血压、经常头晕者，泡脚需格外谨慎。水温不宜高，时间宜短（5~8分钟），泡后缓慢起身。

4. 儿童：影响足弓发育，破坏皮肤屏障



养生妙方

“凤凰衣”和蛋壳，这两样“养生宝”千万别再扔



鸡蛋黄是中医养生中应用最广的部位，其价值远不止补充卵磷脂。

中医认为，蛋黄味甘，性平，归心、肝、肾经，具有滋阴润燥、养血息风的功效。临床常用于治疗心烦不得眠、热病痊愈、虚劳吐血、呕逆、下痢、胎漏下血、烫伤、热疮、湿疹、小儿消化不良等病症。张仲景《伤寒杂病论》的黄连阿胶鸡子黄汤就是使用鸡子黄作为药引子治疗虚烦失眠证。

1个小妙招，针对失眠心烦

具体做法：取生鸡蛋黄2枚，冲入热开水100毫升，睡前30分钟服用，每周5~7次。

功效：蛋黄质地温润，能直接补充阴液与血液，为心神“筑巢”，让其安稳归位。

蛋清：清热利咽的“急救员”

鸡蛋清又名鸡卵白、鸡子清。其性味，甘凉，归肺、胃经，具有润肺利咽、清热解毒的功效，能够治疗咽痛、目赤、咳嗽、疟疾、烧伤、热毒肿痛等。

1个小妙招，能够清热解毒

具体做法：取1个蛋清加少量温水搅匀，含1~2分钟后咽下，每日3次。

功效：中医认为，凉可清热润燥，鸡蛋清质地清澈凉润，既能清除体表热毒，又能缓解体内燥热。

蛋壳：补钙壮骨的“天然钙剂”

鸡蛋壳常被当作垃圾丢弃，实则是优质的“天然钙剂”。中医认为，蛋壳味淡，性平，归肺、胃、肝经，核功效为补钙壮骨、收敛止血、燥湿敛疮、制酸止痛。

蛋壳含90%以上的碳酸钙，且是“生物钙”，比化学钙剂更易被人体吸收；中医则认为，肾主骨，钙质充足能强健骨骼，预防老年人骨质疏松、儿童佝偻病，以及成年人腰膝酸软。蛋壳的收敛之性可快速止血、促进疮疡愈合。

1个小妙招，治疗反酸烧心

具体做法：取新鲜鸡蛋壳研粉吞服3g。

功效：因鸡蛋壳含有碳酸钙，能与胃酸中和，所以能够制酸止痛，治疗胃溃疡引起的反酸烧心等症。

据《中国中医药报》

建议：日常清洁为主，不必刻意长时间泡脚。如需泡脚，水温不宜超过体温，时间控制在5分钟内。

5. 足癣(脚气)等皮肤感染者：可能加重感染

建议：应以药物治疗为主，保持足部干燥。如需清洁，用温和的清水短时间冲洗即可。

如何科学、安全地泡脚

选择深度足以淹没脚踝（最好至小腿中部）的桶。准备温水，温度在40℃左右，用手腕内侧测试温热不烫。

1. 先洗澡，后泡脚（避免心脏承受两次血流变化）；
2. 浸泡15~20分钟，期间可添加热水保持温度；
3. 过程中若感到头晕、心悸等不适，立即停止。

关于药材添加

健康人群：一般无需添加，清水即可

希望改善睡眠：可考虑少量加入有安神作用的药材（如菊花、合欢皮），但应先小范围试用，避免过敏。

特殊需求：应在中医师指导下配伍使用，勿轻信网络“万能配方”。



守护夕阳

吃得健康

或能缓解慢性疼痛

《欧洲营养杂志》上一项研究招募了104名成年人，他们中有近一半人长期受慢性疼痛困扰。研究人员让他们进行了3个月的饮食调整，发现只有四分之一的人还存在慢性疼痛，而且仍感到痛的人痛感也从轻度、中度缓解至接近无痛。

吃得健康为啥能成为“止痛药”？饮食调整后，肠道里的有益菌被“喂饱”，数量不断增加，它们能帮助修复肠黏膜，让炎症因子不再轻易“越界”进入血液。不想让疼痛“盯”上，多吃4类食物：蔬菜水果、全谷物、优质蛋白、坚果。

但若是疼痛反复、越来越重，尤其是以下几种，千万别硬扛，尽快就医。

头痛逐渐加重：要警惕颅脑肿瘤或硬膜下血肿。**突发剧烈头痛：**可能是脑出血、动脉瘤破裂或高血压危象等。**头痛伴随呕吐、发热：**可能是颅内感染或全身性严重感染。

心源性牙痛：痛感类似于牙髓炎，但牙齿本身没有问题，这种疼痛可能是心梗的信号。**三叉神经痛：**一般是单侧面部闪电样、刀割样剧痛，触碰、刷牙、吹风都有可能触发。

胸痛，尤其是本身有冠心病、高血压或高血脂等基础疾病的人：若运动后出现胸痛、胸闷、压迫感，并放射到左肩、背部，伴随呼吸困难、大汗淋漓，持续不缓解，可能是急性心梗。

上腹痛，胸闷恶心：特别是有冠心病、高血压或高血脂病史的中老年人，这可能是心脏出现问题的信号，比如心肌缺血或心脏病发作。

突发严重腹痛，腹部僵硬：这种情况可能是胃肠穿孔，肠内容物泄漏刺激腹膜，引起全腹部剧烈疼痛。

腹痛，还停止排气排便：可能是急性肠梗阻，此时疼痛会持续加重，腹部胀大明显。

据科普中国

