



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

剥鸡蛋时，你是不是随手就把蛋壳内壁那层半透明薄膜撕下来丢了？但就是这层被许多人当垃圾丢弃的蛋膜，在中医里被称作“凤凰衣”！它能养阴清肺、修复黏膜，堪称藏在蛋壳里的“天然创可贴”。

几乎每天都出现在餐桌上的鸡蛋，大多数人只知道它是优质的蛋白质来源。但在中医“药食同源”的智慧里，鸡蛋从头到脚都是宝，蛋膜、蛋黄、蛋清、蛋壳各有各的妙用！

蛋膜：被低估的“修复高手”

鸡蛋内膜就是剥鸡蛋时，粘在鸡蛋皮上的那层白色薄膜。在中医里它有个好听的名字叫凤凰衣。从中医的角度来看，凤凰衣性平、味甘，具有润肺止咳、养心安神、滋阴润燥等作用。

5个小妙招，把凤凰衣用对地方

1. 隔绝刺激，减轻疼痛 从中医“以形补形”理论来看，蛋膜轻薄柔软，与人体黏膜结构相似，能直接覆盖在受损黏膜表面，隔绝刺激、促进再生。如口腔溃疡发作时，撕取与创面大小相近的蛋膜，洗净后贴于患处，保持5~10分钟，能隔绝食物刺激、减轻疼痛。

2. 润肺止咳 将凤凰衣晒干后，可以用开水冲泡，代茶饮。这种茶饮具有润肺止咳的功效，特别适合在秋冬季节饮用，可以帮助缓解咳嗽、痰少等症状。同时，对于因肺燥引起的口干、咽痛等症状，也有一定的缓解作用。

3. 辅助治疗心悸失眠 对于心悸失眠的情况，凤凰衣可以作为一种辅助治疗手段。将凤凰衣研磨成粉末，然后用温水送服，可以有效地帮助养心安神，改善睡眠质量。这种方法简单易行，适合在家中自行操作。

4. 治疗消化不良 凤凰衣还可以用于治疗胃痛。根据《本草纲目》的记载，凤凰衣具有滋阴润燥的作用，适用于治疗胃脘疼痛、消化不良等症状。将凤凰衣炒热后，用布包裹，敷于胃部，可以缓解胃痛。这种方法对于因阴虚引起的胃痛特别有效，是一种简单而有效的家庭疗法。

5. 预防疤痕增生 凤凰衣外用还有预防疤痕增生的作用，在伤口完全愈合前越早使用越好。不过，网络上流传的直接将鸡蛋壳内薄膜剥下来敷在伤口的方法并不建议大家尝试，因为首先难以保证的就是它的卫生，特别是生鸡蛋的薄膜，消毒不彻底，反而容易引发伤口的感染。

小贴士：收集凤凰衣很简单，每次吃煮鸡蛋时仔细撕下，洗净后放在通风处晒干，装在密封罐里保存，随用随取。鸡蛋不只有蛋膜功效厉害。蛋黄、蛋清甚至蛋壳，都各有各的养生本领，《伤寒杂病论》等古籍早就记载了它们的养生价值。

蛋黄：安神养血的“温润担当”



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、热病瘵厥、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、咳逆、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，凉可清热润可润燥，鸡蛋清质地清激凉润，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，核心功效为补钙壮骨、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，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：要警惕颅内肿瘤或硬膜下血肿。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

