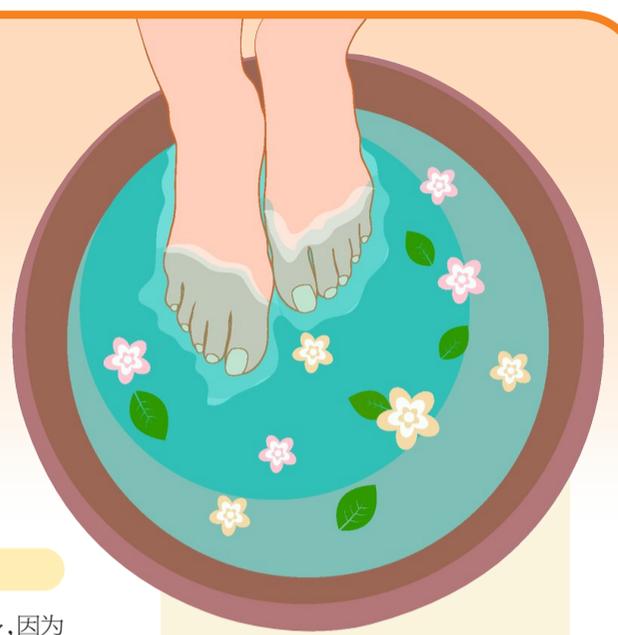


# 脚是全身健康的信号灯

## 脚冷脚热该怎么办?



有的人到了春天,还手脚冰凉;有的人晚上躺在床上,因为脚心燥热无法入睡。这在许多人眼中,不过是一些小“烦恼”,但在中医专家眼里,就不是那么回事了。脚是全身健康的“信号灯”,脚部的状况反映了人体的气血状况,如果你出现脚冷或者脚热的情况,泡脚可是一个万能妙招哟。

### 脚冷:可能是这4种体质

### 4 气郁体质

我们的脚,不只是身体的一部分、身体运动的重要支柱,它还是一个全身健康的“信号灯”。中医经络学认为,足三阳经“从头走足”,足三阴经“从足走胸”,而这两条经脉会在脚部交汇。因此,双脚又称为“第二心脏”,脚部的状况反映了人体的气血状况。脚部的凉热、颜色和皮肤状态,都能够一定程度上作为疾病的信号与辨病的依据。

手脚冰凉,除了在天寒地冻的时候因为保暖不足而出现外,多见于4种体质的人群:

#### 1 阳虚体质

因阳气不足,气血没法达到肢体末端,自然就会脚冷,且容易罹患阴寒类疾病。

**特征:**阳虚体质的人非常怕冷,别人都穿短裤裙子了,其可能还得穿长衣长裤。手脚冰凉,很难暖和起来,还容易抽筋。肌肉松软,人也很虚,季节变化时特别容易因为受凉生病。男性容易出现阳痿、早泄,而女性容易出现性功能低下。

**对策:**平时可多吃一些有温阳作用的食物,如羊肉、牛肉、韭菜等。少吃寒凉食物。在医生指导下服用一些具有温阳作用的药物,或利用艾灸、冬病夏治等手段来进行调理养护。适当运动,改善体质。但因为患者本身有虚症,一定要循序渐进,切不可一上来就高强度运动。推荐瑜伽、太极等较为舒缓的运动。

#### 2 气虚体质

元气虚弱,气血的生成和运行能力都不足,往往易脚冷、易疲惫、易受邪、易感冒。

**特征:**气虚体质的人畏寒的表现相比阳虚体质的人好一些。但中气不足,大声说话都经常觉得费劲。稍微动动就一身大汗,而且别人运动出汗会觉得凉爽,气虚的人运动出汗后会更累,即便休息也很难恢复,季节变更时(不只是降温时)容易生病。

**对策:**平时可以多吃一些有补气、养气效果的食物,如山药、花生、栗子、牛肉等。少吃寒凉食物。在医生指导下服用一些具有补气作用的药物,并参加适当运动。

#### 3 痰湿体质

痰湿凝聚于中焦,阻滞气机流转,气血、阳气都无法达到脚部,也会出现脚冷的表现,此外脚还容易出汗。

**特征:**痰湿体质的人形体偏胖,腹部肥满松软,通常喜欢吃肥甘黏腻的食物。面部油脂分泌旺盛,舌苔白腻,容易困倦。痰湿体质的人很容易罹患糖尿病,也是卒中(中风)的高风险人群。

**对策:**饮食清淡,多吃一些健脾、补肾、化湿的食物,如冬瓜、荷叶、山楂、赤小豆等,少食肥肉和甜腻食物。多运动,如快走、慢跑、游泳、球类运动等,增肌减脂,控制体重。可以在医生指导下使用一些健脾化湿的药物,也可以按摩丰隆、中脘、足三里等穴位。

多见于心情焦虑患者,尤其以女性居多,因为气机郁滞无法通畅运行到四肢末端故而出现手脚冰凉。

**特征:**气郁体质的人性格忧郁敏感,经常情绪不好,心情压抑、郁结,形体一般较为消瘦。常常头晕、胸闷,女性容易出现月经不调。容易有眼干、眼涩、喉咙肿痛等问题出现。

**对策:**可以吃一些有利于活血化瘀的食物,比如韭菜、山楂、桃等;日常还可以用玫瑰花泡水,代茶饮用。在医生指导下接受药物调理,特别是一些疏肝解郁的药物。因为气郁体质人群本身在性格和认知模式方面会有一些特点,建议配合心理咨询,效果更佳。

### 脚热:可能是这2种体质

相比脚冷,脚热受关注较少,一般情况下,阴虚体质和湿热体质的人容易出现脚热的情况。

#### 1 阴虚体质

由于缺少制约阳气热性的阴液,从而导致脚部尤其是脚心温度升高,出现皮肤干燥、皲裂、瘙痒等症状。同时,阴虚体质的人也容易罹患糖尿病。

**特征:**形体消瘦,特别怕热,不仅手脚心热,还容易出现口干、小便黄少、大便干燥、夜间盗汗等表现,而且性格急躁、易怒。

**对策:**宜用滋阴清热,生津润燥之品,比如山药枸杞粥、百合莲子汤、百合银耳汤以及燕窝、西洋参等。同时少食温燥之品,比如推荐阳虚体质人吃的羊肉、韭菜,对阴虚体质的人来说就不大友好。一定要保证充足的睡眠,睡眠养阴效果很好。平时建议静养,可以选择冥想、瑜伽等方式来让自己保持平静。

#### 2 湿热体质

湿热蕴积体内,反映在脚部,经常有脚汗等“湿”的表现,同时多伴有脚臭。

**特征:**怕热,湿气大,脾气暴躁,容易长痘痘,早晨起来还经常感觉口苦,大便黏腻,经常有排不尽的感觉。

**对策:**平时可以多进食清热化湿的食物,例如芡实、赤小豆、薏苡仁、白豆蔻、扁豆、土茯苓、芦根等。同时避免辛辣、刺激的食物,戒烟、戒酒,油腻、油炸的食物也要少吃。可以多参加户外运动,比如骑自行车、游泳、慢跑、爬山等,改善湿热体质。症状相对较为严重的患者可以在医生的指导下服用一些药物进行治疗。

### 万能妙招泡脚也有讲究

很多人脚冷会想到泡一泡,却不知道,其实脚热通过泡一泡的法子,也能得到改善。《足心道》载:“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。”热水泡脚能加快脚部的血液循环,促进新陈代谢,我们还可根据体质特征,加入中药制成足疗液,哪种体质加入哪些中药药材,这可是有讲究的:

- ◆ 气虚、阳虚体质:可加红花、艾叶、花椒、当归、党参
- ◆ 痰湿体质:可加茯苓、冬瓜仁、薏苡仁
- ◆ 气郁体质:可加玫瑰花、凌霄花、红花
- ◆ 阴虚体质:可加生地、赤芍、牡丹皮
- ◆ 湿热体质:可加薏苡仁、茵陈、蒲公英

足疗液如何制作呢?选择对应药材,加入清水后先用大火煮开,然后小火煮5~10分钟,取药汁即可。建议一次多熬制一些,用容器装好,每天泡脚时兑入水中。要注意的是,普通人泡脚要“适度”,泡脚水温度控制在40℃左右。泡脚时,水面至少要覆盖到脚踝以上,泡脚不宜超过20分钟。泡到后背有点潮,浑身微热,额头微发汗即可,注意不要出大汗。

据澎湃新闻



### 经常吃冷饭能降低血糖,这是真的吗?

“要么你就别吃米饭,要么你就放凉了再吃,趁热吃米饭,血糖会飙升!”李奶奶平时喜欢在网络上“冲浪”看养生文章,看完之后会在小区里给老伙计们科普。米饭放凉了再吃,真的可以降低血糖吗?

米饭是很多人的主食,尤其是南方人,一日三餐离不开米饭,但吃了又怕血糖升高,到底糖尿病患者能不能吃米饭?答案是肯定的!上海交通大学医学院公共卫生学院院长王慧教授表示,米饭等主食内含有丰富的碳水化合物,而碳水化合物可为身体提供日常所需的能量。成年人每日所需的能量中有55%~65%是由碳水化合物所提供的,长期缺乏碳水的摄入,会导致大脑没有充足的能量消耗,容易诱发一系列的健康问题出现。

网上传言,米饭放凉了之后会让其内里的淀粉成分变成抗性淀粉,而抗性淀粉的热量很低,且身体很难消化,可帮助降血糖、降血脂,还能有效减肥,这是真的吗?王慧表示,抗性

据澎湃新闻

刊登 13018333716 15023163856 热线 023-655909440

重庆失物招领网 重庆失物招领网 重庆失物招领网

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆豪能传动技术有限公司 吸收合并全资子公司通知

重庆市南岸区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆豪能传动技术有限公司 吸收合并全资子公司通知

重庆市南岸区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆豪能传动技术有限公司 吸收合并全资子公司通知

关于暂停办理有关手续的通知

各被征收人:

重庆市渝中区人民政府巴蜀片区及周边城市更新房屋征收项目,根据《重庆市国有土地上房屋征收与补偿条例实施细则》第十七条规定,我委已于2023年4月6日向相关权利人发出了《暂停办理有关手续通知》,具体内容如下:

一、暂停办理有关手续

暂停办理手续期间,禁止办理新建、扩建、改建房屋或改变土地、房屋用途等手续,经依法批准的危房解危改造除外。

二、房屋征收范围

巴蜀片区1号及附号、巴蜀路2号及附号、巴蜀路3号,详见征收红线图。

三、暂停办理手续期限

暂停办理手续期限为一年,自2023年4月6日起至2024年4月5日止。

四、其他事项

暂停办理手续期间,在征收范围内实施新建、扩建、改建房屋,转让土地使用权,房屋所有权或设定其他权利,申请办理企业、个体工商户及其他组织的设立或变更,改变房屋用途等,不增加补偿。

特此通知

重庆市渝中区住房和城乡建设委员会 2023年4月6日