

受今年下半年以来最强冷空气影响, 我国多地出现大幅降温。天冷时,回家后 洗一个热水澡,既能暖身,又能卸下一天 的疲惫。不过,在医生看来,大幅降温后,最好减 少洗澡频率,但可以适当多泡脚。记者邀请北京中 医药大学东方医院治未病科副主任医师赵欣为大 家解读秋天泡脚的好处,并支招怎么泡获益大。

为什么天冷后要少洗澡

秋冬季是许多疾病的高发期,如果洗澡过于频繁, 可能带来一些健康隐患。

- ■导致抗病能力下降 气温较低时,人体腠理闭 合,阳气内敛收藏,如果经常洗澡,易使人体内的阳气 外泄,风寒湿等外邪容易趁机侵犯人体而致病。频繁 洗澡可使人体免疫力下降,容易着凉感冒,甚至引起支 气管炎、肺炎等呼吸道感染疾病。
- ■易诱发心脑血管意外 洗热水澡会耗动气血, 对气血本就亏虚的人来说,容易诱发心脑血管意外。

热水冲刷身体,潜藏于人体深处的阳气向外、向上 散发,肝阳上扰,神失所守,易引起中风;人体会因气血 流动加快而出汗,汗为心之液,气随汗泄可引起心阳暴 脱,诱发心梗。

■可能引发皮肤问题 秋冬空气干燥,皮肤水分 会减少,皮脂膜会变薄,过度洗澡容易损伤皮肤屏障, 导致瘙痒、抓挠,甚至影响睡眠。

当然,少洗澡不是不洗澡。出汗较少时,一周洗澡 2~3次即可,水温保持在37℃~39℃较适宜,每次洗澡时 间不超过20分钟。洗澡时室内要保暖,保持空气流通,防 止湿度过高,老年人洗澡前后可适当饮水。洗澡后要立即 擦干身体、吹干头发、穿好衣服,及时擦上润肤乳保湿。

秋天常泡脚,有3个好处

天气转凉,泡脚这一养生法又被人们提上日程。 天冷时宜少洗澡,但泡脚是可以天天泡的。中医认为 "寒从脚下起",脚部是人体经络的集中地,且离心脏最 远,负担最重,秋季泡脚能带来多重健康益处。

1.促进血液循环 人的双足分布着70多个穴位, 有三条阳经(膀胱经、胆经、胃经)的终点,和三条阴经 (肾经、肝经、脾经)的起点,泡脚相当于刺激了这六条 经脉和众多穴位,帮助人体疏通经络。

适当泡脚可以改善血液循环,促进全身血液流通; 并通过温热作用,在一定程度上使体内寒气排出。

2.调理脏腑 经常泡脚不但能解除疲劳、缓解压 力,还可通过五脏六腑的反射区,促进气血运行,调节和 温养各脏腑组织功能,达到防病治病、提高机体抵御疾病 能力的目的。

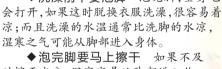
3.滋阴润燥 秋季干燥容易引起皮肤瘙痒、口干舌 燥、上火等症状。泡脚在促进血液循环的同时,提高血液 对皮肤的营养供给,有利于缓解体内火气,降燥滋阴。

避开这些泡脚误区

泡脚要讲究方法,普通人在泡脚时可能会陷入以 下误区,应尤其注意。

- ◆时间别超30分钟 一般泡脚时间在15~30分钟 为宜。有动脉硬化闭塞症或糖尿病足的患者,尤其还存 在肢体供血不佳者,时间应控制在20分钟以内。因为泡 脚时人体肢端血管扩张,在血供不佳的情况下,会导致肢 体缺血症状加重。
- ◆未必睡前泡脚最好 晚上7~9点泡脚可以补充 气血。不过,有些人气虚严重、阳气不足,泡脚后阳气 更不容易内敛,可能导致兴奋,不易入睡。
- ◆泡到微微出汗为宜 水温不宜过高,37℃~39℃ 为宜,以全身感到发热、似出汗又未出汗最好。糖尿病 足患者对温度不敏感,应严格控制水温,可用温度计量 好,避免烫伤。 ◆空腹时和饭后不要泡 泡脚会加快血流动力,

加速新陈代谢,空腹泡脚可能出现困乏、头晕、低血糖 等情况。吃完饭后血液集中在消化系统,这时泡脚会 让血液流向下肢,造成胃肠动力不足,出现腹胀、腹痛 等不适,建议饭后至少1个小时再泡脚。 ◆洗澡前不要泡脚 泡完脚,全身毛孔



时擦干水分,湿寒容易从脚部进入体 内,秋冬季脚底更易受凉。泡完脚 应马上用干毛巾擦干水分,必 要时涂抹润肤膏,体弱或生病 者最好再穿双袜子。

◆有些疾病不宜泡脚 如果疾病由寒凉所致,比如风 寒感冒或因寒瘀血导致的痛经,泡脚是有益的;如果经期 没有不适,泡脚可能会增加出血量;如果心功能不好,泡脚 可能增加心脏负荷。特别提醒,有腿部静脉血管病变、腿 脚水肿的人,不建议泡脚,以免因血管扩张而加重症状。

◆草药泡脚要遵医嘱 体寒者泡脚时可遵医嘱加 些干姜、红花、肉桂,失眠者可选择柏子仁、首乌藤、合 欢皮等,体弱血瘀者可选择赤芍、当归、川芎等。

每个人的体质有差别,不同中药的药理作用也不 一样,最好在医师的指导下使用,切忌乱用。

据生命时报



每日科普

重庆文民水利水电有限责任公司不 慎将财务发票章(5002381001111

警惕胃癌年轻化的三大元凶

29岁的小何因一年点外卖近300次、长期熬夜加班 被确诊胃癌。数据显示,中国35岁以下胃癌发病率十年 间翻倍,20~39岁人群早期胃癌检出率不足20%,多数患 者确诊时已属晚期。这一趋势背后,正是熬夜、外卖、幽 门螺旋杆菌三大危险因素,在悄然摧毁年轻一代的胃健

外卖:舌尖上的"致癌陷阱"

一份普通外卖盖饭的含盐量常超每日推荐摄入量2 倍,高盐饮食会破坏胃黏膜屏障,增加幽门螺旋杆菌感染 风险。高温油炸食品产生的丙烯酰胺、多环芳烃等致癌

物,会诱发基因突变。此外,外卖食品多是精制碳水和脂 肪,缺乏膳食纤维和维生素,长期食用会导致肠道菌群紊 乱,引发慢性低度炎症。

研究显示,常吃外卖的人群,肠道菌群多样性下降,菌 群代谢产物中致突变物质增加,加速了年轻人的胃炎癌变。

熬夜:被忽视的"癌变加速器"

熬夜对年轻人的伤害巨大,形成皮质醇水平升高,胃 酸分泌增多,保护性黏液分泌减少的失衡局面;还会削弱 免疫系统清除幽门螺旋杆菌的能力,使这种 I 类致癌物 更易定植胃黏膜,释放CagA蛋白诱发DNA损伤;伴随

的深夜进食,会打破昼夜节律,导致菌种紊乱,进一步破 坏胃酸分泌与胃壁修复。

幽门螺旋杆菌:胃里的"隐形杀手"

中国幽门螺旋杆菌感染率近60%,在年轻群体中尤 其明显。这种细菌会分泌尿素酶中和胃酸,在胃黏膜定 植后释放空泡毒素(VacA)和细胞毒素相关蛋白(CagA),引发持续炎症反应。研究显示,在不良习惯的叠加 下,感染者的胃癌风险成倍增加,且癌变进程加快。

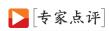
此外,幽门螺旋杆菌感染常无症状,易被年轻人忽 视。2024年浙江省人民医院接诊的年轻胃癌患者中,72% 存在幽门螺旋杆菌感染史,其中半数未接受规范治疗。

守护胃健康:从微小改变开始

守护胃健康,调整生活方式是关键。少吃外卖,增加 深色蔬菜、全谷物和发酵食品摄入;每周进行150分钟中 等强度运动,促进肠道菌群平衡;每日保证7~8小时高质 量睡眠,避免深夜进食。若熬夜,可补充橙子等富含维生 素C的水果,增强胃黏膜抵抗力。

可通过碳13/14呼气试验筛查幽门螺旋杆菌,感染 者需接受14天四联疗法(奥美拉唑+阿莫西林+克拉霉 素+铋剂)治疗,并定期复查。

有胃癌家族史、长期胃部不适者,建议每1~2年进行 胃镜检查。若出现黑便、体重骤降等症状需立即就医。



重庆医科大学附属第一医院胃肠外科 钱昆

本文聚焦胃癌年轻化趋势,结合临床数据与地方案 例,系统提出"防-筛-治-康"全周期管理策略,内容科学 实用,贴近现代生活,对提升公众胃癌防控意识、推动早 筛早治具有重要指导价值。



重庆市巴南区烟草专壶局送达公告

三海嘉食品核有限公司。本安全理部自由与的 解解并对关系的补偿对命的以一类,即已和对 ,但但依据之处理的是公主,然而已知 ,他们就会这个规则第二十条股产的中心公司这么事。 《为集别》第二十条股产的中心公司这些,形分之分,上上十一一一。 重庆萌臣食品有限责任公司财务童遗 公告 承互建设有限公司: 贺艳琼向我局提交工伤

重庆市大渡口区劳动人事争议仲裁委员会 户许可证(核准号,J6530138879001

天公共交通运営有限公司两江公共交通分 F2025年10月21日完成了2025年一般管理 员综合素质提升性培训项目的竞争性必选 平审,中选单位为重庆中青砺德文化传播有限

溪县旭阳市政建设有限公司 填将工会章(5002389804948

长号01091560010000014)声明作废