

热水泡脚赛吃人参,如何泡脚最养生—— 专家教您泡脚的最佳方法



民间有个说法:热水泡脚,赛吃人参。现代科研已经证明:人的双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区,泡脚时可以刺激这些反射区,促进人体血液循环,调理内分泌系统,增强人体器官机能。但是泡脚有益健康的前提是正确地泡,包括水温、时长等都有其最佳程度,安徽中医学院第一附属医院的专家教你如何健康泡脚。 殷江霞

泡脚最佳时长:30~45分钟

泡脚时间以30~45分钟为宜,每天或隔一天泡一次即可。但是,特别提醒老年人,每日临睡前泡脚20分钟为佳,因为老人泡得太久,容易引发出汗、心慌等症状。

泡脚最佳水温:42℃左右

泡脚的水温一般维持在38℃~43℃为宜。如果有条件,可以先将脚放入38℃左右的水中,然后让浴水逐渐变热至42℃左右即可保持水温,足浴时水通常要淹过踝部,且要时常搓动。

最佳泡脚时间段:晚上九点

晚上九点是肾经气血比较衰弱的时候,在此时泡脚,身体热量增加后,体内

血管会扩张,有利于活血,从而促进体内血液循环。同时,白天紧张了一天的神经,以及劳累了一天的肾脏,都可以通过泡脚在这个时候得到彻底放松和充分的调节,达到最好的养肾效果,而且人也会因此感到舒适。

泡脚水都能加点啥

盐泡:加入两大匙盐巴,盐有消炎杀菌、通便的效果。

姜泡:加入几块打扁的老生姜,姜有散寒、除湿的作用。

酒泡:加入一瓶米酒,或用其他酒类,可促进血液循环。

柠檬泡:加入两片柠檬,可顺气提神,预防感冒。

醋泡:加入3匙白醋,可滋润皮肤。

哪些人不能泡脚

身体健康的人泡脚、泡温泉都没问题,但特殊人群要注意。例如心脏病、心功能不全患者,低血压、经常头晕的人,都不宜用太热的水泡脚或长时间泡温泉。因为用热水泡脚或泡温泉后,会导致人体血管扩张,全身血液会由重要脏器流向体表,这必将导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧。

怎样算是泡好了

泡到后背感觉有点潮,或者额头出汗了,就算是好了。注意,千万不要出大汗。因为汗为心之液,出汗太多会伤心的。只要出微汗就可以了,说明经络上下贯通了,这也是证明经络是否通畅的一个办法。

天凉了,赶紧打响“保胃战” 专家提醒市民:秋冬交替谨防上消化道疾病

渐入深秋,气温降低,消化道疾病进入高发期。日前,记者在安医大二附院急诊科病房了解到,该科仅一周就住进了3例上消化道出血的患者。 戴睿 记者 胡敬东

王奶奶是离退休老干部,10月17日,她随离退休老干部旅行团去游玩,中午吃了许多油炸面食,没多久王奶奶便觉得胃里很不舒服,半小时内,两次呕吐,第三次呕吐,竟然一口吐出许多鲜血,王奶奶随即被送到了安医大二附院。经过几天的抑酸治疗与调养,王奶奶的症状逐渐好转。

“每年的秋冬和冬春交替时节,消化道疾病的患者都比较多。”安医大二附

院急诊内科程景林主任说,特别是对于有慢性胃病或有消化道手术史的“老患者”来说,更要注重预防,警惕反复发作。

消化道溃疡是常见病和多发病,据调查,约有10%的人存在消化道溃疡。针对常见的秋冬消化道出血诱因,专家提醒广大市民:首先要注意保暖,饮食规律、宜清淡,切忌刺激性、酸性饮食;其次,避免过于劳累与情绪激动,避免应激

性溃疡的发生;最后,长期服用糖皮质激素和阿司匹林类抗血小板药物的患者应注意防范药物不良反应引起的消化道损伤,如果感觉上腹痛胀不适、反酸、黑便、呕吐等症状,一定要及时到医院就诊,避免出现消化道大出血、穿孔等危险。此外,少数患者只是出现全身乏力、头晕、心慌等全身症状,但无消化道不适,也应加以重视。40岁以上的人胃肠道都容易有恶变产生,所以要特别小心。

天然的蘑菇大量上市: 金秋十月尝尝山野蘑菇香



秋季是收获的季节,水果大量上市,蔬菜种类很多,在菜市场还有一种食材多了起来,那就是各类山野蘑菇。金秋十月,人们把漫山遍野采摘的新鲜蘑菇晾干,拿到市面上出售,此时的蘑菇味道鲜美,营养丰富,而且有很好的保健作用。它有提高机体免疫力、镇痛镇静、止咳化痰、通便排毒的功效。此外,食用菌高蛋白、无胆固醇、无淀粉、低脂肪、低糖、多膳食纤维、多氨基酸、多维生素、多矿物质,集中了食物的一切良好特性,营养价值达到植物性食品的顶峰,被称为“上帝食品”,长寿食品,减肥食品。为了健康,为了美丽,在这个金秋,你不妨参照下面这些食谱,多吃点“上帝食品”吧。 殷江霞

实在东北味——小鸡炖蘑菇

原料:童子鸡1只,东北榛蘑100克,葱、姜、干红辣椒、大料、酱油、料酒、盐、白糖、食用油少许。

做法:榛蘑用温水浸泡约60分钟左右(淘米水更佳),捞出洗净控水待用;将童子鸡剁成小块;坐锅烧热,放入油,待油热后放入葱、姜、大料、干红辣椒炒出香味;放入鸡块翻炒均匀,至鸡肉变色,炒出香味和多余水分;加入酱油、白糖、料酒炒匀;放入炖锅中,加入适量开水,开锅后再炖50分钟;倒入榛蘑,改中小火炖30分钟;放少许盐调味大火收汁即可。

鲜味汤汁——元蘑白菜牛肉汤

原料:小白菜200克,干元蘑30克,牛肉300克,大枣20克,姜片、葱段适量,黄酒10毫升,盐5克,胡椒粉3克。

做法:干元蘑用清水泡发备用;牛肉加姜片和水煮开;把牛肉,加入元蘑、姜、

葱一起加水,上火熬煮;煮开后,烹入黄酒,再加入大枣,转文火煲30分钟;加入小白菜,大火煲开;最后煲5分钟左右,加入盐、胡椒粉调味即可。

饭店热门菜——干锅茶树菇

原料:茶树菇50克,猪瘦肉(五花肉更好)100克,青椒1个,洋葱、干辣椒、蒜、大葱、生姜适量,盐、冰糖、料酒、生抽、老抽、淀粉、油适量。

做法:用温水将茶树菇充分泡开;猪瘦肉切片,加少许盐、淀粉、料酒拌匀备用;青椒切块,洋葱半个切块,大蒜拍扁,大葱斜切段,生姜切成菱形块;锅中倒入油,将猪肉片爆炒变色盛出;锅中放少许油,将洋葱和青椒块略炒盛出;锅置旺火上,入油煸香干辣椒,放入大葱段、生姜片、大蒜块翻炒;加入茶树菇煸香;加入盐、冰糖,翻炒均匀入味加入猪肉片,淋少许料酒、生抽、老抽,翻炒均匀,盖锅盖再焖五分钟,出锅盛盘。

十龄童患“异食癖” 专爱吃报纸

星报讯(王炜 童有兵 记者 胡敬东)报纸是用来看的,但10岁的小星却把它当成了美食,每天都要吃几张,不然就坐立不安,浑身不自在。近日,小星因喜食纸张,由其姑姑带来省立儿童医院就诊。

省立儿童医院儿内科副主任医师刘亦芳介绍,小星这种奇怪的行为其实就是“异食癖”。“所谓‘异食癖’是指进食通常不能当做食物的东西,如食煤渣、土块、玩具上的油漆、墙灰、纸屑、沙子、毛发、衣服、毛巾等。”

“异食癖过去多见于贫血缺铁、缺锌以及神经系统发育不完善的孩子,但是目前门诊中发现的病例多由心理因素引起。”经检查,小星的血微量元素正常。刘亦芳表示,心理因素引起的异食癖的儿童较多,与家庭破裂、父母分离、缺少情感关怀、缺乏伙伴,生活及学习压力过大等有关。

刘亦芳强调,要想纠正异食癖,首先就要了解孩子异食癖的原因,然后针对病因进行治疗,可采取心理治疗、家庭治疗及饮食治疗的综合方法。她建议,由于心理因素造成的异食癖患儿,家人要注意改善家庭气氛,多给孩子一些关爱,少一些责罚,并有足够的时间和孩子交流以满足他们情感及心理上的需求,避免他们向不正常的方面去寻求刺激和安慰。另外,养成孩子良好的进食习惯,不偏食,不挑食,及时补充微量元素也很必要。

不花钱的养肾妙招

护好双脚:足部保暖是养肾的关键。

大便通畅:大便不畅,宿便停积,伤及肾脏。保持大便通畅也是在养肾。

饮水养肾:定时饮水是很重要的养肾方法。

吞津养肾:吞咽津液可以滋养肾精,起到保肾的作用。

饮食保肾:补肾食物除了黑芝麻、黑木耳、黑豆等黑色食物外,常吃核桃、韭菜、虾、羊腰等也能起到补肾、养肾的作用。

睡眠养肾:充足的睡眠对于气血生化、肾精保养起着重要作用。

运动养肾:通过运动养肾纠虚,是值得提倡的积极措施。

秋冬季节少吃冬瓜

冬瓜富含人体所需的各种氨基酸,且膳食纤维含量很高,食用可降低胆固醇、降血脂、防止动脉粥样硬化,并且利水排湿,有瘦身美容的作用。

但冬瓜性寒凉,秋冬季节不宜常吃,否则易积寒,对脾胃不利。为避免寒性在体内沉积,每周吃冬瓜不宜超过三次。为中和寒性,烹饪时要注意搭配。炒着吃时可以配温性的牛肉,或加蒜、姜、洋葱、豆豉等偏温配料同炒;炖汤可以加入骨头和性热的生姜、葱白;煮粥时和性温的红薯一起煮,都能起到暖胃作用。买冬瓜时,选瓜身周正、外皮坚挺并且有白霜、无疤、肉厚的为宜。

另外,由于冬瓜性寒,平日有脾胃气虚、胃寒疼痛者的人更要少吃,久病与阳虚肢冷者忌食。