



□记者 崔宏运 通讯员 范海虎

现如今，“足疗”已经成了都市人群喜闻乐见的一种保健方式，尤其是对于工作生活压力大的年轻白领，足疗更是一种放松的休闲方式。但过“足”瘾却未必都是好事，同样需要悠着来。近日，家住涧西区的李先生就向记者求助：“为了缓解工作疲劳，我几乎每天下班都去做足疗保健。但最近发现一天不去就会浑身不舒服，有

点上瘾的感觉，根本控制不住自己。我这是怎么了？该怎么办呢？”

河科大二附院中医科主任赵东鹰指出，足疗过度导致的上瘾多是“心瘾”，造成这种现象的原因多是因为足疗技师手法不正确、浸泡中药配比使用不当等导致的，过度的足疗常会造成经脉损伤，还容易患上一些慢性病。

足疗过度 小心“上瘾”

11月6日，记者走进西工区的一家足疗店亲身体验。

足疗技师首先端上半桶热水，“这是我们店秘制的调理中药，里面含有人参、肉桂、夜交藤等十几种中草药。”一名技师当面将一包用塑料袋装着的红色液体倒入热水中。记者注意到，塑料袋上并没有任何标识，也没有技师口中所说的中药成分标注。

双脚在热水中浸泡十几分钟后，技师便开始足底按摩。“你的胃是不是不太好？”听到记者喊疼，技师边按摩边表示，足底穴位和人体五脏六腑都有相应的关系，通过用力按摩刺激穴位可以缓解病症。当记者问及按摩力道是否有标准时，这名

技师告诉记者：“这就要看按摩技师的个人水平和理解了。”

赵东鹰告诉记者，在平时接诊过程中，和李先生一样足疗“成瘾”的上班族不在少数。足疗是基于穴位、经络和足底反射区理论，通过足部药浴加按摩从而达到保健治疗效果的传统中医疗法。正确的足疗按摩通过刺激末梢神经，加强血液循环，促进内分泌功能，使机体的新陈代谢水平提高。但由于足疗技师个人水平差异，如果按摩时用力过猛或没有找准穴位，就很容易造成足疗者经脉受损。时间久了，末梢神经感觉迟钝，每次按摩就需要更大力度的按压才有舒服的感觉。这也是为什么做足疗会感觉上瘾的原因。

足疗最好7天一次 每次最好一小时



“中医保健讲究适度，过量往往适得其反。”河科大二附院康复科主任茹群表示，人体对按摩力道刺激有一定的承受能力，但如果按摩过度，人的关节、韧带、软组织等就很容易损伤。正常足疗，每星期做一次是适量的，每次的时间以不超过一小时为宜，只要达到身心放松就好了。已经足疗“上瘾”的市民可以到医院通过理疗按压等方式戒

“瘾”，还可以通过慢跑等主动的体育锻炼帮助恢复皮肤敏感性，慢慢把“足瘾”戒掉。

足疗尽管能起到养生保健的作用，但也并非所有人都适合，有六类人是不宜进行的：妊娠及月经期中的妇女；患有各种严重出血病的人，如咯血、便血等；患有心力衰竭等各种危重病的人；一些传染病患者；精神状态不正常的患者；足部有外伤、水泡、疥疮的患者。

茹群还特别提醒市民，饭前半小时及饭后1小时内不宜做足疗。由于足疗时足部被热水浸泡，此时血管扩张、血液循环加快，会造成胃肠及内脏供血减少，影响胃肠消化功能。足疗结束后最好喝杯水，以便将体内的毒素及沉淀物排出体外。

另外，一般足疗的场所都相对封闭、潮湿，足疗毛巾等就很容易藏匿真菌，因此，市民过“足”瘾的时候一定要注意，最好使用一次性毛巾或是自带毛巾。如果足疗后皮肤出现红斑、水泡、鳞屑等，应及时到医院检查治疗。

享受家庭足疗有办法

“市民在家里也可以享受足疗的保健功效。”茹群表示，掌握一定的方法，市民在家就可以做足疗解乏保健，既简单又实惠。

首先，要自己配泡脚的中药水。这里给市民提供一个放松身心、活血通经的配方：当归15克、黄芪20克、红花10克、苏木10克、泽兰10克、生地10克、葛根15克、伸筋草15克。这些中药在药店都能轻松买到，只需按照煎中药的方法煎汁即可。或者请

药店加工成药粉，直接用沸水在盆中冲调。

然后，在泡脚前将脚洗净。把烧开的中药水倒入盆中，用药的蒸汽熏蒸足底部五分钟。再加入少量清水，水量最好浸没过踝关节，调整至自己能接受的水温开始泡脚。可以一边泡脚一边用手推按双脚，或是用刮痧板从脚尖向脚跟的方向刮，力度以自己感觉舒服即可。长期坚持即可达到通经活络，促进血液循环的目的。

泡脚不妨加点中药

□记者 朱娜 见习记者 马文双



在寒冷的季节里，用热水泡泡脚，全身都热乎乎的，不仅能解乏，而且还有利于睡眠。其实，在泡脚水里加点中药，还能起到养生保健的作用。可中药种类繁多，哪种才是最适合自己的，且听专家讲解。

■泡脚水里加点料

脚是离人体心脏最远的部位，人体的血液流到脚部时，已不能再提供充足的能量来保持正常的温度。因此，许多体质虚弱的人的脚经常是凉的。

市中心医院中医主任医师马献军介绍，每天用热水泡脚，是中医一直推崇的养生之道。人体的足部是三阴经和三阳经的起止点，与全身所有脏腑的经络均有密切关系。经常用热水泡脚，可以起到调理脏腑、驱散寒气、温经通络的作用。尤其是手脚易冰凉的女性，用热水泡脚后再上床睡觉，不仅全身感到暖和，更可以提高睡眠质量。

我国素有冬令进补的说法，泡脚水里亦可加点中药，从而起到强身保健的作用。皮肤是人体最大的器官，具有保护、吸收、分泌、调节体温等作用。因此，其本身也能够吸收药物，再加上热水更有利于药效的发挥。

■体质不同用药不同

由于个体差异，每个人的体质也有所不同，不同的体质要用不同的中药泡脚。

市第一中医院未病咨询中心主任赵继红说，用中药泡脚要区分寒性和热性体质。寒性体质也就是我们平时所说的阳虚体质，此类人怕冷、乏力、注意力不集中。应选用具有温经通络、补肾阳作用的中药，如肉桂、花椒、鸡血藤、夜交藤、桂枝、桑寄生等。如果女性月经量少，或有痛经的毛病，可加入红花、桃仁。患有风湿性关节炎的患者，可用清风藤和桑寄生泡脚。热性的中药用起来不免有些刺激皮肤，注意药的浓度不可太大。但药液也不可太少，否则就不能正常发挥药效。

热性体质的人不适合选用大辛大热的药物，但希望通过泡脚来达到清火

的目的，也有些不太可能。中医认为，火往上走。人们体内有火气时，大多属于上焦火，表现为口舌生疮、眼睛发红、嘴唇干等。而足部属于下焦，通过泡脚很难达到清火的目的。热性体质的人只用水泡脚，就能达到保健养生的作用。

对于脚部爱出汗的人来说，要多用清热利湿的药物，土茯苓、地肤子、白鲜皮等，对局部皮肤易出汗、潮湿有良好作用。

到了秋冬季节脚部干裂的人，不仅要选用具有活血、养肾、补肾作用的药，还要有滋润足部皮肤作用的药。熟地、地骨皮二者一起用，对足部皮肤干裂的人是首选。经常感到足跟疼痛的人，可在此基础上加大白术的用量。

此外，感冒患者用麻黄、石膏、桂枝等泡脚，这3味中药可发散体内寒气，帮助感冒尽快痊愈。

每一味中药该放多少呢？赵继红说，上述中药每样取用15~30克，用砂锅煮30分钟。然后将煎好的药液去渣倒进洗脚盆里，再加入热水，每天浸泡20~30分钟。

■泡脚要注意小细节

泡脚，看似简单的一件事，其实还是有很多细节需要我们注意。

用中药泡脚时，先放半盆热水，双脚浸泡过脚踝。裤腿不可拉得太高，让整个小腿都露出来。经过热水浸泡后，脚虽然热了，可小腿仍然是凉的。热水不可一次性加太多，以自己可以忍受为标准，水凉后逐渐再加入热水。泡脚的同时，还可以对脚踝、足底、脚趾等部位进行按摩。也可以洗完脚后搓脚心的涌泉穴，此穴位是人体一大保健穴位，除了强身健体，还有美白滋润皮肤的作用。

对于糖尿病和脉管炎患者来说，更不能使用温度过高的水，水温应控制在35℃~37℃，即水滴到手背上感觉不烫为宜。泡脚完毕，用柔软的毛巾轻轻擦干，特别是脚趾缝间的皮肤较嫩，注意防止皮肤损伤。

虽然中药泡脚有这么好处，但与内服中药相比，仍然只是辅助疗法，市民不能完全依靠此方法来治病。

