

报眉广告
139 307 58 496

无痛催乳 轻松解决哺乳期奶少,堵奶,乳腺管不通畅,清水奶,大小乳等问题。(男士勿扰)
地址:沧州市运河区锦绣天地底商 电话微信:18730726672 无痛催乳刘老师

健康

2024年6月4日 星期二
责任编辑 朱静

责任编辑 乔文英

14 沧州晚报

健康热线: 3155679

茶水泡脚养生,竟致脚癣感染

医生:不是人人都适合泡脚

泡脚养生,让人身心放松。但有些人真的不适合泡脚,尤其泡脚时还“加料”的,风险更大。近日,浙江一位75岁的老人就因泡脚住进了医院。



1 用茶水泡脚养生,第二天住进医院

浙江75岁的张先生身体平时特别好,每天关注养生知识。不过最近,他却得了脚气。每到晚上,张先生的脚奇痒难忍,有时候白天也忍不住要搔抓一番。

听朋友说“茶叶可以杀菌除臭”,晚饭后,张先生拿出家里平时都舍不得喝的红茶,捏了两搓,泡开后兑入冷水,就把脚伸进去泡了起来。

结果第二天一醒来,张先生发现

自己的双脚和小腿又红又肿,连下床都非常困难。

家人赶紧带着他到浙江大学医学院第一附属医院皮肤科就诊。

经医生检查,发现张先生是脚癣感染。医生问张先生是不是最近用什么东西泡脚了?“我昨天晚上用红茶泡了脚。茶叶都能喝,泡一下脚就算不起作用,脚气怎么还更加严重了呢?”张先生不解地问。

接诊的浙江大学医学院第一附属医院皮肤科副主任医师李亚丽解释,红茶在发酵、存放等过程中,难免会产生一些微生物,再加上张先生之前因脚癣痒去搔抓,脚已经出现了皮肤破损。茶叶中的微生物很容易通过这些“防御薄弱”的地方进入身体,就有可能引起感染。平时人们喝茶,它进入的是消化道,并不是进入血液,当然也就不会引发什么问题了。

2 不是人人都适合泡脚

医生指出,这几类人不建议泡脚:

婴幼儿和儿童 小朋友的脚板还没发育成熟,长期用热水泡脚,足底韧带会受热变松弛,影响足弓的正常发育,甚至有可能变成扁平足。

糖尿病足患者 糖尿病足患者末梢神经不能正常感知外界温度,用热水泡脚很容易导致烫伤,引发严重的后果。

静脉曲张患者 长时间热水泡脚,导致曲张的静脉进一步扩张,加重下肢充血,使病情加重。

因此,此类患者不能用热水泡脚、泡脚腿,也不宜用热水袋暖脚或蒸桑拿。

皮肤病患者 热水泡脚可能导致足癣等脚部皮肤病患者发生继发性细菌感染。对于脚部皮肤表面已经破溃

的伤口,热水泡脚更是雪上加霜。

另外,足部患有湿疹、疱疹等疾病的患者也不要热水泡脚,一旦皮肤被弄破,很容易造成感染。

心脏病、低血压患者 热水泡脚会导致人体血管扩张,全身血液由重要脏器流向体表,导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧,对有心脏病、血压低的人来说,会增加发病危险。

3 泡脚养生注意事项

夏季吹多了空调以后,晚上可以泡泡脚。通过热水泡脚能祛除湿气,同样也能达到养生的效果。夏天阳气盛,热水泡脚可以通过刺激足阳明胃经、足太阳膀胱经等足部的经络,从而起到健脾、除湿、通经、利水的作用。

泡脚时间并非越长越好,应以脚背泛红、身体微微出汗为宜。时间过长,不仅会导致血液向双下肢灌注过多而出现头晕、头胀,而且对皮肤也不好,易出现局部皮肤干燥等问题。泡脚

时要注意这些事项:

时间 20 分钟—25 分钟 一般来说,泡脚时间在 20 分钟—25 分钟即可,或当泡到后背感觉有点潮,额头微微出汗即可。

水温 40 摄氏度—45 摄氏度 一般来说,泡脚水的温度以 40 摄氏度—45 摄氏度为宜,最好不要超过 50 摄氏度。脚上茧较多的人,水温可适当高一点。皮肤嫩的人,水温要低一点。

泡脚加点料 红花、艾叶、花椒要

适量,煮水后取汁加入,养生保健效果会更好。

泡脚别三心二意 泡脚时看书,看电视听上去十分惬意,但实际上也不是个好习惯。看书、看电视时要集中精力,脑部要集中供血,脚部对温度感知也较差,可能会出现烫伤或着凉的问题。

因此,泡脚的时候最好不要看书、看电视,宜静心养神。

据健康时报

长期食用碘盐的重要性

碘缺乏的根本原因是人类生活的外环境缺碘,生长在这种环境中的动植物含碘量也不足,因此,生活在这类地区的人群碘摄入量不足。土壤和水源中的碘是靠海水中的碘蒸发到云层、再经降雨向陆地补充,通过降雨补充碘的过程相当缓慢,故人类生活的外环境的缺碘状态是长期的、难以改变的。

根据我国 2017 年—2018 年全国生活饮用水水碘监测结果显示,尽管

距第四纪冰川期已经年代久远,我国居民的生活饮用水水碘含量依然较低,全国绝大部分地区依然为碘缺乏地区。

碘是人体必需的微量元素,在停止碘摄入的情况下,体内储备的碘仅够维持 2 个月—3 个月。我国是碘缺乏危害较为严重的国家,如果我们不能长期地、持续地补碘,碘缺乏病就会卷土重来,因此,我们必须坚持长期食用碘盐。

水源性高碘地区改水后,要加强该地区人群碘营养和水碘监测,从人群水平看,改水后有可能该地区居民碘营养水平会呈现下降趋势。如果人群碘营养总体仍在较为适宜的水平,就可以维持该地区未加碘食盐供应措施继续观察。一旦人群碘营养水平下降到碘缺乏的程度,则该地区需要重新供应碘盐。做好监测和健康教育、适时调整防控策略是必不可少的。

王琳琳



多吃硬食物 抑郁风险低

近日,一项发表在瑞士《营养素》杂志的新研究指出,增加饮食硬度(咀嚼肌活动),有助降低抑郁风险。

日本国立健康与营养研究所和广岛大学等研究小组,通过进食时的咀嚼肌活动量评估食物硬度,再结合每种食物的消费量,计算出受访者的日常饮食硬度,从高到低将他们分为 3 组;采用抑郁量表测试受访者的抑郁情况,然后分析二者之间的关系。

结果表明,饮食硬度与抑郁症状的发生风险呈负相关。与饮食硬度最低组相比,饮食硬度最高组抑郁风险降低 42%。

研究人员发现,饮食硬度与调节情绪的营养素(维生素 B₆、维生素 B₁₂、叶酸、锌、镁等)摄入量呈正相关,但调整上述营养素的摄入后,食物硬度与抑郁风险的关系不变。

这表明,在保证营养的前提下,食物硬度即咀嚼本身起到了调节作用。

——生命时报

晚上6点后运动 最有利于健康

运动能保护血管和心脏,但什么时间运动健康获益最大呢?

近日,国际权威期刊《糖尿病护理》发表的一项新研究显示:晚上 6 点以后锻炼,对健康有最大益处,心血管疾病、微血管疾病、全因死亡风险均最低。

研究人员表示,虽然运动不是解决肥胖的唯一方法,但是这项研究确实表明,那些在一天中特定时间运动的人,可能会获得最大的健康收益。

除了对心血管健康有益外,傍晚之后运动还有多个好处,比如:对于血压高的老人来说,晚上锻炼比早上更有利于降压。

2022 年发表于权威学术期刊《糖尿病学》的一项研究表明,运动在下午或晚上进行,可以更大程度改善血糖控制、缓解胰岛素抵抗。

——生命时报

跳跃运动能瘦肚子

跳跃是一种高强度的有氧运动,可以有效地锻炼腿部、臀部和核心肌群,提高人体心肺功能和代谢水平。

有研究表明,在热量消耗相似的情况下,相对于低强度或中等强度运动,高强度或极高强度运动能更有效地减少腹部脂肪。

脂肪的消耗是全身性的,并不是局部的。跳跃虽然不能直接针对腹部脂肪进行燃烧,但是它可以帮助人体消耗更多热量,从而促进体重下降。

此外,跳跃还可以增强腹部肌肉的力量和耐力,提高身体的代谢水平,这对于减少腹部脂肪、塑造腹部线条有一定帮助。

——长江日报