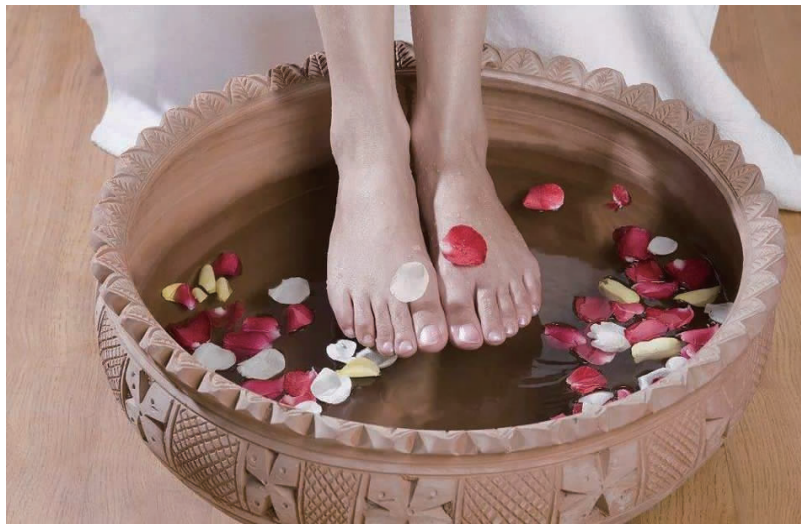


# 春天泡脚的好处



民间流传着一种说法：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。所以，一年四季，不少注重养生保健的人都喜欢泡脚，有人只是晚上睡觉前用热水泡泡脚，也有人喜欢买些网红产品，或根据网红泡脚方买好多味中药材来自己搭配着用。

对此，专家认为，单是用热水泡脚，就能起到加速血液循环、通气血、放松助眠的保健作用。但用药材泡脚，看起来简单其实有不少讲究。

艾叶、生姜、花椒、当归 加多一味泡脚助保健

专家解释，中医讲究辨证论治，辅助治疗疾病所用的泡脚方比一般药

材的味数会多一些，最好请医生开方，不建议盲目跟风购买网红产品。而普通人日常保健用的泡脚方最好简单一些，她认为一般来说在泡脚水中加一两味就可以了，比如——

### 1.艾叶

艾叶特别适合一些手脚易冷，整晚脚冷难眠的阳虚人群。可取干艾叶30~50克(根据水的多少自定，没有严格标准)，先用水煮开后加凉水或待降低温度后泡脚，也可以用部分热水浸泡艾叶20分钟后再加水泡脚。专家提醒，容易上火的人或用艾叶泡脚易咽痛口干的人不要天天用艾叶泡脚，一周两次左右就好。

### 2.生姜

生姜可内服也可外用。如果遇到外感风寒，怕冷怕风，周身肌肉酸痛，可取一大块生姜，用刀拍扁或切片，再加一勺盐煮开后泡脚。一般泡个20分钟左右，微微出汗即可。专家提醒，用生姜泡脚，应在没有发高烧或不是困倦无比的状态下才行。

### 3.花椒

很多人喜欢用花椒泡鸡爪、鸭爪等，其实它也是泡脚的好药材。花椒泡脚可以驱湿散寒、温中止痛。比如，在受凉后感觉肚子胀气或是腹痛腹泻时，可以用一小撮花椒煮水泡脚帮助去除体内寒气，止痛止泻。

### 4.当归或红花

这两味药材都具有活血的功效，泡脚时先取15~20克，用砂锅煎煮，然后将煎好的浓缩液去渣，倒进泡脚桶里再加适量热水，关节痛症、痛经的人群可试试。

### 泡脚应有“度” 把握时间和温度

1.时间：很多人喜欢晚上泡脚，专家建议晚饭后最好休息个把小时再泡脚，晚上7-9时或睡前两个小时为宜。另外，泡脚时间并非越长越好，一般来说泡20~25分钟就可以了，或者当泡到后背感觉有点微潮，或者额头微微有点汗就可以了。

### 2.温度：泡脚水的温度以40℃~45℃为宜

脚上茧较多的人水温可适当高一点点，而皮肤嫩的孩子水温则要低一点。泡脚最好用桶，水面高度至少要达到小腿的1/3处。泡的过程中可用毛巾覆盖膝部和桶面，既达到保持水温的目的，又能为膝关节保暖。

### 3.很多人喜欢边泡脚边看书或电视

感觉十分惬意，但实际上也不是个好习惯。因为看书或者看电视时会分散注意力，可能导致对温度感知差，水温太高或者太低、泡得太久了，都未能及时觉察到，一定要避免因此出现烫伤或着凉。另外，心脑血管疾病患者更应该注意，如果泡脚时感到胸闷、头晕，应立即停止泡脚。

### 这几类人不太适合泡脚保健

专家提醒，泡脚虽有种种好处，但也不是人人皆宜，不要过于夸大其作用，以下这些人不太适合泡脚：  
1.有静脉曲张和静脉血栓者：泡脚对于静脉曲张和静脉血栓的病人来说，有百害而无一利。因为泡脚时，下肢动脉扩张，更多动脉血液进入下肢，然而静脉的回流能力并不会因此增加。所以，本来就回流不畅或阻塞的静脉病患者，热水泡脚会加重血液淤积。此外，热水泡脚不当还可能引起毛细血管破裂，形成皮肤上的出血点，时间久了可形成色素沉着使小腿颜色变黑。如果静脉曲张病人正在服用抗凝药物，则出血情况会更严重。  
2.糖尿病足患者：糖尿病患者一旦存在神经病变，足部对痛觉、水温的感觉反馈机制失灵，可能不断加热水，导致烫伤都浑然不觉。  
3.在疾病发作期，比如高热、急性传染病、痛风发作期，或是皮肤有破损、脚部有伤口时，也要暂停泡脚。

## 北京老酒收藏馆 拆资1000万 如东首次老酒征集活动

征集时间：2019年2月27日—3月6日



北京长源楚汉商贸有限公司是一家集收藏、鉴定、评估为一体的老酒收藏公司，从事老酒行业多年，有丰富的工作经历和良好的职业道德操守，意为广大市民服务。

在以往的征集过程中，发现好多市民家中珍藏的老酒，因保存不当、导致商标破损、封膜破坏、酒体挥发等，导致收藏价值大打折扣，个别珍贵老酒甚至失去饮用、收藏价值。本次活动可免费为市民朋友鉴定、评估、以及传授如何保存。如达成意向可高价收购。

征集范围：各种新老茅台、五粮液、郎酒、剑南春等，十七大中国白酒及各种药酒、各种陈年老酒、冬虫夏草、安宫牛黄丸、老钱币等。

征集地点：如东县掘港镇日晖西路(中天黄海大酒店)

联系电话：15321576557, 18301169591 (余先生)

凭当日车费小票可报销路费 (可上门服务)

## 永丞汉邦新材料股份有限公司 乳胶等产品环境影响评价公众参与公示

永丞汉邦新材料股份有限公司年产20万吨乳胶、0.18万吨粉末橡胶、1.5万吨密封胶、2万吨高分子合成板材项目环境影响评价报告征求意见稿及建设项目环境影响评价公众意见表见网站 <http://www.rudong.gov.cn/ykgjjkfq/bmwj/content/8eab1b31-0506-48b3-9c2c-96e241b15c1b.html>, 公众意见征求10个工作日, 2019年2月26日至2019年3月11日, 详见网站。

## 应该怎么正确选择枕头?

哪一种枕头更适合老年朋友呢?枕头的选择是至关重要的,据说人这一生,有三分之一的生命是用来睡觉的,枕头是必要的床上用品之一。

那么,应该怎么正确选择枕头?要掌握这3个小技巧!

### 一、选枕头要看高度

睡眠质量直接影响身体健康,因此选择一个适合自己的枕头是至关重要的。对于老年朋友们来说,如果枕头太软的话会阻碍头部的正常转动,对于血液循环非常的不利。

因此专家建议老年朋友们在选择枕头的时候,应该选择九厘米左右高的最合适。枕头不要太高也不要太低,太高容易造成失眠多梦的情况出现,如果太低的话会影响颈椎健康,让颈椎不能彻底的放松和休息,很容易导致血流不畅。

### 二、选择枕头要看软硬度

老年朋友在选择枕头的时候,还一定要看枕头的软硬度,如果枕头特别软的话,对于头皮的压缩的面积就会增大,这样对于血液循环非常的不利。对于人的头部以及颈椎也没有很好的支撑力,对于老年朋友来说,太软的枕头也会导致在翻身的过程里,把脸不小心埋在枕头里面,导致呼吸受到影响,甚至出现窒息的情况。

另外,如果枕头很软还容易引起颈椎僵硬的症状出现,很多老年朋友都会出现脊柱病变的情况。因此更应该注意预防脊柱病变,应该选择软硬合适的枕头。

在选择枕头的时候,应该选择一些软中带硬的,头部即使在转动的时候也可以随着头部扭动起到支撑作用,不但可以保证呼吸的顺畅,还可以放松颈部的肌肉以及头部,



枕头如何选择合适的对于提高睡眠质量有很好的帮助。

### 三、选择枕头看枕芯

荞麦皮枕头更适合老年人,另外,蚕卵、茶叶、大米属于可模制的透气性好的枕芯,对于颈椎病患者来说,如果这些可以用来制作枕芯,则对健康更有益。

### 枕头的正确使用:

平躺的时候先用枕头从脖子的部位一直垫到肩部的地方,一定要切记否则压迫颈椎。千万不要记住,不能只有一半的头枕在枕头上,这样很容易导致颈椎出现悬吊。而且枕头是比较软的,如果错误的睡觉姿势,很容易在短时间之内导致颈椎出现疼痛的情况,从长远来看正确的使用枕头,会避免很多健康问题出现。

## 腰肌劳损的4大症状

1、腰部乏力。腰肌劳损会导致腰部乏力,稍有不慎即有“扭伤感”,症状逐渐加重,伴有腰活动障碍,检查腰部肌肉松软、无力,无明显压痛,X线检查多无异常。

2、腰部酸痛,受凉后加重。弯腰过久则疼痛加重,直腰困难,适当活动和改变体位或充分睡眠休息后症状减轻。腰部疼痛程度时强时弱,多为间歇性疼痛,逐渐变为持续性疼痛,并逐渐加剧。疼痛也受天气影响,受凉或阴雨天疼痛加重。

3、长时间反复腰部酸痛胀痛。腰部如负重物,时轻时重,缠绵不愈,充分休息、加强保暖、适当活动或改变体位姿势可使症状减轻。

4、有牵掣不适感的疼痛。腰部活动正常,一般没有太大异常,但久站或弯腰后,会出现腰部疼痛,直腰困难,尤其是在发作时有明显的下肢牵掣作痛等症,用手按摩腰部后能有所改善。

因此,日常工作中生活中,要避免久坐、久站。出现腰痛情况时,可到医院进行必要检查,如X光片、CT、磁共振等,以判断是否伴有其他骨骼异常问题。确诊腰肌劳损后,可使用消炎止痛的药物,也可以用舒筋活血的中药调理,同时配合按摩、理疗,可以促进早日康复。同时要保持良好的坐姿、站姿,久站、久坐后适当活动腰部,以减少发生腰肌劳损。

# 痛风患者的生活指南

痛风患者往往忍受着常人不能想象的疼痛。这种病很“霸道”,首次发作之后,一半以上的人在一年内复发,只有7%的人长期观察而无复发。治痛风,不能急,不能躁,既需药物,也要衣食住行综合管理。

### 食物篇

非药物方式控制尿酸的原则是“三低一高”,即低嘌呤、低盐、低脂,以及大量饮水。根据每100克饮食中嘌呤的含量,可以把日常的食物分为甲、乙、丙三级。原则是,禁食甲级,少量食用乙级,可食用各种丙级。

甲级(含嘌呤150~1000毫克):动物内脏、肉脯、肉汁、沙丁鱼、蚝、蛤;乙级(含嘌呤50~150毫克):肉、鱼、菠菜、豌豆、扁豆类、海味;丙级(含嘌呤0~15毫克):蔬菜类、果汁类、乳类、蛋类、乳糖类、谷类及其制品。

肉:水煮,只吃肉,最好连续煮两遍。水煮后,肉里的嘌呤会大量溶到汤中,煮越久,析出的越多。肉汤表面的白色油层里,就含有大量嘌呤。

而烹饪过程中,营养物质在汤里的溶解度有限,绝大部分保留在肉里,所以吃肉比喝汤更有营养。

蔬菜:有些也含高嘌呤。有试验表明,进食大量的蔬菜可碱化尿液,有利于尿酸排泄,从而降低血尿酸水平。但是,香菇、茼

笋、豌豆、四季豆、菜花等蔬菜,嘌呤含量也高,不宜多食。

豆制品:豆类保险。豆类富含嘌呤,大多数痛风患者将豆浆、豆腐、豆腐脑等豆制品列为禁忌。但豆制品在加工、存储过程中会流失一些嘌呤,豆类食品更有利于痛风患者。

调味料:不能过量食用。蚝油、鲍鱼汁、海鲜酱、香菇酱、浓缩鸡汁等调味料嘌呤含量也很高,不能过量食用。2012年“美国风湿病学会痛风治疗指南”就明确指出,应限制食盐,包括酱油和调味肉汤的摄入。

不少痛风病人认为醋是酸性食物,不敢食用。醋虽然酸,但在体内会转化为碱性物质,对尿酸并无影响。

水果:少吃含糖量高的。绝大多数水果含有果糖,果糖能加速尿酸合成,还可通过增加胰岛素抵抗及循环胰岛素水平,间接增加血尿酸水平。

控制尿酸,多吃富含维生素C多的水果,有助于降尿酸,比如酸枣、黑加仑、番石榴、猕猴桃;适当吃含糖量低的水果,如苹果、梨、西瓜、柠檬、杏、李子;最好少吃荔枝、龙眼、橙子、菠萝、葡萄、水蜜桃、菠萝蜜、香蕉、鲜枣等含糖量高的水果。

糖:痛风病人不宜吃。痛风病人不宜吃糖,包括蜂蜜。过多摄入糖对代谢性疾病有害无益。

### 饮水篇

水:最经济的降尿酸药物。不仅疼痛发作时要多喝水,平常也要保证1500~2000毫升的饮水量。

酒:戒掉啤酒白酒。啤酒是“液体面包”,本身就含高嘌呤,白葡萄酒数高,二者均对痛风患者不利,要尽量少喝。无法避免喝酒的情况下,在间歇期可以少量饮用葡萄酒,但应控制在每天200毫升以内。

奶制品:低脂、脱脂奶制品可降尿酸。鼓励痛风病人喝这类奶制品。

含糖饮料、果汁:应避免。无论是含糖饮料还是果汁,都富含果糖。痛风病人应避免摄入高果糖蔗糖化饮料的摄入。

咖啡:不限制也不推荐。有研究表明,咖啡中的咖啡因等物质有助于促进尿酸的排泄,降低血尿酸水平。习惯喝咖啡的痛风病人,不必限制。没有此习惯的人,也不推荐喝咖啡降尿酸。因为咖啡的降尿酸作用非常微弱。

茶:喜欢就喝。与咖啡相比,茶对尿酸的调节机制比较特殊。研究显示,它既有类似咖啡的降尿酸机制,也有升高尿酸的成分,二者作用相互抵消,喝茶对血尿酸水平无显著影响。

### 药物篇

降尿酸,还需药物助力。常用的降尿酸药物有两类,一类能抑制尿酸生成,代表药物为别嘌醇;一类能促进尿酸排泄,

代表药物为苯溴马龙。但降尿酸药物不能在痛风急性期使用,因为尿酸骤降反而会加重病情。当病情进入间歇期,病人通常要选择其中一种药物,且需坚持长期使用。

苯溴马龙:使用原则是:最小剂量。因为,任何药物都存在毒副作用。用药时要注意以下事项:

别嘌醇:出皮疹要赶紧就医。别嘌醇价格便宜,但有可怕的过敏反应,可导致全身性的剥脱性皮炎,有致死性。而且,这种过敏反应通常不会马上出现,而是在服药1~3个月后才出现。因此,首次使用时,要强调小剂量、小处方。患者要注意观察身上有无皮疹。若有,应立即停药并到医院就诊,避免更严重的过敏反应。

苯溴马龙:注意碱化尿液。苯溴马龙是强力促尿酸排泄药。但使用苯溴马龙后,尿酸会进入尿道,易加重痛风性肾病和尿酸盐肾结石。因此,同时还要注意碱化尿液,多饮水。

利尿药:要慎用。痛风者不宜使用抑制尿酸排泄的药物,如利尿药等。一些痛风病人合并冠心病、高血压,需服用利尿药。但不建议尿酸患者服用含利尿剂的抗高血压药物。但临床上还是要抓住“主要矛盾”。如果病人出现心衰、肺水肿,这是危及生命的,就应该使用利尿药。

阿司匹林:可放心。每天一片阿司匹林

防中风的理念,已被很多中老年人接受。不过,阿司匹林会抑制尿酸排泄,痛风病人能服用吗?

过去,阿司匹林主要用来治疗关节痛,剂量非常大,一天约1克,长期使用才会对身体造成影响。如今,阿司匹林主要用于预防心脑血管疾病,服用量为每天100毫克,剂量小,对尿酸影响不大。

保健茶:并不推荐。常有病人拿着一些进口中成药来咨询,这些药物多含有类固醇激素,能缓解一时之痛,却会带来严重的副作用,不建议使用。

### 保暖篇

寒冷是痛风的诱因之一,痛风病人应注意保暖。加热会增加尿酸溶解度,相反,冷却会使尿酸析出,形成结晶,引起疼痛。白天不疼痛,就是因为手脚温暖,到夜里,手脚凉下来,或者睡觉时脚伸出被子外,尿酸溶解度就会改变,尿酸析出,形成尿酸盐结晶,就会引起剧烈疼痛。

### 运动篇

痛风病人应多进行散步、打太极拳、跳广场舞等有氧运动,但不宜剧烈。高尿酸患者常合并其他代谢疾病,如糖尿病、高血脂症等,剧烈运动会致心肌缺血、血压升高,带来健康风险。

此外,因部分痛风病人的骨骼被尿酸严重腐蚀,运动反倒可能造成应力性骨折,当量力而行。