



藿香正气水泡脚火了! 谁都可以“插一脚”吗?

“白露身不露,寒露脚不露。眼见着凉凉秋意脚步将至,不少人又把泡脚养生提上了日程。可有人近日提出疑惑:“我看网上很流行用藿香正气水泡脚,有人说能祛湿,但有人居然泡完腹泻了,这是咋回事呀?”

■据《扬子晚报》

泡脚后 有人“祛湿”有人竟然腹泻

网友“长路漫漫”表示,自己最近因身体有些不适在家人的推荐下去看了中医。号脉后医生诊断为脾胃不好、湿气重,除了开“排湿气”的中药,还嘱咐自己戒掉水果、并可以回家用藿香正气水泡脚祛湿气。“长路漫漫”的帖子发出后受到了关注,记者注意到,所谓藿香正气水泡脚,具体来说就是在普通泡脚的热水中加入1—2支藿香正气水。

网友“wwwwwwiki”就是“跟风”藿香正气水泡脚的人之一。她表示,自己小肚子特别鼓,脸上出油多还暗沉,白色的纸巾擦一遍脸就黄了一小块,还总是有一些红肿痘痘。“跟风泡了两周脚,脸上还是长痘,但是出油变少了。”配合喝了八宝杏仁粉后觉得自己小肚子变小了,笑称“裤腰能塞进两根手指”。

不过藿香正气水泡脚并不是对所有人都没有不错的效果,网友“momo”就在一则帖子中评论,自己泡了7天,一点感觉也没有,一滴汗都没出,想放弃了。没有效果还不是最严重的,在尝试过藿香正气水泡脚之后,还有网友留言表示自己“亲测之后窜稀了”“我泡了脚但是肩颈发凉”……

湿热人群

用藿香正气水泡脚可以清热祛湿

那么,究竟藿香正气水泡脚有没有医学依据?哪些人适合用藿香正气水泡脚呢?泡脚养生还有哪些需要注意的?南京市第二医院中医科主任沈建军介绍,首先泡脚是中医外治法之一,是利用合适的中药配方,在热水帮助下,使药性渗透进皮肤,被足部毛细血管吸收,进入人体血液循环系统,从而达到改善体质、调理身体的效果。早在

数千年前,泡脚就已经被我国古人广泛应用于养生,正确的泡脚不仅可以促进血液循环、新陈代谢,还能消除疲劳、改善睡眠,也可能有养生美容、养脑护脑的成效。

“藿香正气水是一种中成药,由苍术、陈皮、厚朴、白芷、茯苓、大腹皮、生半夏、甘草、广藿香、紫苏叶组成,其中中药成分性味温热,主要用于外感风寒、内伤湿滞或暑湿所致的感冒,具有解表化湿、理气和中的作用。”沈建军解释,对于湿热体质的人群来说,合理使用藿香正气水泡脚确实可以带来清热化湿的作用。

但是对于本就脾胃虚寒的人群来说,使用藿香正气水就可能会导致胃肠功能的紊乱,因而出现腹泻的表现。若是长期使用,不仅没有效果,有些人还可能出现腹泻脱水。

“对症下药”才对身体有益

沈建军介绍,值得注意的是,如果选择用中药泡脚,建议还是要先辨证明确自己的体质,“对症下药”才对身体有益。“中药具有寒热温凉的属性,与口服汤剂一样,如不对症用药可能适得其反。”比如证属温热,有发热、溃疡等热性症状,用温热之性的中药泡脚就会让症状加重;体质虚寒的患者如果误用清热药物会使寒证加重,可能会出现腹痛腹泻等症状;气血亏虚之人,用活血化瘀药过分发散的中药,长时间、高温度泡脚,容易造成汗出,津液亏虚,气短、乏力等症状也会加重。

沈建军还建议,在辨明体质后在医生的指导下,日常用的泡脚方中可用红花、艾叶等活血化瘀、温通经络;失眠患者可在方中加入夜交藤、合欢皮宁心安神改善睡眠;高血压患者可以选用钩藤、桑叶、菊花平肝潜阳控制血压;风湿病患者可以配伍独活、桑枝、防己祛风除湿缓解痹痛;想要消除疲劳可以选用党参、黄芪、白术、茯苓,健脾补气。

“桃养人”到底可不可信? 劝你吃桃子的理由,这两个就够了

■据《武汉晚报》

桃子自古就备受国人推崇,从寿星手上捧着的大寿桃,到《西游记》里的蟠桃宴,桃子不仅象征着健康长寿,民间还有“桃养人”的说法。

从现代营养学角度看,桃子有两个突出的优势:它是一种“血糖友好型”水果,糖负荷较小;富含抗氧化物质,有助对抗人体慢性炎症。

桃子靠两个优势“出圈”

在众多水果中,桃子的健康优势主要体现在两个方面。

◎对血糖很友好

桃子含糖量较低(10%左右),升糖指数(GI)只有28,而苹果、葡萄、猕猴桃的GI值分别为36、43、52。

桃子的血糖负荷(GL)也不高。血糖负荷比较真实地反映了摄入食物中碳水化合物总量对血糖的影响,≤10为低血糖负荷食物。吃一个中等大小(200克)的桃子,血糖负荷在6左右。所以,桃子是一种“血糖友好型”水果,很适合糖友食用。

◎富含抗氧化物质

与苹果、葡萄相比,桃子具有更强的抗氧化能力,酚类化合物种类更加丰富。

到目前为止,科学家们从桃子中分离鉴定出了30多种酚类化合物,包括绿原酸、新绿原酸、儿茶素、表儿茶素、芦丁、槲皮素等。

这些抗氧化物质对人体有哪些好处?一方面有助清除自由基,减少氧化损伤,抵御衰老。另一方面,可以对抗慢性炎症。慢性炎症不仅是诱发糖尿病、高血压等慢病的重要因素,也是促使慢病恶化的因子。也就是说,摄入足量的抗氧化物质,对防治慢病有一定好处。

桃子真的“养人”吗?

一直以来,民间都有“桃养人”的说法。其实,除了上述两个优势外,单从营养含量的角度看,桃子并不算突出。

比如,桃子维生素C含量不到10毫克/100克,与苹果、梨差不多,远远比不上鲜枣(243毫克/100克)、猕猴桃(62毫克/100克)等水果。

膳食纤维含量在1.5毫克/100克左右,在水果中算是中等水平。虽然也含有B族维生素和镁、钾、铁等矿物质,但含量也不突出。

不过,相对很多水果而言,桃子适合高血糖、高血压、高血脂、高尿酸、便秘等人群食用。



广告

分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200
郑重提示:本版广告所有信息,若有意采用请缜密考察谨防失误!



飞龙房地产经纪咨询有限公司

十堰飞龙房产于房管局备案,从事买房卖房、
产权过户、代办银行贷款、楼盘代卖。

公司地址:五堰珠海街店(五堰小学对面) 咨询热线:13593773908

好店好厂好房好楼大甩卖 门面单间出租 写字楼招租 湖北瑞欣健康管理公司招聘

湖北慧诚拍卖公司近期有一批好店、好厂、好房、好楼、设备等大甩卖,详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”。电话:13343593588

十堰动物园急招检票员

要求女性,提供免费午餐,2000-2600元/月,转正后月休四天,年龄45岁以下,薪资待遇面谈!电话:18272336151

环球港超市小吃档口招商

适合经营面食类、品牌小吃、麻辣香锅等特色小吃,投资小、超市给予优惠政策。电话:18671935953 冯经理

位于张湾中商百货旁一楼门面200㎡,三楼(共4层)单间5间,适合办公、美容、仓库、员工宿舍,租金面议。电话:13733554418

李二居之酒店转让

张湾区车城路配套处盈利中酒店,连层面积2000㎡,52间客房及独立停车场,酒店证件齐全配套设施完善。电话:13226062777 邵先生

幼儿园招保安

男,50岁左右,须持有保安证。包吃,每周休一天,工资2400元/月,每天10小时。电话:13397291686 8672189

六堰大洋百货A座写字楼100-300㎡精装修办公室出租,配套设施齐全,租金50元/㎡,有意面谈。电话:13797839731

招聘临时工30名

18-45岁的男性,悬点焊工,薪资230元/天(10-12小时),包食宿,空调热水WiFi免费使用。地址:白浪 电话:19986552218 19151165708

大型激光对外加工

大型激光对外加工,1-16个厚,价格面议,量大从优。地址:十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内)电话:13997824918(罗女士)

年龄20-40岁,男女不限,健康管理师、营养师各50名,薪资面议。电话:17771946916

黄金地段招租

位于五堰花鸟市场招租,适合办公、仓储、篮球、乒乓球、棋艺等入驻,190-640㎡不等,合作寻租均可。地址:河北路33号五堰立交桥旁 电话:鲁女士13593733066 陈女士13986915926

幸福养老院

服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民,欢迎参观,体验入住。地址:张湾供办院内(寺包小区10号楼旁)电话:17672277000