

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。可南京市民王女士近日有个疑惑：“我看网上好多人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？”

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里人的推荐下去了中医。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，点赞量近一万四，八千多个收藏。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支—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没有对所有人都有不错的效果，网友“momo”就在一则帖子中评论，自己泡了7天一点感觉没有，一滴汗都没出，想放弃

了。没有效果还不是最严重的，记者注意到，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”……网友“TAPU0202”发帖配图把藿香正气水扔进了垃圾桶，她在帖中写道“都说藿香正气水可以祛湿气，我就是跟了个风，泡了两晚的藿香正气水，第三天早上直接上火了喉咙痛，额头和下巴还爆了几个大痘。”

藿香正气水 对症只为湿热人群清热祛湿

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、理气和中作用。”沈建军解释，因此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” 才可以对身体有益

值得注意的是，沈建军告诉记者，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”才可以对身体有益。“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，用活血化痰过分散散的中药，长时间、高温泡脚，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。

□相关链接

关于泡脚还有这些误区

1.泡脚水温越高越好？ 错误！

泡脚的水温最好在40℃—45℃，过高的水温会引起血管过度扩张，造成心、脑、肾等器官供血不足；水温过低不能充分激发药性，造成疗效降低，也容易增加受凉风险。

2.泡脚时间越长越好？ 错误！

泡脚时间宜控制在15分钟—30分钟，泡脚时间过长水温冷却容易受凉；体质虚弱、老年人、儿童等泡脚过久可能出现头晕、胸闷、心慌等不适。

3.泡脚适合所有人？ 错误！

糖尿病患者末梢循环差，对温度敏感度低，容易被烫伤，需要严格控制水温及泡脚时长，防止皮肤破溃、感染；静脉曲张患者泡脚后会局部血流量增加，加重静脉回流负担，使病情加重；感染脚癣或足部有伤口的患者泡脚可能会导致继发性细菌感染，建议此类人群脚部保持干燥；儿童经常泡脚会导致足底韧带松弛，不利于足弓形成和维持，增加形成扁平足的风险；心脑血管疾病患者、经期及哺乳期女性建议在专业医生指导下泡脚，孕妇及产妇严禁使用。

4.任意时间都可以泡脚？ 错误！

过饱、过饥或进食状态下泡脚会加快全身血液循环，容易出现头晕不适的情况，饭后立即泡脚会影响胃部血液的供给，可选择在饭前或饭后半小时后进行足浴；需要调理睡眠的可在晚间8点—9点泡脚或睡前泡脚。

据《扬子晚报》

隐形眼镜过期但没破就还能戴？ 不可以

隐形眼镜过期以后不能再戴，否则会损伤角膜、视网膜，影响视力。

过期的隐形眼镜没有安全性，虽然镜片没有破损，但其透氧性一般不好，佩戴容易导致角膜缺氧和感染，角膜中央上皮水肿、灰白色混浊等。时间长了之后，可能还会引起角膜上皮脱落、糜烂，严重时还可能诱发细菌性、真菌性或阿米巴性的角膜炎，甚至有可能致瞎。

所以，无论是日抛型、月抛型还是半年抛、年抛型隐形眼镜，到期一定要停止使用，到期按时更换。据中新网

米巴性的角膜炎，甚至有可能致瞎。

所以，无论是日抛型、月抛型还是半年抛、年抛型隐形眼镜，到期一定要停止使用，到期按时更换。据中新网



@所有人

大声说出梦想 幸福就在前方

中国体育彩票“大声说出我的梦想”公益活动一直在火热进行中，之前的两场活动许多人参与到其中，说出了自己的梦想，下面我们一起去感受一下。

8月12日、9月2日“体彩带给我的美好生活之大声说出我的梦想”公益活动，分别在万达广场和东方文化步行街举行。活动中绚丽的现场布置和热闹的氛围，吸引了众多市民参与，大家纷纷说出自己的梦想。

追逐梦想，播种希望。整个

活动分为线上活动和线下活动。线上参与方式，在抖音或快手发布以“大声说出我的梦想”为主题短视频，加入话题“#大声说出我的梦想”@新乡体彩即可参与。9月15日18时前截取点赞量图片和个人信息，包括：短视频平台账号、姓名、电话发给新乡体彩。点赞量排名靠前者，将有好礼等您来拿。线下参与方式是在东方文化步行街、新乡学院、快乐操场捐赠小学分别举行，同样也有丰富的礼品。想要参加的朋友注意

了，下一场线下活动将于9月14日在新乡学院举行，欢迎大家的参与和打卡。

(王斌 张玉)



中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY