

## 中医养生

小课堂②

# 冬天泡脚助眠效果不佳?“对症”是关键!

■专家:广州医科大学附属中医医院治未病科潘雨薇博士 整理:全媒体记者徐丘濂

泡脚是一种简单有效的养生方式,主要通过热水或药液刺激足部穴位和经络,达到促进血液循环、缓解疲劳、改善睡眠、驱寒暖身、辅助调理健康等作用。但不少人却遇到了“越泡越精神,辗转到天明”的尴尬情况,这是怎么回事呢?日前,在广东省总工会主办的“名医进基层 健康南粤行”中医养生健康讲座现场,来自广州医科大学附属中医医院治未病科潘雨薇博士为职工答疑解惑。



资料配图

## 温阳成分遇上“内热”体质,可能加重失眠

足部是人体末梢,血流速度较慢,泡脚时热水可扩张血管,加速血液循环,帮助缓解因久坐、久站或寒冷导致的手脚冰凉。对于气血不足或末梢循环差的人群,长期坚持泡脚能改善局部供血,减少麻木感,帮助提升睡眠。

“为什么我泡脚,越泡越精神呢?”面对不解,潘博士指出,泡脚后睡不着

可能与水温过高、时间过长、精神紧张、疾病等因素有关,还有一处容易被忽视的是泡脚包。市面上销售的大多数泡脚包多含花椒、艾叶、干姜等温阳散寒中药,若失眠者属于肝郁化热、阴虚火旺或心火上炎体质,用这类泡脚包无异于“火上浇油”,自然难以入眠。所以,“对症”是关键。

## 泡脚前先辨体质:你是“内热”还是“阳虚”?

潘博士表示,内热型失眠者,表现为烦躁、口干、手心热。肝郁化热者常伴有烦躁易怒、口苦咽干、胸闷肋胀,多由情绪郁结日久化火所致;阴虚火旺者表现为口干舌燥、手心脚心发热、夜间盗汗,是体内阴液不足、虚火内生的表现;心火上炎者则有心烦意乱、舌尖红赤、口舌生疮等症状,多与思虑过度、心火亢盛有关。这类“内热”型体质人群,需避开温阳类泡脚包,应选择清热滋阴、疏肝理气的泡脚材料,如菊花、决明子、麦冬等。

阳虚怕冷者,表现为手脚冰凉、畏寒、大便稀溏。这类人可选择含有花

椒、艾叶、干姜的泡脚包。花椒能温中散寒、除湿止痛,艾叶可温经止血、散寒调经,干姜擅长温中健脾、回阳通脉,三者均是中医里典型的“温阳派”中药。这类人群泡脚后,体内寒气被驱散,气血运行顺畅,能有效改善畏寒失眠。

体质平和者,则无需添加中药,用温水泡脚即可,避免过度干预。

潘博士提醒,若失眠问题持续超过1个月,建议及时到正规医院就诊,通过中医辨证论治调理,切勿盲目依赖泡脚包延误病情。正确泡脚、科学养生,才能在寒冬里拥有安稳好眠。

## 泡脚小贴士

### 1. 控制泡脚时间与水温

泡脚的最佳时间为睡前1小时,避免临睡前半小时内泡脚,此时身体血液循环加快,神经兴奋,反而影响入睡。水温以40℃—42℃为宜,水面没过脚踝即可,泡脚时长控制在15—20分钟,以身体微微发热、后背微微出汗为宜,避免大汗淋漓耗伤阴液。

### 2. 特殊人群泡脚需谨慎

糖尿病患者、下肢静脉曲张患者、足部有伤口或溃疡者、严重心脑血管疾病患者,在泡脚前需咨询医生;孕妇应避免使用含活血化瘀成分的泡脚包(如艾叶、红花),温阳类成分也需谨慎,建议仅用温水泡脚;儿童皮肤娇嫩,无需使用中药泡脚包,温水泡脚10分钟左右即可,避免刺激皮肤或影响体质发育。

### 3. 助眠需“多管齐下”

睡前避免玩手机、看刺激性视频,可听舒缓音乐、喝温牛奶。饮食上减少辛辣、油腻、咖啡、浓茶摄入,白天适当运动,避免久坐。保持情绪舒畅,减少焦虑抑郁,配合泡脚才能达到更好的助眠效果。

## 保健

# 流感高发期的中医防治全攻略

近日,中国疾病预防控制中心发布数据显示,在全国门急诊流感样病例中,流感阳性率接近45%,整体进入中流行水平。广东省中医院德叔团队结合今年流感特点,量身定制了预防、治疗、恢复期全套方案,大人小孩都有专属配方,简单煮一煮就能喝。

## 当前流感呈年轻化趋势 5—14岁为高发群体

想做好防护,先搞懂这次流感的“脾气”,本轮流感有3个关键点:

高发人群:先盯上5—14岁青少年,学校聚集性疫情增多,正逐步向大学生、上班族扩散,最后可能波及免疫力弱的中老年人;

毒株类型:以甲型H3N2为主,不是新病毒,疫苗和抗病毒药都有效;

用药选择:除了奥司他韦、马巴洛沙韦,今年新增了5—12岁儿童专用的马巴洛沙韦干混悬剂,国产抗流感药也能买到,可按需选择。

## 第一关:预防!

### 按体质喝对药饮,少中招

流感高发期提前喝代茶饮增强抵抗力比中招后再治更省心!德叔团队按体质和人群细分配方精准又实用。

**扶正防感饮(虚寒体质专属 1—2人量)**  
适合:平时易感冒、怕风怕冷、疲倦乏力、胃口差、大便偏烂的人;

药材:薏苡仁20克、木棉花15克、广

藿香10克、紫苏叶10克、防风10克、连翘10克、黄芪10克、生姜15克;

做法:材料洗净煮30分钟,代茶饮。

**桑芪饮(易上火体质专属 1—2人量)**  
适合:经常口干咽痛、上火、大便偏干的人;

药材:桑叶10克、芦根15克、薏苡仁20克、桔梗10克、五指毛桃20克、薄荷5克(后下)、金银花6克;

做法:除薄荷外煮30分钟,最后加薄荷煮5分钟,代茶饮。

**补气增免饮(儿童预防专属 1—2人量)**  
亮点:加了乌梅中和苦味,口感友好,孩子更容易接受;

药材:党参10克、五指毛桃10克、茯苓10克、麦芽10克、乌梅10克;

做法:材料洗净煮40分钟,代茶饮。

## 第二关:中招了!

### 先辨风寒/风热再对症吃

万一不小心感染,先分清症状再调理,避免吃错反而加重。

#### 快速分辨风寒vs风热

风寒证:流清鼻涕、咳白痰、发热怕冷、肌肉酸痛、鼻塞打喷嚏;

风热证:咳黄稠痰(甚至带血丝)、咽喉痛、尿黄便干、发热微怕冷。

#### 对症食疗方案(儿童有剂量标准)

风寒证:葱豉粥  
材料:大米50—60克、淡豆豉10克、葱白4—5节、生姜10克、盐适量;

做法:大米煮熟后,加所有材料再煮15分钟(1—2人量);

儿童剂量:3—6岁用1/3量,6—12岁用1/2量。

#### 风热证:岗梅根饮

材料:岗梅根15克、土牛膝10克、薄荷3克;

做法:岗梅根+土牛膝煮30分钟,最后加薄荷煮5分钟,代茶饮(1—2人量);

儿童剂量同上。

## 第三关:恢复期!

### 咳嗽、没胃口得调理

退烧后别大意残留的咳嗽、没胃口,得调理好,避免反复。

咳嗽:用炒热的姜片搓天突穴,搭配陈皮生姜饮或南北杏煲瘦肉汤;

食欲不振:煮砂仁麦芽饮,温中健脾助消化。

## 日常防护比吃药还管用

疫苗别忘打。尤其是中老年人,哪怕错过最佳接种时间,现在打也能降低重症风险;

基础防护要做好。戴口罩、勤洗手、多通风,少去人多的地方;

中招后别乱跑。居家休息至症状消失,高风险人群(老人、小孩、有基础病)尽早就诊。

(来源:人民日报健康客户端、北京疾控、广东省中医院)



资料配图



## 过期药物没变质,还可继续使用吗?

药物过期以后,不管外观正常与否,都不要再使用。

药物过期后,其中的有效成分含量会下降,无法达到预期的治疗效果。例如,抗生素过期后继续使用,不仅不能有效杀灭病原体,可能会延误病情的救治,同时还可能导致细菌耐药的发生。

过期药物中的化学成分还可能发生变化,例如阿司匹林过期后会分解产生水杨酸,水杨酸对胃黏膜有刺激性,可能会引发胃出血等症状。

此外,药物过期后即使外观看着正常,也有可能可能会出现细菌滋生等情况,导致药品变质,形成安全隐患。例如,过期的眼药水有可能滋生细菌,使用时可能引发结膜炎、角膜炎等。

对于过期药物,需要妥善处理。例如,对于过期固体药品,我们可以把药片或者胶囊取出来,捣碎之后用纸包裹好,放到密封袋里,最后按“有害垃圾”处理即可。

(来源:健康中国)