

# 天冷泡脚驱寒还减肥？华西专家：这四类人泡脚小心大错特错

过了大寒，白天气温开始回暖了，但是晚上仍然冷得跺脚。尤其上了一天班，当了一天干饭人精疲力尽的回到家，只想把空调打开、暖气开大点、电热毯打开，然后赶紧冲个澡舒舒服服窝到床上休息要手机！

“洗澡不管用，还是要泡脚才放松、才热！泡脚出了汗还能减肥哦！”

“就是，尤其你们这些女娃子，随时手脚冰欠，冬天家一定要每天泡脚，才不得遭湿气！”

“最好再加点料、药包，坚持泡一阵，感冒、脑壳痛、痛经、腰杆痛、脚痛说不定都泡得好哦！”

泡脚真那么神??? 四川大学华西医院中西医结合科的金涛医生要给大家说，泡脚最大的好处就是热和放松，其他的好处是附带的。但就算是为了热和，具体咋个泡、泡多长时间、是不是每个人都能泡，也还是值得详细摆一哈的。

随便网上搜一下“泡脚的好处”，养生文、小视频多得串串，仔细看一哈简直把泡脚说成神了！

比如说，男人泡脚可以滋肝补肾，女人泡脚胜过千元护肤品，年轻人泡脚可以缓解手脚冰凉，老年人泡脚可以延年益寿，感冒了泡脚还可以把病毒赶跑……但我们华西医生在这里先把丑话说在前头：

1. 泡脚不能代替治病
2. 泡脚不能代替护肤
3. 泡脚不能延年益寿

晓得有的人看到这里就想怼我们了，不要慌嘛，听我们分析完你再决定要不要毛嘛？！

首先

治病这个事情就很难说，就以大家最熟悉的感冒为例，早期轻微的受寒感冒，泡个脚、发发汗，中医讲的风寒邪气也是可能被赶出去的，但如果是细菌性的感冒你要找专业医生指导用药，吃抗生素才行，就更不用说其他疾病能靠泡脚泡得好?? 大家不要遭带偏了哈！

其次

泡脚可以护肤这个事情也是 huan 扯！护肤品最简单的功能是保湿，尤其这冬天来了，哪怕是在比较湿润的四川，如果脸上不擦点护肤品，风吹几天肯定要起壳壳，干得刺痛！拜托你们泡脚的时候用脚指姆儿思考哈嘛，泡脚护肤？未必可以把你脸上油脂给泡出来自动保护皮肤？才想得美哦！

还有

多数情况下，只要是跟延年益寿搭上边的事就是豁人哄人的，你们回想一下，一般虚假养生产品宣传时是不是会标榜自己有“延年益寿”的功能？寿命长这个事情除了跟遗传有关之外，最重要的就是跟自己的生活习惯有关系。你要是每天一包烟+酗酒+熬夜，哪怕长期泡在洗脚池头，延年益寿得到? 怕是哦豁得早哦！

在这里华西医生摸到自己的胸口儿给大家说句老实话，泡脚的好处其实就是热和。

医生，不对哦，我泡了脚真的觉得舒服也睡得好些的嘛？

答：有时的确会这样，但这也是因为热和。

泡脚舒服这毋庸置疑，因为冰欠的脚板在热水的帮助下变热了，会改善脚部的血液循环，尤其泡得稍微有点出汗时，整个人会处于放松状态，瞌睡也就来了。而这个时候只要你不要手机，多半躺下就会一觉到天亮，睡得好自然精神就好了！

在理想状态下，一个人长期睡眠充足不



熬夜，肯定是对身体有好处的，跟缺觉、熬夜的人比，其新陈代谢和免疫力都会好一些。但注意了，这只是理想状态，毕竟在你躺上床后追的剧更新了一集，喜欢刑侦探小说正要破案了，热搜上的瓜要看完，不然明天和小姐妹没得共同话题……那还睡个铲铲啊！

由此得出，泡脚→让脚变热和→让身体变热和→改善血液循环→让人放松≠不熬夜！所以，泡脚可以养生帮助睡眠只能说，对某些人偶尔有用。

医生，你说的泡脚对养生等效果不好，主要还是因为你泡脚的时候没加东西，泡清水搓 jiajia，当然没得用咯！

在很多资深泡脚人士的眼中，泡脚时要加点东西才能达到一些“额外”的效果——加白醋促进血液净化，加花椒可以止拉肚子，加一些这门 er 那门 er 的草草药还能让身体倍棒吃啥子都香！

我们华西医生又要来给大家泼冷水了，泡脚时虽然可以加料，但真的不能想当然乱加，尤其是有皮肤过敏的人群更要注意！

首先，对多数成年人都能用的只有生姜水泡脚。从中医的角度来说，可以起到加倍祛寒的作用，用西医的角度来看，也可以促进血液循环，让人觉得更热和。但千万不要相信外头洗脚按摩店说的，坚持生姜水泡脚一个冬天手脚都热和的鬼话哈！除了泡的时候热和，泡完了该冰欠还是冰欠哈，不信的来看↓

其次，除了生姜之外，建议艾草、醋、盐、草草药这些不要随便用，最好是在有资质的中医指导下，根据各人情况差异再用。

至于醋可以净化血液这种说法也是鬼扯哈，目前医学上的血液净化技术有血液透析、腹膜透析等，对，就是尿毒症患者会使用的那种。

所以，在面临加不加、加啥子、加多少料的这些问题上，建议大家还是要慎重，咨询清楚了再撒料，再把脚 dong 进切！

很多人买的泡脚盆带有按摩的功能，还有的人喜欢在外头店店里去泡脚+按摩。确实，泡脚时做一些适当的按摩可以促进血液循环，但要注意频率和方式方法。

首先，不管是用按摩泡脚盆还是在外头切按脚板，建议最多每周1~2次，不要太频繁地对脚底穴位进行按摩。

其次，自己在屋头也可以按，但不是喊你按脚板芯芯 er，而是按腿腿这里↓

这个地方叫足三里，也就距离克膝头儿那个凹陷的地方大概4指长的位置，按这个穴位也是可以帮助促进血液循环的。

但注意了哈，自己也不要黑起按，如果

愿意，每次中等力度按30~40分钟，就差不多了，如果出现酸胀热甚至沿着经络传的感觉，说明“得气”，效果更佳。

在把泡脚的一些雷区给大家讲清楚后，下面，我们从5个要点入手，讲一讲到底该如何科学地泡好一个脚。

要点1：什么时候泡最好？

睡觉前浴足最好，中医经验提示双足温暖有助于我们尽快入睡且睡眠质量提高。现代研究也提示，浴足可以使足部动脉静脉吻合支开放，皮肤血流量增加，促使控制我们身体警觉体系的交感神经紧张度降低，从而让休息的副交感神经功能增强，进而增强入睡及睡眠质量。

此外，千万要记到，不要空腹或者饱腹的时候泡脚。因为这两个时间段的浴足可能造成血液大量流于足部皮肤（研究提示，皮肤血流量最多可达到心输出量的12%），内脏供血不足，容易产生低血糖晕倒情况，或易引起消化不良症状。

要点2：什么温度最好？

许多人觉得只要在自己承受范围内，水温越高疗效会越好，其实浴足的水温不宜过热，也不宜过凉，一般成年人浴足最佳水温在38~43℃，比体温稍高一些就行，甚至老年人（60岁以上）浴足的最佳水温可适当再低一些，到35~40℃左右。

因为水温过高，容易使足部血管扩张，造成下肢血液回流不畅，反而容易引发心、脑、肾等重要器官供血不足。

对了，感受浴足水温不要用手去测量，最好用足底去告一哈舒不舒服，毕竟手感温度要高于脚板儿底底！

要点3：放多少水才最好？

有些人泡个脚硬是巴不得水要 an 到克膝头儿才觉得舒服，但其实泡脚的水真的不需要那么深。

泡脚的水只需要没过踝关节和脚背就行。你想嘛，泡脚的重点是温暖身体的“末梢”，从而带动整个身体的放松，水都 an 到克膝头儿了，严重怀疑你们真的是来搓腿上 jia jia 的！科学泡脚水不能多，刚刚 an 到脚最舒服！

要点4：泡多长时间才最好？

45分钟？NO！半个小时？NO！20分钟？NO！

我们建议泡脚的时长最好在15分钟左右，因为这个时间双足血管即可充分扩张充血，动静脉血液中的氧含量充足形成保健作用。如果泡太久则可导致足部血管长时间扩张短暂失去血管舒缩功能，而容易引起血液回流障碍，让足部皮肤受伤。

要点5：泡到哪种程度才最好？

有的人非要泡到满头大汗才觉得“排了毒”，但其实这是不对的。泡脚的最好程度是泡到你感觉身暖就行，如果背上微微有点发汗，见好就收就是最明智的选择。

皮西西相信，肯定有养生奶奶养生婆婆或者是老母亲老父亲会让娃儿跟到一起泡脚，即使起不到聪明益智的效果嘛，至少还能让娃儿睡个好觉！

但是，我们华西医生在这里要认真、严肃地告诉所有爸爸妈妈、所有婆婆外公奶奶爷爷，建议18岁以内的未成年人都不要长时间泡脚。

从中医的角度来看，小朋友是稚阴稚阳，需要精心维护，最好不要通过泡脚等外界因素来生阳，这跟种庄稼一个道理，千万别拔苗助长。

从西医的角度来看，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。

所以对于未成年人来说，不管他们的脚汗再多、味道再大，也就简单冲个澡或者温水清洗一下脚就行了，没有必要泡脚，更不要加啥子料去泡脚。

1、下肢动脉硬化或闭塞患者

这类患者由于腿部动脉血管病变，导致患侧腿部发凉，尤其行走一段距离后出现腿部疼痛乏力等症状，病久后还会出现腿部变细、下肢局部皮肤变薄、汗毛脱落等皮肤营养缺乏的表现，所以很多患者认为热水浴足可以缓解腿部发凉或疲乏感。过高的水温会增加组织耗氧量，加重血管闭塞远端的组织缺血，导致疾病恶化。

这类人群不建议泡脚，用温水洗脚擦拭保温就行。如果患者确实非常想泡脚，建议用35~40℃左右的温水泡脚5分钟即可，最好在专科医生指导下进行。

2、糖尿病足患者

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

但与此同时，糖尿病足患者保持足部清洁卫生也非常重要，因此建议患者每晚用35℃左右温水洗脚（用自己的足底感知水温，温而不热即可），时间不要超过10分钟，洗完后用柔软、吸水力强的毛巾擦干脚趾缝。

每天晚上睡觉前要认真检查足部有没有水肿、皮损、开裂、甲沟炎等，若发现异常，应及时处理。

3、患有下肢静脉曲张病症的人群

下肢静脉曲张提示有静脉回流受阻问题，长时间的静脉回流受阻导致下肢，尤其小腿皮肤出现有褐色斑点、皮肤增厚、脱屑等皮肤营养障碍，使皮肤屏障功能下降。研究提示，长时间热水泡脚并不能缓解上述症状，反而会使静脉曲张进一步加重，严重时会导致细菌入侵的机会增加，诱发软组织感染等疾病。

因此，下肢静脉曲张患者建议最好不要长时间热水浴足，甚至也最好不要用热水袋暖脚或洗桑拿，洗热水澡水温也建议不要超过40℃。“医生，说了半天你还没回答，泡脚到底能不能减肥？”

减肥?! 我们说少喝可乐奶茶，你笑而不语，我们说晚上不吃夜宵，你充耳不闻，我们说炸鸡薯条热量高，你置之不理，现在想起问减肥的事了？泡出点汗就以为减肥了？你吃的是热量流出的是水，然而脂肪都还在啊……

# 英国研究：新冠病毒新突变株或使死亡率上升30%



据 Live Science 网站报道，近期英国官方发布称，新冠病毒新突变株 B.1.1.7 毒性较原始病毒更强，有可能导致感染后死亡率上

升30%。

2020年12月，英国首先报告了新冠病毒新突变株 B.1.1.7。目前，该突变株已传播至世界各地。研究显示，该突变株传染性更强，有可能比原始病毒株高50%—70%。同时，这种病毒可能带来更高的死亡率。

伦敦卫生与热带医学院的研究人员收集了英国120万确诊患者中的2583例死亡病例进行分析，发现新突变株感染者在28天内死亡的可能性比感染原始病毒的人高30%。英国首席科学顾问 Patrick Valance 说，每1000名60岁以上的其他病毒株感染者中，预计有10人死亡。而被 B.1.1.7 感染

后，每1000人中13或14人有可能死亡，即死亡率提高30%。在不同的年龄组中，死亡风险也有类似的增加。

Valance 补充，这项研究仅对早期的一些病例进行分析，还不能代表总人群的风险。这项研究中，病毒检测阳性人群中突变株感染者死亡率更高，而在住院患者中突变株与原始株造成死亡率没有明显区别。住院和死亡时间有一定的滞后性，当前的证据尚不充分，未来几周的数据将会印证这一结论。

此前曾有报道，南非发现的突变株 N501Y.V2 可能对恢复期血浆疗法产生抵抗

性，实验室研究称，48%的恢复期患者血浆样本对该病毒株没有免疫中和活性。进一步研究发现，它还可以抵抗三种单克隆抗体治疗。与此同时，巴西发现的 P.1 突变株可能导致二次感染。专家称，巴西玛瑙斯市去年9月估计已有70%的人曾被新冠病毒感染，该市近期因这种突变株再次面临感染例数激增，证明自然形成的群体免疫力对突变株没有抵抗力。

当前研究显示，新冠疫苗可以有效预防 B.1.1.7 突变株，各疫苗公司也开始新一轮的对各类突变株的预防研究测试。疫苗研发与病毒突变的赛跑，仍在激烈角逐中。