

# 踩趾压板"脚喷血"上热搜! 医生:足底反射区刺激有讲究,5类人慎用

## 一、趾压板的原理

趾压板的设计基于“足底反射区理论”,即足底分布着与全身器官对应的反射区,通过刺激这些区域可调节脏腑功能、促进血液循环。其表面凸起的颗粒能模拟按摩的效果,通过压力刺激足底神经和肌肉,理论上可缓解疲劳、改善睡眠。

然而,这种刺激的“双刃剑”效应也不容忽视。

足底皮肤较薄,皮下组织丰富但血管密集,过度或不当的刺激可能导致毛细血管破裂、软组织损伤,甚至引发感染。

## 二、为何趾压板会“伤人”?

### 1、设计缺陷与材质问题

部分趾压板存在颗粒尺寸不当(过小易嵌入皮肤、过大刺激不

均)、材质过硬(如硬质塑料)或表面毛刺等问题。这些缺陷会直接导致足底皮肤破损、血泡形成,甚至引发慢性溃疡。

### 2、使用方式激进

许多人误以为“越痛越有效”,盲目延长踩踏时间或进行高强度动作(如跑跳)。足底长期承受过度压力会导致软组织挫伤、筋膜炎症,甚至加重关节负担。研究显示,单次踩踏超过15分钟或每日多次使用,可能引发足底筋膜炎等慢性损伤。

### 3、忽视个体差异

足部结构、皮肤敏感度及基础疾病差异显著。例如,糖尿病患者因神经病变和血管硬化,足底感知力下降,易因微小创伤引发感染;老年人平衡能力差,在凹凸不平的

趾压板上易摔倒;足底疾病患者(如扁平足、跟骨骨刺)则可能因刺激加重症状。

## 三、如何科学使用趾压板?

### 1、选择合规产品

优先选购颗粒圆润、材质柔软(如硅胶)的趾压板,避免硬质塑料或带毛刺产品。使用前检查表面是否平整,颗粒是否固定牢固。

### 2、控制时间与强度

新手:从每天5分钟开始,逐渐增加至10-15分钟,以“微痛可耐受”为度。

### 进阶者:单次不超过20分钟,

每周3-4次,避免连续多日使用。

禁忌动作:严禁跑跳、踮脚尖或单脚站立,以缓慢行走或轻踩为主。

### 3、观察足部反应

使用后检查足底是否发红、肿胀或起泡。若出现刺痛、麻木或皮肤破损,立即停止并冷敷处理;若48小时内未缓解,需就医排查筋膜损伤或感染。

### 4、结合个体情况调整

糖尿病患者:使用前咨询医生,控制单次时间在5分钟内,并穿薄袜减少摩擦。

老年人:在家人陪同下使用,选择防滑地面,避免单独操作。

足底疾病患者:暂停使用,优先治疗原发病(如足跟痛、拇外翻)。

## 四、人群警示:这五类人慎用趾压板

糖尿病患者:足底神经病变导致感知迟钝,微小创伤可能引发严重感染。

血液疾病患者(如血小板减少症):凝血功能异常,易出血不止。

严重骨质疏松者:足部骨骼脆弱,踩踏可能导致骨折。

足底皮肤病患者(如湿疹、足癣):刺激可能加重症状或引发扩散。

孕妇:足底压力变化可能诱发宫缩,需遵医嘱。

## 五、足底刺激的其他选择

若担心趾压板风险,可尝试以下更温和的方式:

毛巾拉伸:坐姿用脚趾抓握毛巾,锻炼足底肌肉。

滚球按摩:用网球或按摩球轻柔滚动足底,控制压力在舒适范围内。

温水泡脚:促进血液循环,缓解疲劳,适合大多数人群。

# 低碳 vs 生酮: 风靡全球的饮食法,对血糖好吗?

在追求健康和理想体重的道路上,你一定听说过“低碳饮食”和“生酮饮食”的大名。它们被誉为“减肥利器”,甚至有人说能“逆转糖尿病”。这到底是真的吗?对于广大糖友来说,这两种饮食是“福音”还是“风险”?

## 一、什么是低碳饮食和生酮饮食?

简单来说,它们是一对“碳水管控兄弟”,但严格程度不同。

### 1. 低碳饮食

核心思想:大幅减少碳水化合物(主要是米、面、糖等)的摄入,增加蛋白质和脂肪的比例。

执行方式:将日常碳水化合物的供能比例降低到20%-26%(常规饮食约占50%-65%)。这意味着你需要:告别甜点、含糖饮料、精制米面。

主食换成糙米、藜麦、薯类等优质碳水,但总量需控制。

大量吃非淀粉类蔬菜,摄入足量的蛋白质(肉、蛋、鱼)和健康脂肪。

身体状态:身体依然主要靠葡萄糖供能,但因为来源减少,会开始燃烧部分脂肪。

### 2. 生酮饮食

核心思想:极端的低碳,将碳

水摄入压缩到极致,模拟“饥饿状态”。

执行方式:碳水供能比例被严格限制在5%-10%以下,脂肪比例则高达70%-80%。

身体状态:由于碳水严重不足,身体内部的糖原被耗尽,肝脏会将脂肪分解产生“酮体”,作为新的能量来源供应给大脑和身体。这个状态被称为“营养性生酮状态”。

你可以理解为:让身体从一台“烧糖的汽油机”变成一台“烧脂肪的柴油机”。

### 简单比喻:

低碳饮食:像给公司(身体)降薪,让它开始动用一部分储蓄(脂肪)。

生酮饮食:像直接让公司停发工资,迫使它完全依赖储蓄和变卖资产(脂肪)来生存。

## 二、它们对糖尿病人的潜在益处与巨大风险

对于2型糖尿病患者来说,这两种饮食法最吸引人的地方在于其直接作用于疾病的根源——碳水化合物代谢障碍。

### 潜在益处:

立竿见影的控糖效果:carbs摄入少了,餐后血糖自然不会有大的波动,能显著降低血糖水平和糖

化血红蛋白(HbA1c)。

减轻体重,改善胰岛素抵抗:减肥是改善胰岛素抵抗最有效的方式之一。低碳/生酮饮食能有效减少内脏脂肪,让身体细胞对胰岛素更敏感。

可能减少用药:在血糖控制极佳的情况下,在医生指导下,有些糖友可能可以减少降糖药或胰岛素的用量。(切记:绝不能自行调整药物!)

然而,风险与挑战同样巨大,甚至危及生命:

低血糖风险!这是最危险的一点!如果你正在使用胰岛素或磺脲类降糖药(如格列美脲、格列齐特等),在严格限制碳水后,极易发生严重的药物性低血糖,可能导致昏迷,甚至危及生命。

酮症酸中毒风险(针对生酮饮食):对于1型糖尿病或晚期2型糖尿病(胰岛功能极差)的患者,身体无法利用酮体,会导致酮体在血液中堆积,引发糖尿病酮症酸中毒,这是急性并发症,必须住院抢救。“营养性生酮”和“酮症酸中毒”是两回事,糖友自行尝试极易越界。

“低碳流感”等不适:初期可能出现头痛、乏力、烦躁、便秘等,身体需要时间适应。

营养不均衡与长期健康风险:严格的饮食限制可能导致膳食纤维、某些维生素和矿物质摄入不足。长期高脂肪饮食也可能对心血管健康带来未知影响。

## 三、专家建议:糖友能否尝试?

答案是:可以谨慎考虑,但绝不能盲目跟风。

根据《中国2型糖尿病防治指南(2021年版)》,对于短期(3个月内)采用低碳饮食的2型糖友,有助于改善血糖和控制体重。但指南也强调,必须是在医生或营养师指导下进行,并定期监测相关指标。

### 给糖友的黄金行动指南:

咨询是第一前提:在开始任何饮食改变前,必须咨询你的内分泌医生和临床营养师。他们会评估你的病情、用药情况、肝肾功能,判断你是否适合。

从“温和低碳”开始,远离“极端生酮”:对于大多数糖友,更安全的选择是“温和低碳饮食”。比如:将每餐的白米饭从一碗减到半碗。

用杂粮饭代替白米饭。

戒掉所有含糖饮料和甜点。

多吃绿叶蔬菜和优质蛋白。

这种渐进式的改变,既能收获控糖益处,又能将风险降到最低。

密切监测,动态调整:

血糖:增加血糖监测频率,特别是餐后和睡前,警惕低血糖。

血酮/尿酮:如果尝试更严格的低碳,需在医生指导下监测酮体水平。

及时与医生沟通,根据血糖变化调整用药方案。

重视食物质量:低碳不是只吃肉。要选择:

优质脂肪:牛油果、橄榄油、坚果、深海鱼。

优质蛋白:鱼、禽、蛋、豆制品。

大量非淀粉类蔬菜:菠菜、西兰花、黄瓜、西红柿等。

## 要点总结

低碳和生酮饮食为2型糖尿病的管理提供了一个新的思路,其控糖和减重效果确实值得关注。然而,它们绝非可以随意使用的“万能钥匙”。

对于糖尿病人,尤其是正在用药的患者,它们更像是一把“双刃剑”。用得好,可能改善病情;用不好,则可能伤及自身。

核心原则永远是:个体化、医学监督、循序渐进。在专业的指导下,找到一条最适合自己的、能够长期坚持的健康饮食之路,才是战胜糖尿病的根本。

4-082



# 爱心老人活动中心

## Agape Health Management, Inc

[www.agapehealthva.com](http://www.agapehealthva.com)

**● 照顾日常生活需求**

**● 每天专车接送至日间活动中心**

**● 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐**

**● 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩**

**● 提供日间、居家双重护理**

**● 提供日常翻译、预约看病等服务**

**● 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理**

**● 拥有爱心专属药房**

**联系电话:**

**571-409-3345**  
(海伦 Helen Que)

**571-599-2570 (丽莎)**

**703-354-2323 (传真)**

**703-354-6767 转 112**  
(办公室李小姐)





**维州最完善的活动中心**



**6349 Lincolnia Road, Alexandria, VA 22312**





**3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151**