

中药浴足改善体质

樊丽英

自贡市中医医院 643000

〔中图分类号〕R31

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2021) 01-122-01

随着季节的更替，四季轮回，体质不好的人在换季的时候总是会受到病毒的侵袭，其主要是身体素质以及自身免疫力不佳而导致的，面对这一情况，有专家曾表示说：“春天泡脚，升阳固脱；夏天泡脚，祛湿除暑；秋天泡脚，润肺濡肠；冬天泡脚，丹田温灼。”可见，泡脚对人的体质的改善有着很大的帮助。而且伴随着中医学的发展，越来越多的人意识到重要治疗疾病的功效，中药浴足对改善人的体质有着很大的功效，而且针对很多基础疾病还会起到缓解病情的作用，那么，你对中药浴足了解多少呢，接下来跟着我来一起了解一下吧！

1 中药浴足的原理

在对中药浴足的功效分析之前，我们先来简单了解一下中药浴足的原理吧！早在 3000 多年前，我们的祖先就已经开始使用中药来泡脚，其主要是使用中药水来缓解身体的疲劳以及起到提神醒脑的作用。而使用中药浴足，是因为脚作为人的“第二心脏”，该部位有着身体一半左右的经络，对五脏六腑都有着密切的联系。通过使用药物来浴足，可以使得脚部的皮肤与药物进行充分的吸收，对身体的气血有着很好的调节作用。而且从脚部本身来说，其皮肤就有着分泌、吸收、排泄等的多种功能，使用中药浴足能够充分的使药物吸收，达到药浴的功效。

2 中药浴足的方法

首先，在选取浴足的器皿时，可以以木制的器具为主，因为木制的能够有着很好的保温作用，而且可以使得药物的吸收作用达到最佳，如果有条件的话，则可以选择可以自动加热以及可以控制温度的浴足盆。在泡脚的过程中，水温控制在 40 摄氏度作用，其深度要没过脚踝。然后，在浴足的时间上，根据个人的具体情况对时间进行调整，但是一般情况下推荐浴足的时间为 25 ~ 35 分钟为最佳，在冬季的时候时间可以适当的延长 10 ~ 20 分钟。用于改善体质话，浴足的时间最多不能超过 1 天 1 次。最后，在中药浴足的具体配方来说，通常选择乳香、没药、防风、甘草以及白芷等药材进行煎煮，将其煮沸之后，去掉药渣，调节温度合适之后用其来进行浴足。

3 中药浴足的功效

从整体上来说，使用中药浴足，可以有效的改善个人的体质，对自身的身体有着很好的功效。将其细化来看，其主要有以下功效：①可以有效的促进血液循环。脚部能够连接到五脏六腑。而且人们都说：“寒从脚起”。这也在很大程度上说明脚的重要作用，使用中药的温热来对脚部进行一定的刺激，促进其对药液的吸收，可以促进血管的扩张，从而使得血液的流速和流量能够得到提升，对整体的血液循环有着很大的积极作用。②改善睡眠。由于药液的温度适中，其对皮肤的刺激能够将其作用于中枢神经，对其进

行很好的控制，从而使得人们的疲劳得到消除，对睡眠质量也有很大的提升。③提高免疫功能。免疫功能在很大程度上是由淋巴液决定的。而使用中药浴足可以对淋巴液的循环作用进行改善，使得其产生抗体，而且中药本身就能对人体的免疫功能进行加强和改善。④驱寒除湿。对于体质较弱的人来说，其身体很容易受到风湿以及寒气的侵袭，从而导致其气血不畅而且还会出现其他的不良症状，而通过中药浴足，可以有效的改善其气血不通畅的问题，对寒气以及湿气都有着改善的作用。

4 中药浴足后的护理

尽管中药浴足有着很好的功效，但是在其浴足之后，还是需要对脚部进行相应的护理，来巩固其功效。在浴足之后，需要对足部的残余物进行及时的清洗，洗净之后并擦干。对于足部出现皲裂的问题则需要对其进行涂抹滋润皮肤的产品，并添加袜子等来加强保暖的作用。并且要对袜子进行及时的清洗和更换，以免出现细菌感染的症状，而且浴足之后要选择较为宽松的鞋。

5 中药浴足的注意事项

中药浴足也有一定的适用范围，也即是说注意事项需要注意。首先，在选择中药浴足的时候，不能空腹进行，因为人体在浴足的过程中会出现发热等的症状，对身体的热量有很大的消耗，如果使用中药雨泽则会使得其出现低血糖的现象，严重的情况下还会导致低血糖休克。所以在空腹的时候不能使用中药浴足。其次，刚吃完饭也不能进行中药浴足。因为在这个时候，人体的血液会为了更好的帮助胃部进行食物的消化，其血液会在此时向胃部集中，如果立即浴足，则会使得身体受到温热的刺激之后，导致血液加速循环，但与此同时流向胃部的血液就会大大的减少，从而不利于消化系统的正常工作，长此以往，可能会使得身体出现消化不良的情况。然后，当身体出现急性病症、足部有伤口或者是妊娠期和月经期的也不宜采用中药浴足，因为中药会在很大程度上对身体产生抵触的作用，或者是加速病情的发展，所以此时采用中药浴足对身体有着一定的危害。最后，在进行中药浴足的时候要注意保暖。因为在浴足的过程中，脚部以及小腿露在外面，如果受到寒风的侵袭，则会使得中药浴足的功效降低，而且还会增加感冒以及其他的慢性腰腿痛的疾病。

6 结语

总而言之，中药浴足是有着很大的功效的，不但能够帮助人体改善体质，提升免疫力，而且还能有效的促进身体血液的循环，提高睡眠质量，缓解身体的疲劳。坚持泡脚，还能对基础病情有着缓解的作用，但是切记要科学泡脚，掌握正确的泡脚方法，注意中药浴足后的护理以及相关的注意事项，中药浴足将会发挥最大的功效一改善体质！

(上接第 121 页)

行，在优质护理上，接种的医护人员需要对儿童家长告知再次接种的时间和地点，让家长在规定的时间内，去规定的地点记性二次接种，这样才能使得儿童自身对于某种疾病的免疫能力得到增强。

综上所述，对于儿童计划免疫疫苗接种的护理有很多，护理

的过程既是降低接种后出现不良反应机率的措施，也是全面提升预防接种效果的重要途径。无论是家长还是医护人员，在接种的前后都需要以儿童自身的身体状况为出发点，科学合理的进行接种护理，这样才能替身儿童的免疫能力。对于儿童计划免疫疫苗接种的护理知识你还知道多少呢，不妨才说出来大家一起分享。