

明矾泡脚可以治脚汗吗

明矾可以起到抗菌作用，对治脚气有效。

白矾有抗菌抑菌的作用，对大肠杆菌、伤寒杆菌、副伤寒甲杆菌、变形杆菌，以及葡萄球菌、白色念珠菌等都有明显的抑制作用，并且明矾液对阴道滴虫也有一定的抗作用。所以很多有脚气的人也会使用白矾泡脚来治脚气，缓解脚臭、脚痒的症状。

。

明矾泡脚的方法

在一盆泡脚水中加入5-10克的明矾，搅拌一下使白矾融化在水中，在水温适宜的情况下泡脚15分钟左右，不要长时间使用，可每晚泡一次，连续使用一周对脚汗的缓解左右比较明显。

明矾泡脚不能大量使用

明矾的化学成份为硫酸铝钾，含有铝离子，所以过量摄入会影响人体对铁、钙等成份的吸收，导致骨质疏松、贫血，甚至影响神经细胞的发育。铝离子很容易在身体中蓄积，比如说在大脑、肾、肝、脾等器官都可能产生蓄积，而如果在大脑中产生沉积就容易引起老年痴呆、记忆力减退、智力下降等症状。

如果只是用明矾泡脚，虽然其危害不如直接口服的危害大，但是泡脚时明矾也可以通过脚部皮肤和毛孔进入体内，同样会起副作用。