

冬天到了，美美地用热水泡脚是很多人睡前的乐事。不过，并不是所有人都适合泡脚，泡不对甚至有进医院的风险，关于泡脚也是有不少讲究的，一起来学习一下！

这些人最好别用热水泡脚

热水泡脚可能加重静脉曲张

静脉本来是要将血流输送回心脏的，但由于阻止血液返流的静脉瓣膜被破坏了，导致血液倒流回到了下肢，产生静脉曲张。

热水泡脚虽然增加了循环，但同时也扩张了血管，血管扩张过大之后，血管里血液淤积的时间与量反而更多更久，会加重静脉曲张。对于有比较严重的下肢静脉曲张的患者，建议用温水洗脚即可。

糖尿病患者热水泡脚可能烫伤

很多糖尿病患者会出现末梢神经感觉的异常，水温已经很高了，他们可能还是感觉不热，热水泡脚容易烫伤。烫伤出现破溃后难以治愈，可能出现糖尿病足、坏疽的情况。

有冠心病、低血压别泡脚

如果有冠心病、冠状动脉供血不足，有脑动脉硬化的问题，脑供血不足，用热水泡脚，血液集中到下肢，容易出现一过性的脑供血不足、心脏供血不足，会感觉头晕、心慌胸闷，甚至可能会诱发心脑血管疾病。

如果有严重的低血压，热水泡脚会导致血液向下，也可能出现一过性的眩晕，甚至会出现晕厥的情况。

儿童不适合泡脚

儿童如果经常泡脚，会使足底韧带受热变松弛，影响足弓的正常发育，增加变成扁平足的风险。

足部皮肤损伤时不宜泡脚

如果足部有皮肤病，或者足部皮肤损伤时，不宜泡脚。泡脚时如果不慎烫伤或者毛细血管破裂，可能会造成细菌或真菌感染。

泡脚的正确打开方式

时间20分钟左右

热水泡脚20分钟左右即可，或者泡到后背感觉有点潮，额头微微出汗就可以了。

水温40-45℃

泡脚水的温度以40-45℃为宜（不烫手），不要超过50℃，要“热而不烫”。

水量没过脚踝

脚踝是血液在脚部流动的重要关口，脚踝的血热了，人体的整个血液循环才会加速，能够起到较好的疏通经络的效果。

不在饱餐后立马泡脚

泡脚会影响血液供给，饱餐后立马泡脚容易出现消化不良的问题。

不随便给泡脚水“加料”

泡脚水有好搭档，给泡脚水加点料，可以增加泡脚的保健作用，但最好根据自己的体质来“加料”。以下是两个比较常见的泡脚方：

艾叶泡脚：艾叶性温，能通气理血，祛除寒气。

方法：取干艾叶50克~100克，将艾叶煮水后再泡脚，也可直接将艾叶放入桶中，用开水先冲泡一会儿，再加入凉水至合适温度后泡脚。身体微出汗即可，泡脚后可喝点温水。

红花泡脚：红花能加速血液循环，化瘀止血。

方法：取红花1克、用纱布将红花包好放入水中煮沸，然后再加入一勺盐，随后加入冷水至合适温度后泡脚。

（综合自健康时报、科普中国、健康报）

来源：工人日报