

春天泡脚提升陽氣

民間流傳着一種說法：春天泡脚，升陽固脫；夏天泡脚，暑濕可祛；秋天泡脚，肺潤腸濡；冬天泡脚，丹田溫灼。所以，一年四季，不少注重養生保健的人都喜歡泡脚，有人祇是晚上睡覺前用熱水泡腳，也有人喜歡買些網紅產品，或根據網紅泡脚方買好多味中藥材來自己搭配上。

對此，廣醫二院番禺院區中醫科副主任中醫師鄭艷華認為，單是用熱水泡腳，就能起到加速血液循環、通氣血、放鬆助眠的保健作用。但用藥材泡脚，看起來簡單其實有不少講究。

艾葉、生姜、花椒、當歸加多一味泡脚助保健

鄭艷華解釋說，中醫講究辨證論治，輔助治療疾病所用的泡脚方比一般藥材的味數會多一些，最好請醫生開方，不建議盲目跟風購買網紅產品。而普通人日常保健用的泡脚方最好簡單一些，她認為一般來說在泡腳水中加一兩味就可以了，比如——

1.艾葉。艾葉特別適合一些手脚易冷，整晚腳冷難眠的陽虛人群。可取幹艾葉30~50克（根據水的多少自定，沒有嚴格標準），先用水煮開後加涼水或待降低溫度後泡脚，也可以用部分熱水浸泡艾葉20分鐘後再加水泡腳。鄭艷華提醒，容易上火的人或用艾葉泡完腳易咽痛口幹的人不要天天用艾葉泡脚，一周兩次左右就好。

2.生姜。生姜可內服也可外用。如果遇到外感風寒，怕冷怕風，周身肌肉酸痛，可取一大塊生姜，用刀拍扁或切片，再加一勺鹽煮開後泡脚。一般泡個20分鐘左右，微微出汗即可。鄭艷華提

醒，用生姜泡脚，應在沒有發高燒或不是困倦無比的狀態下才行。

3.花椒。很多人喜歡用花椒泡雞爪、鴨爪等，其實它也是泡脚的好藥材。花椒泡脚可以驅濕散寒、溫中止痛。比如，在受涼後感覺肚子脹氣或是腹痛腹瀉時，可以用一小撮花椒煮水泡腳幫助去除體內寒氣，止痛止瀉。

4.當歸或紅花。這兩味藥材都具有活血的功效，泡脚時先取15~20克，用砂鍋煎煮，然後將煎好的濃縮液去渣，倒進泡脚桶裏再加適量熱水，關節痛癢、痛經的人群可試試。

泡脚應有“度”把握時間和溫度

1.時間：很多人喜歡晚上泡脚，鄭艷華建議晚飯後最好休息個把小時再泡脚，晚上7~9時或睡前兩小時為宜。另外，泡脚時間并非越長越好，一般來說泡20~25分鐘就可以了，或者當泡到後背感覺有點微潮，或者額頭微微有點汗就可以了。

2.溫度：泡腳水的溫度以40℃~45℃為宜，腳上菌較多的人水溫可適當高一點點，而皮膚嫩的孩子水溫則要低一點。泡脚最好用桶，水面高度至少要達到小腿的1/3處。泡的過程中可用毛巾覆蓋膝部和桶面，既達到保持水溫的目的，又為膝關節保暖。

3.習慣：很多人喜歡邊泡脚邊看書或電視，感覺十分愜意，但實際上也不是個好習慣。因為看書或者看電視時會分散注意力，可能導致對溫度感知差，水溫太高或者太低、泡得太久了，都未能及時覺察到，一定要避免因此出現燙傷或者涼。另外，心腦血管疾病患者更應該注意，如果



泡腳時感到胸悶、頭暈，應立即停止泡腳。

這幾類人不太適合腳腳保健

鄭艷華提醒，泡脚雖有種種好處，但也不是人人皆宜，不要過於誇大其作用，以下這些人不太適合泡脚：

1.有靜脈曲張和靜脈血栓者：泡脚對於靜脈曲張和靜脈血栓的病人來說，有百害而無一利。因為泡腳時，下肢動脈擴張，更多動脈血液進入下肢，然而靜脈的回流能力並不會因此增加。所以，本來就回流不暢或阻塞的靜脈病患者，熱水泡腳會加重血液淤積。此外，熱水泡腳不當還可能導致毛細血管破裂，形成皮膚上的出血點，時間久了可形成色素沉着使小腿顏色變黑。如果靜脈血栓病人正在服用抗凝藥物，則出血情況會更嚴重。

2.糖尿病足患者：糖尿病患者一旦存在神經病變，足部對痛覺、水溫的感覺反饋機制失靈，可能不斷加熱水，導致燙傷都渾然不覺。

3.在疾病發作期：比如高熱、患急性傳染病、痛風發作期，或是皮膚有破損、腳部有傷口時，也要暫停泡脚。

規律性愛堪比降壓藥

夫妻之間堅持規律性愛，不僅是保持和諧關係的良方，也是促進身心健康的良藥。諸多研究早已證實，規律、良好的性愛有益于提升夫妻多方面的健康水平。美國一項新研究顯示，規律性愛還有助於降低血壓，其效果堪比某些降壓藥。

該研究由美國喬治亞州立大學研究人員組織開展，報告發表於《性醫學》雜誌上。試驗中，研究人員要求參試者在佩戴心臟監護器的情況下進行性愛，從而對他們的心血管功能和血壓狀況進行實時、準確的監測，並對比性愛前後的血壓值。結果發現，性愛後第二天，參試者的血壓比性愛前要低13%。具體來說，性愛開始前的收縮壓平均為115毫米汞柱，性愛之後最多可降低17個毫米汞柱。研究人員指出，服用

治療高血壓常用藥物——利尿劑的降血壓效果與性愛的降血壓效果幾乎相當。

研究人員認為，性愛能促進“愛”的激素催產素的分泌，而催產素能舒緩減輕壓力，從而達到降血壓的作用。也有未參與該研究的專家認為，性高潮時大腦分泌出的內啡呔，是一種“天然鴉片”，它能讓人產生快感，鎮靜身心、舒緩壓力。此外，做愛過程中血管擴張，血壓自然下降。研究人員在報告中寫道：“性高潮的滿意度越高，參試者性愛後第二天的血壓數值越低。”不過，做愛也是“體力活”，較嚴重的高血壓患者，做愛時應量力而行、採取適宜的體位。當然，人們也不能依賴性愛降血壓。

青光眼病人宜仰着睡

青光眼是最常見的不可逆致盲性眼病，儘管有些老年人藥也用了，手術也做了，但眼壓就是控制不好，視力繼續下降，視野逐漸縮小。這就要對生活習慣加以留心，因為睡姿不合理，也是損害眼睛的因素之一。

臥姿多種多樣，很多人有趴着睡覺或者側臥而眠的習慣。殊不知，這兩種臥姿對青光眼患者的眼睛很不利。晶狀體位於瞳孔之後，是眼球內重量最大的組織，“白內障”就是晶狀體混濁增厚、體積增大，與前面的瞳孔緊貼，堵塞了水液流通；壓迫虹膜，引起房角關閉，水路不通，眼壓升高。因此，晶狀體的混濁、變大，與眼壓密切相關。由於國人的眼球比眼眶靠前，趴睡時，

眼球首先被壓，角膜後退，晶狀體由於重力作用而前移，水路變窄，眼壓升高。壓迫眼球，還直接壓迫了纖細的視網膜血管，導致視網膜缺血、視神經萎縮。側臥雖然比趴臥好一點，但也同樣因為晶狀體的重力作用，壓迫了臥側的房角水路，而青光眼患者房角水路本來就窄，這樣一壓，就會使其更窄，甚至關閉。

即使沒有青光眼，若年齡在40歲以上，有遠視眼、白內障，合併糖尿病、高血壓等情況者，趴臥、側臥也應盡可能避免。青光眼患者以仰臥為宜，利於晶體後移、水路開放。此外，青光眼患者在生活中還應注意：不要一次大量飲水、暗處久居，定期到醫院檢查眼壓、視野等。

四招讓孩子睡個好覺



俗話說，“愛睡的孩子長得快”。睡眠對孩子的生長發育起着至關重要的作用。可現實情況是，父母們每天為了哄“夜貓子”們費心費力，就像打持久戰一般，效果還不好。有調查表明，我國1~6歲的兒童睡眠時間普遍不足，其中近5成兒童睡眠有問題。

事實上，不同年齡的孩子睡眠時間是不同的。一般情況下，年齡越小睡眠時間越長。但臨床中，經常遇見前來諮詢孩子睡眠問題的家長，主要問題集中在“晚上睡得晚、不哄就不睡、夜醒頻繁”等方面。從生長發育的角度看，孩子晚睡，危害可不止一點點。1.影響智力發育。睡覺時能夠讓大腦得到充分休息，但長時間晚睡或睡眠質量不好，尤其是上學的孩子，就會上課打瞌睡、注意力不集中，從而影響學習。2.影響身高。身高雖然主要受遺傳影響，但營養、內分泌等因素也很重要。大腦中的垂體組織能分泌出一種

促進孩子生長的激素，即生長激素，此激素雖然在一天中均有分泌，但其分泌高峰主要在夜間熟睡時，尤其是晚上10點~凌晨1點、凌晨5點~7點之間。當孩子熟睡後，生長激素會明顯增加，占全天分泌量的3/4以上。3.免疫功能下降。充足的睡眠不僅可以消除疲勞感，同時也可調節免疫機能，讓孩子免疫力更好。

怎麼才能讓孩子睡上好覺，提升他們的睡眠質量呢？

第一，培養按時睡覺的好習慣。孩子睡覺前半小時或一小時不能玩得過于興奮，家長也不能過分逗孩子，可以睡前閱讀，盡量讓孩子安靜下來。養成睡前規律有助於引導孩子形成入睡心理暗示，如睡前洗澡、喝奶、刷牙、講1個故事，然後關燈睡覺。需要注意的是，一旦規則形成，不應輕易改變。

第二，識別孩子睡覺信號。孩子想睡覺時會揉眼睛、拉耳朵、發呆，這時父母助把力，孩子很容易快速入睡。此外，嬰幼兒夜醒比較常見，這是正常的。當孩子睡覺時突然哭鬧，不要過于迅速地作出反應，可以先等幾分鐘，大多數孩子晚上醒來幾分鐘後又會自然入睡。如孩子不停哭鬧，可以找一種家長和孩子均能接受的恰當安撫方式，例如使用安撫奶嘴等。

第三，入睡過程在床上完成。當孩子困乏但還在清醒狀態下，應把他放到床上讓他學習自己入睡。一旦學會自己獨立入睡，當孩子晚上自然醒來時，他同樣也會自己重新入睡，而不會哭鬧。

第四，適度的戶外運動。想讓孩子睡得好，一定要合理安排其白天的活動，讓他們玩得高興一些，祇有累了晚上才會睡得更香甜。

人生有四種 哪個最幸福

你幸福嗎？幸福到底是什麼？如何收獲幸福？哈佛大學心理學講授者泰勒·本·沙哈爾在《幸福的方法——哈佛大學最受歡迎的幸福課》一書中，總結了現代人的四種人生模式：忙碌奔波型、享樂主義型、虛無主義型、感悟幸福型。泰勒認為，前三種類型是“不幸的”，祇有當你達到第四種狀態時，你才能真正感到幸福。

忙碌奔波型。這種類型的人認為，此刻的努力都是為了實現未來的目標，犧牲眼前的快樂，是獲得幸福的必由之路。汪冰表示，大多數中國孩子都是這樣長大的，家長從小就告訴孩子：“要好好學習，有個好成績，才有好的未來。”於是，好成績就成了成功的唯一途徑，所有學生都為了一個分數拼盡全力。然而，很多孩子並不享受學習的過程，學生們的壓力從“畢業季撕書”可見一斑。成年後，成績單變成了工資單，為了升職加薪忙碌，他們很少感覺到當前的快樂，錯誤地認為祇有成功本身才有意義，即便是達到目標後也祇是感覺稍微的輕鬆，然後馬不停蹄地奔向下一個目標。這類人往往信奉“先苦後甜”，但容易終生盲目追求，要適時地停下來思考一下自己是否喜歡這樣的忙碌，從中是否獲益，付出的代價又是什麼，重新審視過程帶來的內心成長和感受。

享樂主義型。這類人信奉“及時行樂”的人生信條，祇注重眼前的快樂，欲望的滿足，而忽視了負面的後果。汪冰說，我們每個人都會有享樂主義的念頭和想法。例如，近年來興起的校園貸，導致一些不理智的大學生負債累累，被各種促銷活動誘惑、頻繁“剁手”的年輕人，祇貪圖眼前消費的快感，而忽略未來暗藏的債務危機。總之，如果購物能夠快樂，享樂主義者就去瘋狂掃貨；如果工作辛苦，他們就會逃避工作或者挑容易的做。追求享樂的人總是逃避挑戰和問題，然而這樣的生活會讓他們陷入更大的空虛、焦慮和沮喪。因此，一旦有這種行為和想法出現，一定要及時制止，追求享樂祇能獲得短暫的快樂，却不能真正獲得幸福，當你祇顧享樂時要反思自己因此失去了什麼。

虛無主義型。汪冰認為，和前兩種類型都不同，這類人既不享受眼前的所有，對未來也沒有任何期望。他們通常因為沉迷於過去，找不到出路，決定向命運投降，聽天由命，心理學稱之為“習得性無助”。年輕人非常容易陷入到這種狀態，例如，近年來網絡出現的“喪文化”，就是一種流行於青年群體中帶有頹廢、絕望、悲觀的文化形式。雖然可以看作是一種回避和自嘲，但一味的消極，並不能收獲幸福的人生。當你對過去難以釋懷時，不妨寫下令你痛苦、絕望、無助的時刻，向朋友傾訴你當時和現在的感受和想法，學會向過去告別。當你對未來灰心喪氣時，要看到還有那麼多相信未來的人，他們一直堅信“幸福是奮鬥出來的”，鼓勵你重燃生命的熱情。

感悟幸福型。前三種都是對於幸福的偏見，幸福的終極目標不是名利和財富，而是尊重生命的核心價值。生活幸福的人，不但能夠享受當下所做的事情，而且通過目前的行為，他們也可擁有更加滿意的未來。比如，一個熱愛學習的學生，是可以在學習過程中享受到學習的快樂，收獲更好的成績，而且也可以在未來獲益；當我們從事自己喜愛的事業時，無論是商業、醫學還是藝術，同樣可以在享受過程中取得事業的進步。汪冰指出，幸福是可以通過學習和練習獲得的，比如，描述你人生特別幸福的時刻，發揮想象，再次回到那個時候，重溫當時的感受，寫下來或與他人分享。找到自己的真正使命並努力發掘出自己的潛力，全然地投入到生活中去。幸福是一個需要不斷追求的過程，幸福的人生態度不僅是為了自己的目標努力奮鬥，也需要享受當下的每時每刻。