

降温后，中医为何建议“少洗澡、多泡脚”？

受今年下半年以来最强冷空气影响，我国多地出现大幅降温。天冷时，回家后洗一个热水澡，既暖身，又能卸下一天的疲惫。

不过，在医生看来，大幅降温后，最好减少洗澡频率，但可以适当多泡脚。

为什么天冷后要少洗澡

导致抗病能力下降：气温较低时，人体腠理闭合，阳气内敛收藏，经常洗澡，易使人体内的阳气外泄，风寒湿等外邪容易趁机侵犯人体而致病。

易诱发心脑血管意外：洗热水澡耗动气血，对气血本就亏虚的人来说，容易诱发心脑血管意外。

引发皮肤问题：秋冬空气干燥，皮

肤水分会减少，皮脂膜会变薄，过度洗澡容易损伤皮肤屏障，导致瘙痒、抓挠，甚至影响睡眠。

当然，少洗澡不是不洗澡。出汗较少时，一周洗澡 2—3 次即可，水温保持在 37℃—39℃ 较适宜，每次时间不超过 20 分钟。

秋天常泡脚有 3 个好处

天冷时宜少洗澡，但泡脚是可以天天泡的。中医认为“寒从脚下起”，脚部是人体经络的集中地，且离心脏最远，负担最重，秋季泡脚能带来多重健康益处。

促进血液循环：人的双足分布着 70 多个穴位，有 3 条阳经（膀胱经、胆经、胃经）的终点，和 3 条阴经（肾经、肝经、

脾经）的起点，泡脚相当于刺激了这 6 条经脉和众多穴位，帮助人体疏通经络。适当泡脚可以改善血液循环，促进全身血液流通；并通过温热作用，在一定程度上使体内寒气排出。

调理脏腑：经常泡脚不但能解除疲劳、缓解压力，还可通过五脏六腑的反射区，促进气血运行，调节和温养各脏腑组织功能，达到防病治病、提高机体抵御疾病能力的目的。

滋阴润燥：秋季干燥容易引起皮肤瘙痒、口干舌燥、上火等症状。泡脚在促进血液循环的同时，提高血液对皮肤的营养供给，有利于缓解体内火气，降燥滋阴。

据“央视财经”

连续两周日均脱发超 100 根应就医

秋冬换季，洗头时下水道口的头发能“绕地球半圈”。最近，北京积水潭医院脱发专病门诊“一号难求”。出诊的毛发医学研究中心主任张凡给出判断标准，换季时掉发量增多大部分属正常生理现象。当每日掉发量超过 100 根，且持续两周以上时，应到脱发门诊就诊。

“这个季节掉发增多是正常的生理现象。”张凡解释，健康人的毛发生长存在周期性，包括生长期、休止期、退行期和脱落期。气温下降，湿度降低，都可能导致头皮血液循环减缓，进入休止期的毛囊自然会增多。再加上秋季入睡困难的人会变多，不良的作息也容易加剧脱发。

另外，气候干燥，人体容易出现内热，加重头皮出油的现象，导致脂溢性皮炎发生，进而引起脱发。夏季紫外线损伤的累积也可能在秋季显现，引发头发脱落加速。

“其实，大部分人无须过于担心。虽然每天都有头发脱落，但同样也会有新头发长出来。”张凡说。如何更好的“防脱”？张凡也有妙招——饮食上可以多吃黑芝麻、核桃、红枣、梨、枸杞、黑豆等滋阴润燥、补肾益血的食物，避免高油高糖饮食；保证睡眠、避免熬夜；可以用指腹轻轻按摩头皮以促进血液循环。

据《北京日报》

脚底突然喷血！指压板到底应该怎么踩？

近日，有网友发布视频称，自己跟练踩指压板时，脚底突然喷血，紧急送医处理。当事人薛女士表示，自己是从网络上看到踩指压板可以助眠才试一试。江苏省第二中医院针灸科副主任中医师吴晓亮表示，足部确实是人体的“全息反射区”，但指压板作用面积宽泛，盲目地大面积踩踏，很可能踩了半天还是“白踩”。

“解压不刺痛”“健康踩出来”……在购物平台，关于指压板的产品介绍都离不开“身体保养”这个大概概念。在社交平台，还有各种各样使用指压板的经验分享，除了用来改善睡眠，还有人用它来活血、减肥、调节月经、助排便等。

其实，在中医理论中，我们的脚底就像是一个微缩的“人体地图”，比如脚趾对应头部和大脑、脚掌心对应心肺等胸腔器官、脚后跟对应盆腔和生殖器官等。五脏六腑，四肢百骸，脚底确实都有“开关（反射区）”，可以对远端的身体部位产生调节作用。

但吴晓亮提醒，市面上售卖的很多指压板，设计通常凸点分布密集且坚硬。当人站立其上时，全身重量都压在脚底，产生的压强很大，这种“硬质的刺激”若未经适应，极易造成软组织损伤，也就可能出现薛女士的类似遭遇。

“管它哪里，使劲踩就行了，总能有个区域起作用。”如果你有这样的想法，那就大错特错了，因为足底养生讲究的是“精准狙击”。

“指压板的作用面积很宽泛，但对反射区的刺激，范围越小、位置越精准，才越有效果。如果有女性患者想调理宫寒问题，就要精准找到子宫反射区，在脚跟内侧。”吴晓亮坦言，往往手指点按或者用按摩棒、针灸等方式更好，总体原则是温和、不强忍疼痛。

通过刺激足底相应的反射区，如子宫区、肾区，神经系统相关的区域，可能对改善睡眠、调节经血等有一定辅助作用，但这都需要建立在“辨证”和“精准”的基础上。盲目踩踏很可能踩了半天都不在这个区域上，甚至刺激到不适宜强刺激的区域。

另外，初次使用指压板或类似工具，应该循序渐进增加时间，选择质地相对柔软的指压板，让脚底有一个适应过程，感觉剧烈疼痛时应立即停止。

如果希望针对特定健康问题，最好先咨询专业中医师，了解准确的反射区位置和刺激手法，医生也可能采用足底针灸、中药贴敷或药棒按摩等更为专业、可控性更高的方式，而非简单粗暴地踩指压板。

据《扬子晚报》

横扫痘痘，干了这杯“灭火茶”

脸上痘痘反复发作，口气重，咽喉肿痛？这可能是体内“火气”太旺了！熬夜、压力大、爱吃辛辣油炸食物，都容易让身体“上火”，痘痘就成了最明显的表现！

长痘多因体内有“火”

肺火：常见于额头长痘，多与呼吸系统问题、压力大有关。

胃火：常见于口周、鼻子

周围长痘，多与饮食不节、爱吃辛辣油腻有关。

肝火：常见于两颊长痘，多与情绪不畅、熬夜有关。

这款代茶饮清热解毒

金银花 5 克——清热解毒、疏散风热，金莲花 3 克——清热消肿、解毒利咽，蒲公英 3 克——清热解毒、消肿散结，连翘 3 克——清热解毒、散结消肿，薄

荷 2 克（可选）——疏风散热、清利头目，甘草 2 克（可选）——调和诸药、清热解毒。将所有药材放入杯中，冲入 300 毫升沸水，盖上盖子焖泡 10—15 分钟，待温度适宜后饮用，可反复冲泡至味淡。

此茶具有清热解毒，消肿散结的功效，特别适合因火热内盛引起的痘痘、咽喉肿痛、口舌生疮等症状。



· 资料图片

茶水虽好也非人人适合

适宜人群：湿热体质、长红肿大痘，伴有咽喉肿痛、口干口苦者。

禁忌人：孕妇、经期女性、脾胃虚寒者不宜饮用。

温馨提示：此方为清热泻火之品，不宜长期服用。若痘痘问题严重，建议咨询专业中医师辨证施治。

据《北京青年报》