



# 秋冬養生始於足下 保健足浴這樣泡！

文／中醫部 中醫內科 醫師 林亭延

大家一定常常在網路或社交聚會中談及足浴的好處，但似乎這件事並不常被付諸行動。常言道：千里之行，始於「足下」，相信這個「足」在生活中佔了很大一部分，它每天駝著我們沉重的身軀走著走著，但我們卻常常忽略照顧它、常常忘記讓它好好休息。今天就來跟各位分享泡腳怎麼泡！

## 泡腳有什麼好處？

### 改善血液循環

足部是人體離心臟最遠的地方，因此在冬天循環比較不好的人，會容易手腳冰冷，甚至有可能整個晚上腳都是冰涼涼的，影響入睡。這個時候，建議可以加入足浴的養生方法，調動氣血，調整整體的血液循環，讓寒冷的冬天也可以手腳暖呼呼唷！同時，熱

水可以使足部的微細循環擴張，加速新陳代謝，以排除足部多餘的老廢角質或是水分。

### 提升睡眠品質

正確的足浴可以緩解身體的緊張，幫助放鬆心情，進而改善睡眠質量。研究證實，有睡眠障礙的患者經過長時間足浴後，有足浴的患者比沒有足浴的患者睡眠狀況獲得改善。這是因為在泡腳的同時，血液會因為下肢的熱氣而往下集中，大腦的血液循環量會相對減少，因此就會感到困倦。再者，由於足浴也有助於交感神經與副交感神經的平衡，幫助大腦放鬆，使夜間的睡眠品質更好。

### 放鬆舒緩壓力

現代人壓力越來越大，使用熱水放鬆足部，不僅可以消除一整天的疲勞，同時也

能消除水腫。足底有許多反射區，能夠與身體各個器官相關聯。按摩足部可以刺激反射區，達到緩解壓力、促進放鬆的效果。此外，化療後的癌因性疲憊，也可透過足浴讓身體稍微喘口氣，不過前提是足部沒有其他的紅腫或是傷口。

## 正確足浴這樣泡！

- ① **準備工作：**首先，選擇一個適合的容器，裝滿溫水（適溫為37～40℃），可以加入一些粗鹽、精油或是中藥材等；準備一條乾淨的毛巾和乳液。
- ② **浸泡足部：**坐下，將雙腳浸泡在溫水中，讓足部充分放鬆。浸泡的時間通常為15～20分鐘，不宜過長，避免過度乾燥。同時要留意，盡量泡到微微汗出即可，千萬不可泡到大汗出。
- ③ **足部按摩：**在浸泡過程中，用手指輕輕按摩足部各個部位，特別是足底的穴位。從腳跟到腳尖，輕柔地按摩，切勿用力過度，以免造成傷害。
- ④ **保養足部：**浸泡結束後，用毛巾輕輕擦乾足部，特別是腳趾縫隙。然後塗抹適量的乳液或潤膚油，保持足部的滋潤。
- ⑤ **注意衛生：**足浴後，記得清洗容器，保持衛生，以免滋生細菌。

## 我適合什麼藥材？

一般足浴通常使用溫熱水即可，但若您想要加強某部分的療效，可以加入些許中藥材來浸泡。

### 冬天四肢冰冷

**生薑：**生薑有溫性，可以促進血液循環，緩解寒氣。將切片的生薑加入足浴水中，有助於暖身。

**紅棗：**紅棗具有滋補作用，可以補充氣血。將數顆紅棗加入足浴水中，有助於提升體力和免疫力。

**桂皮：**桂皮有溫經活血的作用，可以促進血液循環，緩解寒濕。

### 緩解經期不適

**艾葉：**艾葉具有溫暖的性質，有助於緩解寒濕。將幾片艾葉加入足浴水中，可以幫助驅寒和促進血液循環。

**生姜：**生姜有溫性，可以促進血液循環，緩解寒氣，對經痛有一定的舒緩作用。

**白芍：**白芍有緩解經痛和肌肉痙攣的作用，可以幫助緩解月經期間的不適。

**木香：**木香有活血散瘀的作用，可以緩解經痛和腹部不適。

### 改善疲勞乏力

**黃耆：**黃耆有益氣固表的功效，可以增強體力和精神，改善疲勞。

**白朮：**白朮具有健脾益氣的作用，可以改善消化不良引起的疲勞感。

**川芎：**川芎有活血通經的作用，可以促進血液循環，減少疲勞感。



同時也可以加入香草如：迷迭香、檸檬草等，可促進提神醒腦。

使用以上中藥材之前，建議諮詢過您的中醫師，進行嚴謹的體質評估再使用喔！

### 什麼人不適合泡腳？

雖然泡腳是一種舒緩身心的方式，但是在某些情況下可能不適合進行泡腳。以下是一些泡腳的禁忌症情況：

#### 1 嚴重心臟病患者

由於泡腳會促使血管擴張，這對嚴重心臟病患者可能會造成不適。對於有心臟問題的人士，特別是在冬天或寒冷的環境中，應該謹慎進行泡腳。

#### 2 高血壓

泡腳可能會導致血管擴張，這可能對高血壓患者產生不良影響。如果您有高血壓問題，最好在醫生的建議下進行泡腳。

#### 3 皮膚傷口或損傷

如果您有皮膚傷口、破皮、潰瘍等問題，泡腳可能會感染或惡化傷口。請等到傷口癒合後再進行泡腳。

#### 4 嚴重靜脈曲張

泡腳可能會促進血液循環，但若您有嚴重靜脈曲張，此時驟然增加局部血液循環，可能會導致更嚴重的問題，建議在醫生的指導下進行泡腳。

#### 5 孕婦

孕婦應該特別謹慎進行泡腳，尤其是在熱水中。過熱的水可能對胎兒產生不良影響。最好在諮詢醫生的建議下進行泡腳。

#### 6 糖尿病

糖尿病患者的足部可能對溫度敏感性降低，進行泡腳時可能不容易察覺到水溫過熱，容易造成燙傷。

雖然泡腳對健康有益，但在進行泡腳之前，如果您有任何健康狀況，最好在醫生或專業健康護理人員的指導下進行，他們可以根據個別的情況為您提供最適合的足浴建議。🌿