

## 一健必读

想暖暖地过冬  
就泡脚吧!

别忘了在水中加点“料”

## 核心提示

俗话说“小寒大寒,冷成冰团”。眼下正值全年最冷的时段,不少人手脚冰凉,微循环变差,好像免疫力也降低了。有没有啥好法子,让人暖暖地、美美地过冬?专家的答案是泡脚。

“寒从脚下生”,脚自古就有“人体的第二心脏”之说。冬季,大部分人普遍存在足部血液循环不良,容易手脚冰凉的情况,常用热水泡脚,能够促进血液循环,如果再添上几味“料”,胜吃补药。

## 1 家庭调料版泡脚水

泡脚水中应该加点啥“料”?专家建议,加姜最好,能暖身。在泡脚时加入几块拍扁的生姜,有散寒、活血的作用,对预防感冒也有效果。不过加生姜对血压高的病人、脾气急躁的人就不适宜。

走了一天路,脚会不舒服甚至有点疼,这个时候醋就能起大作用。因为醋能软化血管,对于紧绷了一天的脚能缓解疼痛,还可对身体减

压,有利于睡眠。所以,在泡脚的时候,倒一点白醋就行。

穿着密封的毛靴,难言之隐也就来了——鞋里总是湿湿的,脱了鞋还有味儿,这可咋办?试试撒一把花椒到桶里,浇上滚烫的热水,等水凉一点后下脚泡,不仅祛湿止味,还能杀菌止痒。

此外,在泡脚时加一些盐,可以清洁脚部,还可以去除角质,使足部

皮肤保持光滑、清洁。

专家提醒,冬季泡脚虽好处多多,但并非人人都适合。

以下人群最好不要泡脚:有冠心病、心肌梗死等疾病且体弱的老年人,过饥过饱、喝了酒的人,孕妇及足部局部皮肤严重破损的人。

另外,婴幼儿泡脚会让脚的韧带变松,影响发育,也不宜泡脚。

## 2 中药升级版泡脚汤

中草药泡脚,在我国有着悠久的历史,古代宫廷中常以麝香、沉香和其他中草药配伍煎汤泡脚,有醒脑提神、消除疲劳的功效;民间也常用艾叶、菖蒲等中草药配伍煎汤泡脚,有养生保健、预防疾病的

功效。

专家推荐了几味在中药店能买到,而且比较有用的泡脚中药:有风湿病的人,足关节疼痛,可用独活;脚部水肿,风湿麻痺者可用木瓜;有的人风湿严重,足部长有

骨刺可用威灵仙;失眠梦多者,用首乌藤;皮肤痒痒者可以试试凌霄花。

专家提醒,每次泡脚半小时足矣,时间长了血往足底涌,容易造成脑部供血不足。

## 3 泡脚选木桶最好

泡脚不是简单活,除了辅料,泡脚工具也有选择。专家推荐木桶,因为木桶比较保温,材质也更天然。

泡脚最好泡到脚踝以上,将小腿肚的位置。那些标榜能按摩穴位的足浴盆,不在专家的推荐之列,

人体构造特殊,所有器官都有神经延伸至足部,其末梢神经区,就是所谓的反射区,所以脚底的穴位不能乱按。

泡脚的时候,还可以在木桶上横个小木条,把腿放上去,先将脚蒸一

蒸,等水温合适后再泡脚效果更好。

泡脚的水并非越烫越好,水温控制在50℃以下,老人肢体神经末梢功能减退,对温度不敏感,40℃为宜。

(据《现代健康报》)

## 健康顾问

健康顾问  
养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药  
(http://www.lyd.com.cn)

(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

## 健康闻汇

我国科学家的一项研究发现,黑豆皮提取物能够提高机体对铁元素的吸收,带皮食用黑豆能够改善贫血症状。同时,这项研究为研发安全、高效的药物来治疗贫血提供了一条新途径。

由中国工程院院士李兰娟领衔,100多位科研人员历时14年攻关创建的“李氏人工肝系统”显著降低了肝衰竭的病死率,并被国际医学界认定,“开辟了重型肝炎肝衰竭治疗的新途径”。

## 保健有方

## 冬季暖胃小妙方

**喝热姜粥:**取干姜5克、大米50克。大米洗净后加水熬粥,快熟时,加入干姜,至米熟粥成即可,温热服食。干姜温中散寒,可排除消化道积气,缓解胃脘疼痛。

**茴香外敷:**取小茴香50克,在锅中小火翻炒至温热,取出装入布包中,外敷胃部。热敷时要注意掌握温度,既要防止烫伤皮肤,又要使胃部有温热感。一般热敷10分钟即可缓解胃痛。小茴香所含的茴香油能刺激胃肠神经,促进胃肠蠕动,排除胃肠道内积存的气体。

**桂枝浴足:**桂枝20克,加水1.5升煎煮,去渣,取汁倒入洗脚盆中,兑入适量凉水,使水温降至微烫,泡脚20分钟。桂枝浴足可温通胃经,使寒邪得散,胃痛得解。(据《保健时报》)

## 养生有道

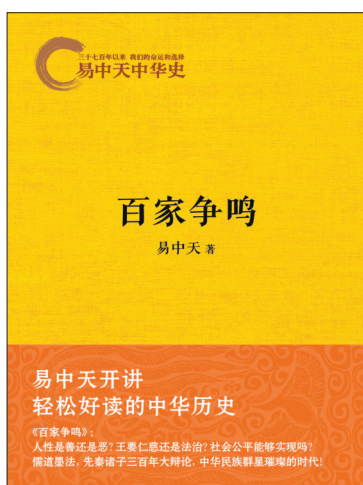
## 常按小腿 眼不花



中医认为,肝脏气血流通能有效防治老花眼。肝胆经脉循行经过小腿,其中胆经光明穴连通肝胆经络,是治疗老花眼的特效穴。

**操作方法:**选坐姿,先用手掌在小腿胫骨内侧从膝盖至内踝向下揉小腿10次,然后从外踝至膝盖向上揉小腿外侧10次,重点揉外踝尖直上5寸的光明穴1分钟。按揉时以有热感为佳。每天1次,每次按摩10至15分钟,常常练习可有效防治老花眼。(据39健康网)

## 读家



## 百家争鸣

莫言著

易中天开讲  
轻松好读的中华历史8 墨家  
社会主义

墨子主张的合理社会,是劳动者的天堂。

跟大多数社会主义者一样,墨子高度肯定劳动的价值和意义。墨子说,人,不劳动则不得食。所以,社会财富的分配原则,就应该是出力的得,不出力的不得,多出力的多得,少出力的少得。然而实际情况是占有社会资源和财富最多的,往往出力最少甚至完全不出力,墨子称为“无故富贵”。

这很不合理,非改革不可。墨子的方案,是改革分配制度和人事制度,做到自食其力,按劳分配,各尽所能,机会均等。

首先,每个人都要劳动,都要有所贡献。劳动包括体力和脑力劳动,贡献则有分工不同,叫“分事”,比如君王搞政治,士人当助理,农民种庄稼,妇人做纺织。这些都是劳动,也都有理由有资格按照贡献大小得到相应的报酬。这就是自食其力,按劳分配。

其次,既然按劳取酬,那么,为了体现公平,社会也应该保证所有人都“各从事其所能”,让每个人的才能得到充分分配。这就是各尽所能。

再次,既然是各尽所能按劳分配,那么,社会的管理,就应该是“有能则举之,无能则下之”。即便地位卑贱如农民、工人、商贩,只要有能力,也应该“高子之爵,重子之禄,任之以事,断子之令”。相反,即便是王公大人的骨肉之亲,没有能力也不能做官。总之,尊卑贵贱,都必须根据能力、表现和贡献进行调整,做到“官无常贵而民无终贱”,这就是机会均等。

毫无疑问,这样的社会理想在两千多年前提出,堪称振聋发聩,不能不让人惊叹。故此说一出,便立即风靡天下,成为孔子之后与杨朱齐名的两大显学之一。

然而好景不长。风行一时的墨家思想,很快就销声匿迹,墨子本人也被遗忘。司马迁的《史记》中,墨子的生平甚至只有寥寥二十四个字。

因为墨子的主义和践行都有问题。首先是没有依据。儒家的主张是有依据的,而墨子的主张,是凭空想象出来的。他的一整套改革方案,说起来振振有词,听起来头头是道,做起来却没有一件能成功,没有一件能推广,也没有一件能持久。

没错,墨子主张公平正义,这是我们要的;主张人类幸福,也是我们要的。但他主张的公平正义,要靠吃苦耐劳、赴汤蹈火去实现;他许诺的人类幸福,对大多数人来说却是苦哈哈的。也许,在墨子看来,只要大家平等地过苦日子,就是幸福。如果他像他这样,领导人带头过苦日子,芸芸众生更应该欢欣鼓舞,感恩戴德。可惜他想错了。人民群众的愿望,是既要平等,也要过好日子。人人破衣烂衫,餐餐粗茶淡饭,天天劳动不止,还不准有娱乐活动,这样的日子没人想过。

难怪庄子学派会说墨家“反天下之心”了。反天下之心,就是违背人之常情常理。故“以此教人,恐不爱人;以此自行,固不爱己”;强制推行,则“天下不堪”。就算墨子自己能实行,奈天下何!

8 对滥用输液  
治感冒说“不”对滥用输液  
治感冒说“不”

如今,从乡村到城市,到处吊瓶“林立”。

有一年春节,我去云南的一个小山村旅游,住在一个乡村医生开的客棧里,见这个村医给一个感冒发烧的村民扎挂吊瓶。

我问村医:“刚刚那个人怎么了?看起来不像得了很重的病。”

村医回答:“没大毛病,普通感冒发烧。”

“一定要输液吗?吃点退烧药不

行吗?”我问。

“吊水来得快,病人自己也要求吊水。”他答。

我本想说“普通感冒发烧不应该滥用输液,所谓吊水来得快不过是暂时控制了发烧的症状,并不能把普通感冒病毒从身体里清除出去”之类的话,但话到嘴边又咽回去了。这是村医和村民“一个愿打,一个愿挨”的事儿,我一个外地游客的话能起多大的作用。这样想想也就忍了。之所以在这里记录下这件事情,是想道出一个无奈的社会现实:在媒体几乎时时刻刻都在普及滥用输液有风险的今天,中华大地几乎每个角落都在继续上演着滥用输液的剧情!

作为普通的老百姓,如果你无力改变某些不良医疗现状,那就试着改变自己,用最基本的医学常识先把自己武装起来,弄清楚自己经常得的小毛病究竟是怎么回事儿,以便能及时规避在这些小毛病上被滥输液的风险。其实,抗生素注射液和普通感冒药,风马牛不相及。而滥输液最经常发生在治疗小病——普通感冒上。

国外的统计数据表明,学龄前儿童每人每年患普通感冒的平均次数是5次至7次,成人每人每年患普通感冒的平均次数是2次至3次,由

此可见,普通感冒是我们每个人都会得的疾病,也是我们最熟悉的疾病。按理说我们应该最懂这个病,但事实上,我们绝大多数人并没有真正弄懂普通感冒是怎么回事儿,因此滥用抗生素治疗普通感冒的例子才会比比皆是。

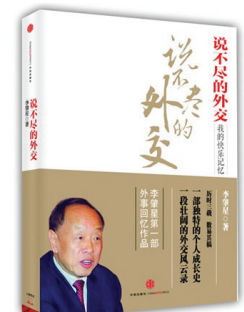
普通感冒在医学上的名称是“上呼吸道感染”(俗称“上感”),上呼吸道包括鼻、口、咽、喉,也就是说从鼻子到喉咙这些部位的急性感染都算感冒,表现出来的症状是打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、发烧、头疼、嗓子疼、咳嗽等,明确的致病原因就是病毒感染。

随着普通感冒病程的进展,有少数病人可能有细菌感染的并发症,抗生素的使用应该是在明确有细菌感染时才用,而不应该像现在这样普遍提前使用。事实上,感冒后是否有细菌感染的并发症,取决于入侵身体的病毒的毒力以及被病毒入侵的个体的自身免疫力,和是否提前使用抗生素没有半点关系。抗生素是用来治疗细菌等致病菌感染的,对病毒没有作用,因此用抗生素去治疗普通感冒属于滥用抗生素行为。这种滥用会有什么样的危害,前文已经讲过了。因此我们应该对滥用抗生素治疗普通感冒坚决地说“不”,对以输液的形式滥用抗生素更要说“不”。

3000  
新书快讯

★作者:李肇星  
★出版社:中信出版社

## 《说不尽的外交》



该书是中国第九任外交部长李肇星的首部外事回忆录。作者全面回顾了自己近半个世纪的外交生涯,记录了与各国政要的私人交往、应对各种外交问题的丰富经验,披露了中国若干重大外交事件的决策和谈判过程,包括中俄边界谈判、中日围绕历史问题的外交斗争,在联合国的涉台外交斗争等幕后细节,揭示了历史背后的真相,并第一次系统阐释了中国外交的布局、本质、原则及新内涵。

★作者:马茨  
★出版社:中央编译出版社

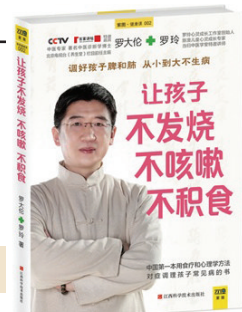
## 《情感堵塞》



马茨为了在东德那个严重畸形的社会环境中保全有尊严的身份,选择成为一位心理治疗医师,侥幸获得了一件生存的狭窄之室,其性情中健康的一部分得以保存。曾有上千人向马茨吐露心扉,在心理治疗的岛屿上,他以这样的方式直面社会真实。两德统一之后,他带着切身之痛,分析东德压力型体制对普通民众心理的影响,你将看到最平常的生活那惊心动魄的心灵变异。灵魂的康复比体制转型要艰难得多。

★作者:罗大伦 罗玲  
★出版社:江西科学技术出版社

## 《让孩子不发烧、不咳嗽、不积食》



你知道孩子身上的大部分问题都是因为没有保护好肺和脾引起的吗?你知道孩子老是发烧、咳嗽实际上是积食引起的吗?这是一本帮助中国家长找到自己孩子发烧、咳嗽、积食症状的根源和应对疾病每个阶段的有效治疗方案的书。本书由著名中医博士、CCTV《百家讲坛》中医专家罗大伦和留澳心理学家、当归中医学堂特邀讲师罗玲联袂创作,教你成为孩子身体和心理上的全方位保护神。