

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》)



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！



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栈里，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到多大的作用。这样想想也就忍了没说。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

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”)，上呼吸道感染包括鼻、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”。

读家



★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。

30005 新书快讯

★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声，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保护不好肺和脾引起的吗？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。

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)

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位。

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)