



# 早晨喝水与晚上泡脚

# 为什么要早晨喝水与晚上泡脚

- 俗话说：“晨起皮包水，睡前水包皮，健康又长寿，百岁不称奇”，皮包水是指晨起喝水，水包皮指的是睡前洗脚，晨起喝水和睡前洗脚是养生保健的良好办法。
- 用热水泡足，不仅可祛寒防病，而且双足一泡一搓，容易打通足心涌泉穴，足上经脉一通，全身经络就通，对促进气血运行和新陈代谢，加快下肢血液循环，消除因一天工作所带来的下肢沉重感和全身的疲劳，促进睡眠和强身，都是大有裨益的。
- 晨起喝水和睡前洗脚，是一种行之有效的、简便易行的养生保健的方法，中老年人如果能持之以恒，就一定会收益多多。

**【实例一】**湖南省桃江县范香秀在 106 岁时背不驼、眼不花、耳不聋，拄杖还能上二里路，她的生活习惯之一是睡前用热水泡脚；大陆中医妇科专家韩百龄八十七岁时仍身体硬朗、精神矍铄，他睡前用热水泡脚的习惯已有六十多年，认为受益匪浅。

**【实例二】**有位署名“丹心”的糖尿病患者，在《光明杂志》二十七期上指出，他听说有一患糖尿病、高血压、心脏病、半身不遂的人，每晚用一匙食盐与一盆热水调和烫脚，行之几个月，竟然疾病全去，因此仿而为之，血糖值果见下降。无糖尿病患者，用“老姜”煮水后，泡脚、泡澡更佳。

# 晚上睡前泡脚-搓足心

## 晚上睡前泡脚

- 脚离心脏最远，位置最低，常受压迫，因此易出现供血不足和静脉回流障碍，尤其在寒冬，末梢循环更差，常有双脚冰冷，浮肿现象，就是躲进被窝，有的好久仍见回暖。
- 南宋诗人陆游，享年八十六岁，他极注重养生，曾写诗道：“老人不复事农桑，点数鸡豚亦未忘。洗脚上床真一快，稚孙渐长解烧汤。”说明睡前以热水泡脚的舒畅经验。
- 我国有民谚道：春天洗脚升阳固脱，夏天洗脚暑湿乃除，秋天洗脚肺腑润育，冬天洗脚丹田暖和。

## 如何热水泡脚

- 临睡前用热水泡脚是我国传统的保健方法之一，以摄氏四十至六十度的水泡脚至淹没踝部的高度，浸浴二十至三十分钟，其间频频加入热水以维持温度。这不仅能使脚部微小血管扩张，促进全身血液循环，还可活跃网状内皮系统的吞噬功能，增强细胞膜的通透性，提高新陈代谢，达到健身祛痰的作用。



## 搓足心配合泡脚

- 搓足心也是我国固有的一种养生术，其法多在睡前进行，如以左手抓住左脚趾，则用右手搓左足心，直到局部发热，然后左右换行之，这可促进足部血脉通畅，改善局部营养，进而提高整体抗病能力，足心即涌泉穴，在足底前三分之一处，为肾经经气之所出。中医认为搓足心有益精补肾、滋阴降火、镇静安神的功效。

**【实例一】**有汪赞源者，自述：“我三十多岁时患过肺结核，体极瘦弱，自估活不到五十岁，现却活到七十六岁，身体正常，很少上医院，这可能与我长期坚持足浴有一定的关系。有一阶段，每天只睡四个钟头左右，致白天很疲劳，我不服安眠药，加强对足浴后的按摩次数，居然每夜能安睡六个小时，白天精力也旺盛，每天能有两小时写作和学习国画，学拉二胡，丰富了晚年的生活。”

**【实例二】**讲究保健的人进一步将热水泡脚与搓足心二者结合，使得效果更加显著，陕西省榆林地区原政协主席，老教育家姬柏勋，九十六岁时仍面色红润、精神饱满、思维敏锐、步履轻捷，他很注意腿脚的保护，每晚都用热水泡脚二十分钟，搓脚心一百次。

**【实例三】**曾被誉为一北京四大名医之一的施金墨，享年八十九岁，他的保健要则之一即是按摩涌泉穴；相传宋代大文学家欧阳修患脚痛，针药罔效，苏东坡推荐先按摩足心至热，后摇晃脚趾至汗出，欧阳修依法行之，果然痊愈；江苏省教育界闻人汤时斋九十七岁时谈他的保健之道，其中之一是临睡用热水泡脚后，手搓足心各二百下。

# 早晨喝水的好处

## 为什么要早晨喝水？

- 人睡了一夜，体内水分由于生理上的散发而减少，晨起喝水一方面可以补充身体代谢失去的水分，另一方面又可以洗涤清洁已排空的肠胃，有利于胃肠生理功能的发挥。
- 晨起喝水还有一个很重要的作用，水很快被肠粘膜吸收进入血液，可有效地增加血容量，稀释血液，降低血粘稠度，促进血液循环，防止心脏病“高峰期”的心脑血管疾病的发生，这对于中老年人来说尤为重要。
- 清晨起床饮水，还能湿润肠道，软化大便，促进大便的排泄，防治便秘。晨起喝水，以喝温开水为佳。

【中医学】中医学认为，人的双脚是人体的三条阴经和三条阳经交汇之地，其中足少阴肾经行循足底，肾为人之根本，主人的生长、发育、衰老，人的双脚远离心脏，血液供应少而慢，加之脚部脂肪层薄而保温能力差，以及人体末梢血液循环差，天气转冷后首先是感到脚冷。脚下寒冷不仅影响双脚，而且会反射性地导致上呼吸道功能异常，使人体抵抗力明显下降致病菌就会乘虚而入，兴风作浪，容易使人患感冒、支气管炎等疾病。



## 吃梨的好处

- 梨和加热过的梨汁都有加速排出体内致癌物质的功能。
- 韩国首尔大学医学院预防医学科杨美熙教授领导的研究小组去年9月发表报告指出，饭后吃个梨，积存在人体内的致癌物质可以大量排出。
- 调查结果显示，吸烟或者吃烤肉等在体内聚集的强致癌物质多环芳香烃，在吃梨后会显著降低。
- 研究人员对吸烟者进行了试验，让他们在4天内连续每天吃 750g左右的梨，并测定吃梨前后小便中多环芳香烃的代谢产物1-羟基芘含量。测后发现，吸烟 6小时后再吃个梨，人体血液内1-羟基芘含量会大量经尿液排出。如果不吃梨，1-羟基芘毒素只能排出很少量。
- 调查结果说，加热过的梨汁含有更大量的抗癌物质：多酚。给注射过致癌物质的小白鼠喝这样的梨汁，白鼠的尿液中就能排出大量的1-羟基芘毒素，从而预防癌患。
- “梨和加热过的梨汁，都有加速排出体内致癌物质的功能。” 专家建议：在人们热衷于吃煎烤食品、快餐类食品的今天，饭后吃一个梨不失为一种值得推荐的健康生活方式。