

泡脚水里要加四样宝



泡脚是通过温度和药物,利用皮肤的御邪、分泌、吸收、渗透、排泄、感觉等多种功能,作用于局部皮肤、肌肉、关节,改善三者的代谢,强化其功能,并且通过皮肤对药物的吸收,针对局部及全身的疾病进行治疗。

1. 生姜祛寒

生姜在中医上属于辛温解表药,有祛寒解表的作用,而且毒副作用较小。现代医学认为生姜能够刺激毛细血管,改善局部血液循环和新陈代谢。怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜泡脚。

需要注意的是,用生姜泡脚

并不是将生姜放入热水中泡一会儿,而是一般取15—30克的生姜(约为中等大小的姜半块),将其拍扁,放入锅中加入小半锅水,盖上锅盖用热水煮上10分钟左右。煮好后,将全部姜水倒出,加入适量冷水至40℃左右(一般以不感觉到烫为宜)。泡脚时水要没过踝部,最好边泡边搓双脚。

生姜中的药用成分有许多是小分子物质,盖上锅盖煮可以避免其挥发。半块姜的用量是对于一般家庭用来泡脚的盆装上半盆水的量而言。如果泡脚用的水量较多,或是怕冷的症状比较重,可酌情增加姜的用量。用生姜水泡脚一段时间后,怕冷的症状一般

能够得到一定程度的改善。

2. 艾草温肺

据《本草纲目》记载,艾草是性温、味苦、无毒的一味药。它具有回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效,也常用于针灸,故又被称为“医草”。用艾草泡脚还能够改善肺功能,对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的人很有好处。

艾草泡脚的方法和生姜泡脚的方法相近,一般取30—50克(一小把)干艾草煮水泡脚,煮法与前面提到的相同。

3. 桂皮消肿

桂皮,又称肉桂、官桂或香桂,它与花椒都是家庭中常用的香料,二者都有温肾阳的作用。用他们泡脚,对于因肾病引起的浮肿有较好的缓解作用。

肾源性水肿是由于肾脏功能问题或出现疾病而引起的水肿。一般首先发生在组织疏松的部位,如眼睑或面部、足踝部,以早晨起床时最为明显,用手指按压水肿部位的皮肤可出现凹陷。如果出现了肾源性水肿,可以用花椒和桂皮各15克(一小撮或一小块)煮后泡脚,煮法同煮生姜的方法。连续用此法泡脚能够起到一定的消肿作用。

如果先从身体的下垂部位(如腿)开始出现水肿症状,逐渐发展到身体其他部位,则可能是由

于心脏功能问题而导致的心源性水肿。这种水肿可以选用前面提到的生姜煮水来泡脚,可以促进下肢血液循环,从而达到辅助减轻水肿的目的。

4. 红花防冻疮

红花是一种妇科常用中药,它能够活血通经,祛瘀止痛。冬季容易发生冻疮和皮肤皲裂的人在秋季应该提早用红花泡脚,可以起到很好的预防作用。

取红花10—15克(大约一小撮)按之前提到的方法煮水泡脚,能够预防和改善冻疮。每到冬天,有人的手脚经常会发生皲裂和破皮,但是一旦出现这种情况,又需要很长时间恢复。选择用红花来泡脚,也可以在一定程度上预防这种情况的发生。

如果用30—50克的干艾草和10—15克的红花同时煮水用来泡脚,还可以改善血液循环,预防和减轻静脉曲张、末梢神经炎。

如果血液循环不好,平时手脚容易发麻,或者下肢出现淤血,就可以用这两种药材一起泡脚。泡脚后,不仅能够使血液循环问题得到改善,还能够一定程度上提高睡眠质量。在感冒期间用红花和艾草泡脚,还能起到一定的治疗作用。

安全泡脚有禁忌

第一,泡脚时间不宜过长,以

15—30分钟为宜。泡脚时血液会流向下肢,脑部易供血不足。心脑血管疾病患者、老年人如果感到胸闷、头晕,应暂时停止泡脚,休息一下。糖尿病患者末梢感觉能力差,应由家人先试水温,防止发生烫伤。

第二,饭后1小时内不宜泡脚。吃完饭后,体内大部分血液流向消化道,如果饭后立即用热水泡脚,本该流向消化系统的血液转而流向下肢,日久会影响消化吸收而导致营养缺乏。因此,最好饭后1小时再泡脚。

第三,中药泡脚最好用木盆。铜盆等金属盆中的化学成分不稳定,容易与中药中的鞣酸发生反应,生成鞣酸铁等有害物质,使药物的疗效大打折扣。

第四,儿童不宜用过热的水长时间泡脚。因为足弓是从儿童时期开始形成的,因此从小注意保护。如果常用热水给小儿洗脚,足底的韧带就会变得松弛,不利于足弓的形成和维持,容易形成扁平足。

第五,女性经期别自己乱用中药泡脚。女性经期出现的问题比较复杂,如果不能辨清原因就用中药泡脚,不但不会起到舒缓的作用,还可能会加重痛经等症。因此,如果女性希望用中药泡脚的方法来治疗痛经等经期健康问题的目的,最好能够咨询医生,根据自身情况对症下药。

大华府地区华人基督教会

| 教会名称 | 聚会地点 | 聚会时间、所用语言 | 牧师/联络人 | 联系电话 | E-mail/网址 |
|--|--|---|--|--|---|
| 马 里 兰 州 教 会 | | | | | |
| Gaithersburg Chinese Alliance Church 盖城华人宣道会 | 13101 Darnestown Road, Gaithersburg, MD 20878 | 8:45am 崇拜 (粤语) 10:00am 崇拜 (粤语、国语、英语、韩语、日语) | 黄志威 牧师 Rev. David Wong | 301-869-8343 301-330-6356 | www.gcacmd.org |
| Chinese Christian Church of Greater Washington DC 基督教华府中国教会 | 7716 Piney Branch Rd. Silver Spring, MD 20910 | 10:00am 英语 11:30am 国语、粤语 | 赵宇 牧师 Rev. Daniel Zhao 吴经耀 牧师 Rev. Daniel Wu 宋修志 青年牧道 Youth Min. Chris Sung 林秉景 牧师 Rev. David Kim | 301-587-0033 | E-mail: info@cccgw.org www.cccgw.org |
| Montgomery Chinese Baptist Church 蒙郡华人浸信会 | 12221 Veirs Mill Rd. Wheaton, MD 20906 | 10:00am 国语、粤语、英语、韩语 | 刘健全 牧师 Rev. Luke Lau | 301-942-0491 | www.mcbc-md.org |
| 北 维 州 地 区 教 会 | | | | | |
| Chinese Christian & Missionary Church 中国基督徒宣道会 | 6901 N. Williamsburg Blvd. Arlington, VA 22213 | 1 0:00-11:00am (英语) 11:15am-2:30pm (国语、广东话) 周五 9am 青年 成人 团契(英语), 成人 查经班(国语) | 周翔 传道 Pastor Bari Zhou (中文部) (818)390-1764 Gracelromaboye2009@gmail.com | 703-898-9716 | ccmcva@gmail.com |
| Chinese Christian Church of Virginia 北维州华人基督教会 | 6071 Leesburg Pike. Falls church, VA 22041 | 9:00am-10:00am 崇拜 儿童 10:00am-11:30am 崇拜 少年主日学 11:30am-12:45pm 崇拜 | 蔡明恩 牧师 Rev. John Chua 英文堂 牧师 Rev. Tim Carroll | 703-869-8536 (Cell) 703-820-1010 (O) 703-869-9345 (Cell) | www.cccvapa.org carolcccva@gmail.com |

耶稣说:「我就是道路、真理、生命。若不借着我,没有人能到父那里去。你们若认识我,也就认识我的父。」(约翰福音 14:6-7)

诚信装修

301-732-9088 关先生
精通水电地下水道
室内外地下室装修
25年装修经验
瓷磚地板 厨房卫浴
阳台围栏 门窗换新
热水炉 抽风机

诚信 免费估价
务实 估价

9-155

人人装修工程

内外油漆 瓷磚地板
厨房浴室 水电急修
门窗围栏 阳台车道
屋顶水槽 高压清洗
工程设备 金属焊割
各油烟机 热水炉等

精工 专业技工 9-082f

Tel: 301-222-7210
peacemind0815@yahoo.com

新新屋頂 TWIN STAR ROOFING

屋頂專家十多年裝修屋頂經驗
住家屋頂 商業屋頂 平頂屋頂
水溝天窗 外牆門窗 五年保修
執照保險 免費估計

301-455-5666 陳先生 MyRoofingMan@yahoo.com

9-039

洛克维尔基督教会 Christian Church in Rockville

聚会地点: College Gardens Elementary School (CGES)
1700 Yale Pl, Rockville MD 20850
聚会时间: 主日聚会 周日上午 10:00 AM
小组查经 周五晚上 7:30 PM
Website: www.ccrchurch.cc
联系电话: 301-351-0736 301-330-0096
240-632-9390 301-318-7586

4-070

樂康居家護理公司

上班時間: 周一到周五 9:00am-5:00pm
辦公地點: 1) 25 Hooks Lane, Suite 200, Pikesville MD 21208;
2) 481 N. Frederick Ave, Suite 215 Gaithersburg MD 20877

有意者在辦公時間撥打公司電話:
410-358-4415

招聘

護理人員
要求: (男、女均可); 合法身份; 有愛心、耐心、責任心;
公司免費提供 CPR/FA 培訓。

兼職註冊護士
(Registered Nurse)
工作內容: 按政府要求上門為病人做評估、監管護理工作; 為病人客戶制定一個最好的護理計劃。

工作地區包括 Montgomery County, Howard County, Baltimore County 等馬里蘭各個郡縣。