



科普与健康

寒冬里泡个脚很惬意
但有些人泡脚是“伤身”

随着天气越来越寒冷,人们常常会在睡前泡个脚。但有几类人却不适合泡脚。他们泡完脚后,非但没养生,还出现了许多“不适”。



科普中国二维码



科普中国二维码

用泡脚改善静脉曲张并不科学

有一位静脉曲张患者,他得静脉曲张已有10多年,他偶然听朋友说用红花等中药材加入热水中泡脚可以活血。他便开始每天在家用中药泡脚。

半个月后,他的静脉曲张并没有好转。反而小腿皮肤愈发地发红发暗,越来越肿、瘙痒难耐,甚至脚上出现的破溃,还留下一块块“黑斑”。

对一些静脉曲张患者来说,泡脚后出现腿部皮炎、皮肤色素沉着为典型特性。

他们中很多人都表示喜欢冬天热水泡脚,有的甚至坚持了五六年,直到出现相应的症状才后悔不已。

从医学上来说,静脉曲张是血液动力学改变所致。静脉本来是要将血流输送回心脏的,但由于阻止血液返流的静脉瓣膜被破坏了,导致血液倒流回到了下肢。

热水泡脚虽然增加了循环,但是同时也扩张了血管,血管扩张过大之后,血管里血液淤积的时间与量反而更多更久。这样会加重静脉曲张。

所以,用泡脚改善静脉曲张,并不

科学,本来想养生的,事实上可能造成“伤身”。

四类人泡脚养生要谨慎

专家提醒大家注意,错误的泡脚方式不但不能达到养生的效果,甚至还会伤身,尤其是这四类人群需要注意。

糖尿病患者 糖尿病患者很多人都会出现末梢神经感觉的异常,水温其实很高了,但是他们还是感觉不热,就再往里加热水,特别容易出现烫伤。

一旦烫伤,出现破溃,非常难以治愈,甚至会出现糖尿病足、坏疽的情况,到最后甚至面临截肢的问题。

所以说糖尿病患者可以用温水泡脚,但是尽量不要用热水烫脚。

洗脚的时候要用手去摸一摸,水温正好,这个时候就算你把脚放进去感觉挺凉的,也别加热水了。

因为可能不是水凉,只是你的神经感觉异常。

下肢静脉曲张的人 对于有比较严重的下肢静脉曲张的患者,建议可以用温水泡脚,洗洗脚、洗洗腿都没事,不建议用热水烫脚烫腿,尤其是去烫患处。

有冠心病、严重低血压、脑动脉硬化的人 如果有冠心病、冠状动脉供血不足,有脑动脉硬化的问题,脑供血不足。

这个时候再用热水泡脚,血液全部都集中到下肢,就特别容易出现一过性的脑供血不足、心脏供血不足。

这类人群泡脚了之后,就会感觉头晕、晕得好厉害,感觉心慌胸闷,甚至会诱发心脑血管疾病。

此外,如果有严重的低血压,本来血压就低,一烫脚就会导致血液向下,脑血管一不足,就会出现眩晕,甚至会出现晕厥的情况。

推荐用温水洗一洗脚,别太热,并且别泡太长时间。时间太长,血液往下一集中就容易出问题。

有下肢动脉闭塞的人 一旦出现了下肢动脉硬化而导致下肢动脉闭塞,下肢可能会出现发凉、发麻的问题,还会出现间歇性跛行。

如果用过热的水去长时间泡脚,就会导致下肢的细胞耗血量增加,而它并不会增加太多下肢血液的供应和回流,反而会导致问题加重。

●相关提醒

普通人泡脚也要注意这些方面

泡脚时间并非越长越好,应以脚背泛红、身体微微出汗为宜。

时间过长,不仅会导致血液向双下肢灌注过多而出现头晕、头胀,而且对皮肤也不好,易出现局部皮肤干燥等问题。

时间20分钟-25分钟 一般来说泡脚时间在20分钟-25分钟即可,或当泡到后背感觉有点潮,额头微微出汗即可。

水温40℃-45℃为宜 一般来说,泡脚水的温度以40℃-45℃为宜,最好不要超过50℃,脚上茧较多的人,水温可适当高一点。小孩皮肤嫩,水温要低一点。

泡脚不要三心二意 泡脚时看书,看电视听上去十分惬意,但实际上也不是个好习惯,因为看书、看电视时要集中精力,脑部要集中供血。

脚部对温度感知也较差,可能会出现烫伤或着凉的问题。

所以泡脚的时候最好也不要看书、看电视,宜静心养神为好。

科普与生活

每天都在用的餐具 用什么材料是有讲究的

餐具是大家每天都在接触的东西,它的材质也是多种多样,有陶瓷、玻璃、不锈钢、仿瓷、塑料等等,我们应科学地选择餐具的材质,否则长期使用会对身体带来伤害。

说说仿瓷餐具

仿瓷的主要成分是密胺树脂,密胺树脂是甲醛和三聚氰胺反应连接在一起形成的非常稳定的聚合物,不会自己再分解成甲醛和三聚氰胺。不过,这个反应往往无法达到100%的转化效率,这些没有完全反应的甲醛有可能挥发出来。

影响甲醛挥发的主要因素是两个:增塑剂的含量和使用温度。

在生产餐具的过程中,厂家为了塑形,会在密胺树脂中加入增塑剂,它是一类用于改善产品质量的小分子,使塑料制品加工时流动性更好,但同时也会使产品中游离的甲醛更容易析出,具体的量不同用料会有差别。

市场上常见的仿瓷碗中,根据增塑剂和密胺树脂的比例不同,将用料分为A1密胺、A3密胺、A5密胺和A8密胺。

A1和A3密胺:

密胺树脂的含量较低,而增塑剂的含量较高,因此A1和A3密胺实际上并不能应用于餐具,它们有很强的毒性,而且不耐高温不耐腐蚀,在较高温度下会析出甲醛,尤其是在盛热汤时,甲醛会直接溶解进去。

毒性更强的一种劣质仿瓷餐具,是用脲醛树脂来假冒密胺树脂。这种材料在80℃就会分解释放出甲醛气体,因此国家标准中是不允许直接接触食品的。

A5和A8密胺:

用途不同

A5密胺:不可用于仿瓷餐具,产品不耐脏,易变色、褪色。

A8密胺:可用于仿瓷餐具,外观精美,轻便保温,使用安全。

成分不同

A5密胺:成分含70%密胺树脂,另有30%成分为添加剂、淀粉类等。

A8密胺:成分为100%密胺树脂,无毒无味。

在-30℃~150℃的范围内,合格的密胺餐具释放出来的甲醛量微乎其微,对人体健康不会有影响。所以使用时要注意温度,不可拿来加热。

塑料餐具含有甲醛?

塑料餐具价格便宜、不易碎、使用方便,也是很多家庭的选择。

常见的塑料餐具、保鲜盒一般是聚丙烯材质的,也是塑料餐具中耐热性最好的,它在国标中数字为“5”,主要原料是丙烯,几乎不需要塑化剂,而甲醛并不存在于该材料中,所以受热后析出甲醛的说法是不正确的。

最高受热温度:

一般来说,塑料餐具在100℃以下使用是安全可靠的,温度过高容易发生变形或析出有危害性的溶剂。另外聚丙烯是唯一一种能够适应微波炉加热的塑料餐具,但仅推荐700W下短时加

热,以免温度过高。

了解塑料制品

目前常用的塑料有七类,分别存在于下列物品中,其中标有1、2、4、5的塑料制品安全性较好,在这几种塑料中甲醛是找不到的,但如果使用的方法不对,那么可能会出现其他有毒物质。

1.聚乙烯对苯二甲酸酯:

常见产品:饮料瓶、桶装水、日化用品。

注意事项:耐热至70℃易变形,使用10个月可能会释放致癌物,用一两次较为安全,不建议过度反复使用。

2.高密度聚乙烯:

常见产品:食品及药品包装和清洁、沐浴产品,如酸奶瓶、口香糖瓶、沐浴露瓶。

注意事项:不易清洗,不建议循环使用。

3.聚氯乙烯:

常见产品:塑料袋、桌垫、玩具小黄鸭、跳绳、橡皮。

注意事项:遇高温和油脂会释放有害物质,不宜接触食品。

4.低密度聚乙烯:

常见产品:保鲜膜、塑料袋,牙膏等软管包装。

注意事项:避免高温,不宜接触含油脂的食物。

5.聚丙烯:

常见产品:保鲜盒、塑料快餐盒、吸管、玩具、脸盆等。

注意事项:在100℃以下使用是安全可靠的,温度过高容易发生变形或析出有危害性的溶剂,能够适应微波炉加热,但仅推荐700W下短时加热。

6.聚苯乙烯:

常见产品:快餐盒、透明包装盒、一次性塑料餐具等、自助式托盘等。

注意事项:避免高温,否则有一类致癌物质“芳香烃”释放风险,只能一次性使用,不能反复加热,更不可用于微波加热。

7.其他:

常见产品:水杯、矿泉水桶、行李箱、瑜伽垫、仿瓷餐具等。

注意事项:除共聚酯外,不宜接触食品。

我们应该选择

什么材质的餐具?

综上所述,在多种塑料中,最优的一种选择就是聚丙烯。但即使是聚丙烯,也应注意使用的条件并且及时更换。

相比之下,玻璃和陶瓷虽然易碎,但是在安全性上是高于塑料、仿瓷餐具的。

如果一定要用塑料、仿瓷餐具,尤其是给小孩子使用,一定要了解相关知识,判断产品是否安全。 王元卓 洪阳