



正北方网·内蒙古新闻网



官方微信



正北方客户端



正点视频



立冬吃饺子

11月6日,呼和浩特市一家祖孙两人在家吃饺子,迎接立冬节气的到来。11月7日正值立冬。在我国北方地区,立冬是秋冬季节之交,故有“交子”之时吃饺子的习俗。摄影/草原全媒·北方新报首席记者 牛天甲

4版

粮食生产  
稳定向好  
全年粮食  
有望再获丰收

5版

《个人养老金  
实施办法》出台  
每年缴费  
上限1.2万

6版

俄罗斯  
批西方媒体  
在海湾煽风点火

中医养生

保健素养42条

23

人老脚先老,足浴有较好的养生保健功效。

解读:

足浴又称沐足、烫脚,就是我们日常生活中所说的泡脚。我国历代养生家都很重视泡脚,特别是睡前泡脚,把每晚临睡前用热水泡脚作为养身祛病、益寿延年的一项措施。

中医养生认为,“脚为精气之根”“人老脚先老,长寿始于脚”。脚部是人体的第二心脏,足底有着许多关键的穴位,它们与人体各条经络、各个器官均有关联。足浴可调理气血、强肾壮阳、理脾健胃、安神养怡。经常泡脚,可通过刺激足部穴位达到养生防病的目的,如对防治头痛头晕、高血压、失眠等多种病症都十分有效。

足浴是我国民间流传至今且最为常见的养生方法。不同季节足浴有不同的益处。春天泡脚可以提升阳气,防治内脏下垂;夏天泡脚可以祛除暑湿,防止中暑,提振食欲;秋天泡脚可以调养肺气,濡养肠燥;冬天泡脚可以温煦丹田,滋养全身。

中国足浴养生源远流长,方法有很多种,如足部药浴、热水泡脚、冷水泡脚、足部按摩等,可根据实际情况,采取一种或多种方法进行足浴养生保健。足浴一般在睡觉前进行,饭前、饭后30分钟不宜进行足浴。足浴前可适量喝些白开水,便于体内循环和排毒。

内蒙古自治区卫生健康委员会  
内蒙古自治区中医药管理局  
健康内蒙古行动推进中心



健康内蒙古  
Healthy Inner Mongolia