



吉林省科学技术协会协办

俗话说“冬天泡脚，胜吃补药”。中医素有“寒从脚下起”之说，脚部作为人体经络汇聚之处，贯穿肝、脾、肾等6条重要经络，且距心脏最远，血液循环较弱，冬季泡脚借助“温通”功效，可获多重健康益处。泡脚养生看似简单，其实大有讲究。诸如“泡到出汗才有效”“泡后须立即擦干”等说法流传甚广。传闻真假难分，《求证》为您去伪存真。

寒从脚下起，冬季泡脚有讲究

本报记者 张添怡

本期专家

邓厚波 长春中医药大学附属医院脾胃病科副主任、主任医师，全国中医药创新骨干人才，吉林省省域拔尖人才，吉林省第二批青年优秀中医临床人才。难治性胃病、消化免疫性疾病亚专科负责人，多年从事中医脾胃病临床、科研及教学工作，具有丰富的临床经验及理论知识。

泡脚有哪些好处

邓厚波：坚持用热水泡脚，不仅可以促进血液循环，疏通经络，刺激足部的穴位、反射区，解乏散寒，同时还能提高人体免疫功能，增强抗病能力，具有预防疾病和保健的作用，对于消除疲劳、改善睡眠也大有裨益。泡脚有益的前提是要掌握正确的泡脚方式，包括时间、水温、时长等。

泡脚并非人人适宜

邓厚波：糖尿病患者及静脉曲张患者要注意水温，控制在38℃—40℃为宜。

心脑血管病患者如果泡脚时间过长或水温过高，会使更多血液流向下肢和体表，可能引起心脏、脑部等重要器官的缺血，出现头晕眼花、心慌、胸闷等情况。

下肢静脉曲张患者不建议泡脚，泡脚可能会对下肢静脉曲张产生刺激，导致下肢静脉曲张脱落，甚至还可能会导致病情加重。

妊娠期和经期谨慎泡脚，尤其在使用中药足浴时，一定要在医生的指导下使用。

泡脚需泡到出汗才到位吗

邓厚波：该说法“只对一半”。泡脚确实能通过刺激足部经络、促进血液循环，帮助体质虚寒、手足发凉的人群改善症状。但是“必须泡到大汗淋漓”的标准并不科学，尤其对中老年人而言，过度出汗反而可能导致身体不适，甚至诱发健康问题。



理想的泡脚状态是“身暖微潮”。全身温暖舒适，背部、头部仅微微泛汗，无汗珠滑落。泡脚水温不宜过高，成年人泡脚水温建议在38℃—43℃；儿童对温度极其敏感，老年人对温度感觉迟钝，二者泡脚的最佳水温在35℃—40℃，并应当由家人先试水温，防止发生烫伤。如果水太热，即使不觉得烫，长时间浸泡也会引发低温烫伤，严重时可能会造成组织坏死。要始终以身体感受舒适为前提，无需追求“大汗”效果。

泡脚是越久越好吗

邓厚波：泡脚时间久了可能会引起血液回流障碍，导致脚部皮肤受伤，排汗过多、大脑缺血则容易出现头晕、心慌等问题。建议每周泡脚3—5次为宜，一般泡15—20分钟，身上暖和、背上微汗即可。儿童皮肤比较细嫩，不宜久泡，且泡脚时间过长，足底的韧带会变得松弛，不利于足弓的发育形成和维持，因此儿童的泡脚时间可为10分钟。

什么时候泡脚更合适

邓厚波：饭前饭后半小时不宜泡脚，泡脚建议选择在饭后1小时再进行，或是晚上入睡前1小时泡脚，比如22点入

睡，即21点泡脚比较合适。泡脚后建议喝杯温水补充水分。

泡脚后要马上处理的事宜

邓厚波：如果泡完脚不及时擦干水，湿寒容易从脚部进入体内，特别是冬季，脚底更易受凉。泡完脚应立即用干毛巾擦干水，并用毛巾捂一会儿，以达到锁住脚部温度、巩固驱寒效果的目的，必要时涂抹润肤膏，体弱或生病者最好再穿双袜子。

冬季中药泡脚通用方

邓厚波：取花椒10克、艾叶15克、合欢皮15克、五味子10克，用纱布包好煮15分钟。取汁兑入40℃温水使用。

草药泡脚要遵医嘱

邓厚波：每个人体质、阴阳气血亏虚是不同的，不同中药的药理作用也不一样。草药泡脚应在医师的个性化指导下辨证使用，避免应用不当，而导致身体出现不适。

泡脚小技巧

邓厚波：泡脚时配合以下两个动作，可增强泡脚效果。
勾绷脚尖：交替勾脚尖（脚趾向上）与绷脚尖（脚趾向下），放松腿部肌肉；
转动脚踝：顺时针、逆时针各转动10—15圈，促进足部血液循环。



扫描二维码，关注“彩练新闻·科教卫频道”更多信息



近日，长春市各医院医护人员以专业服务把健康关怀送到群众身边，让医疗资源与民生需求近距离对接。图为2025长春健博会义诊现场，医护人员正在为群众答疑、进行身体检查。（资料图片）



日前，由中国药膳研究会、吉林省中医药学会主办的长春中医药大学终身教授刘铁军行医50周年学术研讨会举行。50年的行医路，50年的倾情付出，他慈济杏林、授业岐黄，从少年立志学医，到扎根基层行医，再到成为深耕中医消化系统疾病领域的国家级名老中医，刘铁军以赤诚医者心，在医教研三条战线上步履不停，为我省中医药事业发展作出了重要贡献。

初心如炬

从“少年立志”到“基层践道”

“少年时领着重病的母亲辗转多家医院都束手无策，没想到一位药店坐堂医生，只用5剂中药就让母亲明显好转。”回忆与中医的结缘，刘铁军眼中仍有光亮，“那一刻，我被中

《黄帝内经》《伤寒论》等经典，课下跟着老师抄方问诊，把理论知识一点点揉进实践里。毕业后，在辅导员韩凤先的推荐下，他得以留校任职，“我今天的业绩，离不开韩老师当年的荐举。”正是这段求学与留校的经历，为他后续深耕中医领域筑牢了根基。

医道精深

从“悟通下法”到“学说创立”

“跟着任老学习时，他常说‘经典是中医的根，临床是中医的魂’，这句话我记了一辈子。”1988年，刘铁军考取国医大师任继学教授的研究生，这段求学经历彻底打开了他的临床思路，尤其让他对“下法”有了深刻领悟。

他至今清晰记得随任老查房的一个病例：“一位耄耋老

治肝胆胃脾胰腺病、恶性肿瘤等疑难病症，无数患者因他的妙手重获健康。

在临床积累的基础上，刘铁军又师从吉林省终身教授阎洪臣，学习用经典名方治疗疾病的思维。受两位大家、众多名医名家的熏陶，他结合肠道菌群、肠肝循环等现代理论，历经数十年打磨，创立并日臻完善了“脏毒腑秽学说”及四项诊疗法则，包括“通腑除秽解毒法”“扶正固本消积法”“暖胃安和五脏法”“调气和解开郁法”，并将疾病发展概括为腑气、腑浊、腑毒、脏毒四阶段。这些理论和原则为疾病的辨证分型与治疗提供了清晰的思路，成为中医药临床诊疗的宝贵财富。

“中医既要守经典之正，也要创时代之新。”刘铁军说，依托这一学说，他研发出8项中成药、6项外用制剂，获3项国家发明专利，主持并带领团队研发课题及获奖超60项，发表学术论文超300篇，著作10余部，让传统中医智慧与现代医学碰撞出创新火花。

薪火相传

从“躬身带教”到“守望未来”

“读经典，诵名方，求古训，勤临床，十年八年打基础，踔厉奋发成大医。”这是刘铁军常对学生说的话，也是他教书育人的准则。在人才培养上，刘铁军不遗余力，累计培养国内外硕士150余人、博士21人、国家级学术继承人8人，学生遍布全国27个省市及韩国、泰国、蒙古国等多个国家和地区。刘铁军从不只教“怎么治”，更教“为什么这么治”。学生付子民说，刘老师带教时，会拿着《伤寒论》逐句拆解，结合自己的临床病例讲辨证思路，遇到典型患者，还会让学生先辨证，再一起分析调整方案。近十年，他每年都举办“学术思想及临床经验研讨会”，把自己的诊疗心得毫无保留地分享出去，“中医不是‘独门秘籍’，只有更多人学会、用好，才能发扬光大。”

如今站在50年行医的节点上，刘铁军仍心怀热忱：“50年有艰辛，更有欣慰——欣慰自己能治好一个个患者，能教出一批批学生，能为中医药事业尽一份力。”

半世纪医坛耕耘，刘铁军以赤诚之心诠释了一位中医人的责任与担当。这份坚守，也必将激励更多中医药人砥砺前行，让岐黄之术在新时代焕发更耀眼的光彩。

最是赤诚医者心

——长春中医药大学终身教授刘铁军的50载从医路

本报记者 张添怡

医药的力量深深打动，‘不为良相，便为良医’的古训在心里生了根，从那时起就立志学好中医，守护更多人的健康。”这份因感恩而生的初心，成了他50年中医路的第一簇火种。

1975年，刘铁军怀揣这份初心，来到长春市郊区净月卫生院，开启扎根基层的行医时光。那时的乡村医疗条件有限，他便背着药箱当起“移动诊室”——无论冬雪夏雨、山路崎岖，村民有需求，他总能第一时间赶到。上门看病、打针、送药，用针灸缓解风湿疼痛，用拔罐疏通经络，用按摩改善体虚症状，遇到病情反复的患者，他干脆搬去村民家中住，日夜观察病情变化，直到患者脱离危险。“老百姓叫我‘贴心小郎中’，这个称呼比任何荣誉都珍贵。”刘铁军坦言，基层服务的经历，让他真正懂得了“医乃仁术”的重量，也让他笃定了用中医药服务百姓的方向。

1977年，刘铁军步入长春中医学院。课堂上，他啃读

健康360°

“妈妈，我想玩手机。”在智能设备普及的当下，这句话成为许多家庭的日常。

手机已悄然成为现代家庭的“隐形成员”，孩子与屏幕为伴的时间越来越长，由手机使用引发的亲子冲突屡见不鲜：有的家庭天天上演“手机抢夺大战”，部分孩子甚至深夜躲在被子里通宵玩游戏。如何回应孩子的手机诉求，成为家庭教育的重要课题。对此，记者采访了长春市第六医院心理危机干预中心心理治疗师付立平。

付立平指出，心理学中的“潘多拉效应”在此尤为明显：越是被禁止的事物，越容易引发强烈好奇。不少家长采取的“堵而不疏”式教育，往往埋下心理隐患。

“玩什么玩！就知道玩手机！学习去！”像这种带着指责的拒绝回应，要么让孩子因恐惧暂时妥协，内心对手机的欲望却愈发强烈，一旦有机会接触便容易失控；要么激发逆反心理，将玩手机变成对抗父母的武器。而另一种无底线妥协式回应，“行行行，别烦我了，拿去玩！”虽能换得一时清静，却会让孩子失去对“规则边界”的认知，难以学会延迟满足——这种能力正是未来学业和事业成功的重要心理基础，还可能让孩子感受到父母的敷衍，影响亲子信任。

付立平强调，破解孩子手机依赖困局，关键在于“疏而非堵”，帮助孩子建立“数字自控力”。家长可采用“有限选择”替代“绝对命令”，比如告知孩子“现在玩20分钟后读绘本，或完成作业后玩30分钟，你选哪个？”既设定边界又给予自主选择空间，让孩子更愿意遵守规则。当孩子因被拒而哭闹时，应遵循“先处理情绪，再解决问题”的原则。先共情接纳：“妈妈知道你现在特别想玩手机，不能玩会难过。”待孩子情绪平复后，再解释“长时间看屏幕伤眼睛，且我们约定过睡前不玩手机。”通过共同制定并张贴“手机使用时间表”，让规则可视化、可执行。

对于低龄儿童，可采用“替代引导”转移注意力，比如“手机需要‘休息’了，我们去搭昨天没完成的城堡吧。”家长应观察孩子想玩手机的时段，找到背后“无聊”或“渴望关注”的核心需求，用亲子游戏、散步、手工等活动填补空白，自然降低孩子对手机的依赖。

付立平表示，手机并非洪水猛兽，家长真正需要培养的是孩子与“欲望”相处的能力——理解自身需求、尊重规则边界、管理冲动情绪。回应孩子的手机诉求，考验着家长的智慧，更在悄悄塑造孩子的自我管理 ability。当父母以耐心倾听和恰当指引回应，而非简单禁止或妥协，便能让每一次手机诉求，都成为孩子心理成长的契机，在陪伴中滋养孩子健康成长。

我省首个女子肛肠门诊开诊

本报讯（记者毕雪）近日，我省首家由女性专家出诊的肛肠专科医院——吉林大学中日联医院“女子肛肠门诊”开诊。该门诊隶属于医院胃肠结直肠外科，旨在破解女性患者肛肠疾病就诊时的隐私顾虑与就医尴尬，为女性群体提供更具针对性、私密性和人文温度的医疗服务，填补了省内女性专属肛肠诊疗服务的空白。

针对女性肛肠健康的特殊需求，该门诊构建了多项特色服务体系。在诊疗团队上，组建由女性专科医生、护士构成的专业团队，精准契合女性患者沟通需求；在就诊环境上，设置独立诊室推行“一对一”咨询，严格保护患者隐私，消除就诊尴尬；在治疗方案上，融合药物治疗、物理治疗与生活方式指导，重点推广保守治疗与微创技术，最大限度减少身体创伤。

据介绍，女性因骨盆结构特殊、孕产期分娩等生理阶段影响，肛肠疾病发病特点与男性存在显著差异，患某些肛肠疾病的风险更高，且多数患者存在就诊顾虑。此次开设的女子肛肠门诊，诊疗范围涵盖结直肠恶性肿瘤、各类肛肠疾病及肛周常见疾病等，将为女性患者提供从咨询、检查到治疗、康复的全流程专属服务。

专家驻县暖心 百姓就医省心

本报讯（记者毕雪）为贯彻落实吉林省医疗卫生“强边”工程部署，切实提升长白县医疗卫生服务能力，满足群众就近就医需求，日前，吉林大学第一医院选派儿科、精神内科、放射线科、普外（肝胆）科、内分泌科五位资深专家，入驻长白县人民医院开展为期半年的坐诊医疗活动。

此次专家团队入驻，精准填补了长白县部分医疗服务空白，让群众在家门口就能享受到省级优质医疗资源。同时，专家们还通过“传帮带”模式，为长白县人民医院医护人员传授先进医疗技术和诊疗理念，助力本土医疗人才能力提升。

此外，专家团队还定期在长白县周边乡镇开展义诊，把最新、最先进的诊疗技术带到县域一线，切实减轻患者就医负担。在马鹿沟镇中心卫生院和金华乡卫生院义诊现场，专家们分工明确、有条不紊，为村民测量血压、排查健康隐患，依据检查结果制订个性化治疗方案，耐心解答用药指导、日常护理等疑问。同时，专家们还通过科普宣讲，向村民普及中老年慢性病管理、季节性传染病预防等知识，引导群众树立科学健康理念。

下一步，长白县将以此次合作为契机，深化与吉大一院的交流合作，借助省级医疗资源优势培养更多本土医疗人才，共同守护边境群众生命健康，推动长白县医疗卫生事业高质量发展。

面对孩子玩手机诉求——

家长该『堵』还是『疏』？

本报记者 毕雪