

华府首创华裔老人日间健康护理中心



# 彩虹日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

## 彩虹宗旨

真心对待 细心照顾  
耐心辅导 热心体贴



- ⚡ 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- ⚡ 拥有华人优良传统,积累了十四年专业管理经验和细心的工作人员。
- ⚡ 完善的医护服务:预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- ⚡ 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- ⚡ 协助申请各项老人福利(包括Medicaid和Medicare)。
- ⚡ 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- ⚡ 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。



加入我们吧  
彩虹有您  
期待已久的幸福

衷心感谢华府地区华裔老人的支持!

在新的一年里我们推出全新打造的彩虹日间健康护理中心!

欢迎您来电咨询: 301-987-8889

## 脚容易臭还出汗多? 不用愁! 中医给出这些泡脚止汗小妙招



春天凉爽怡人的气候总是短暂的,最近,气温逐渐升高,最高甚至可达30℃左右,无不预示着夏季炎暑就要到来。夏天大家都换上了轻薄的衣服,但一些外表光鲜的男士们,甚至还包括一些青春靓丽的女士们,却不得不面对这样的苦恼:一脱鞋巴子,两脚散发的臭味“不请自来”,熏人以“千里之外”,令周围人侧目。

那么:脚为什么这么容易出汗呢?为什么会有臭味呢?如何避免脚臭呢?

1.脚为什么容易出汗?

脚汗较多的原因大致有这样几个方面:

①有些人的足部汗腺比较丰富,特别易出汗;

②平时爱穿不透气的鞋袜,比如:皮鞋、塑料鞋、胶鞋、尼龙袜、以及不透气的丝袜等等,导致出汗多增多;

③交感神经易兴奋,引起脚部出汗严重,这往往与遗传因素相关。

脚掌出汗是由第二腰椎神经节控制的,这是二十五对交感神经最下方的一对,它除了控制脚掌汗腺,也与生殖泌尿功能相关,所以不能轻易破坏。

2.为什么会有臭味呢?

白癣菌是引起脚臭的原因之一。汗液里含有水分、盐分、乳酸、尿素等,出汗时,白癣菌等细菌会大量繁殖,并分解角质蛋白。足部多汗,同时汗液蒸发不畅,致使表皮呈现白色的浸渍状,尤以趾间最明显,再混合尿素、乳酸等物质,就会产生难闻的气味。另外,如果脚部皮肤损伤,也会影响皮肤的防御功能而使真菌更易侵入。

脚臭程度的不同,主要与以下几种因素有关:

汗腺发达

脚本身就是人身体较容易出汗的部位之一,一些人汗腺十分发达,大量汗液与皮肤表面和鞋袜上附着的细菌混合,相互作用

就会产生臭味。

鞋袜不透气

大家喜欢穿的皮鞋、塑料鞋、胶鞋、尼龙袜以及女性喜欢穿的不透气的丝袜,都会导致汗液不易挥发,鞋和脚就容易有味道。

鞋子不合脚

如果鞋子尺寸不合适,过小则爱出汗,过大则增加摩擦,使脚部皮屑增加,破坏皮肤屏障,都会让鞋子成为细菌的天堂。

鞋袜本身有“味道”

质量不好的劣质鞋、袜本身就有浓重的工业染料味道,除了引发脚臭,还可能引起皮肤过敏等问题。

生活习惯差

避光、潮湿的环境是细菌最好的温床,不透气、更换少、未经清洗及充分晾晒的鞋袜,更容易引发脚臭,阴雨潮湿天气更甚。很多男性出汗多,加上更换鞋袜的频率相对女性少。青少年新陈代谢旺盛,运动量大,运动后不注意及时清洗双脚、更换鞋袜,都很容易引发脚臭。

脚病不愈

导致脚臭的疾病,最常见的就是足部真菌感染,即我们俗称的足癣、脚气。足癣引发的脚臭和普通脚臭最大的区别在于:是否有皮肤损伤。足癣病变常发生在足趾间、足跟、足跖、足部侧缘等部位,会出现水泡、脱屑等,并伴有瘙痒,严重的甚至出现糜烂、渗液,后期更有可能并发细菌感染。但是,脚臭和脚气的根源同是脚部出汗过多,因此如果脚臭长期不诊治,有可能发展为脚气。

3.如何避免脚臭,摆脱脚臭窘境?

如何去除脚汗?

下面给大家介绍几个简易方便的泡脚疗法:

①用10%福尔马林溶液擦脚掌,此法短期效果好。

②用重物将丝瓜络压平做成鞋垫,可除

去脚汗引起的脚臭。

③每天用热水洗脚,水温50度左右,每次把脚掌放到热水中烫15~20次,每次在15秒,持续15分钟,每日1~2次,有一定的效果。

④用柚子皮煮水,水沸腾1~2分钟,后待水温冷却到50℃左右可洗脚5~7分钟,趁热擦干双脚。

⑤洗脚时,在水中加入米醋10~15毫升,调匀后,将双脚浸泡15分钟左右,每日1次,连续3~5天,脚汗即可消失,缓解脚臭。

⑥葛根15克,研成细末,加白酒15克,再加适量水,水煎后洗脚,每日1次,1周后,可去除脚汗。

⑦洗脚时,在热水中加50克白矾,浸泡10分钟左右,泡好后,换水将脚洗净,擦干,然后在双脚上涂一层甘油即可,既可以止汗,又能护肤。需要注意的是,明矾过量会伤及皮肤。

上述都是一些泡脚止汗的小妙方。

从中医辨证方面来讲,主要有以下两种分型:

阴虚出汗

如果脚多汗,伴有脚心发热,口咽干燥,这大多是阴虚有热。这种情况的患者可以用百合和麦冬一起泡水代茶饮,坚持服用,可以减少出汗多的状况。

湿热汗出

如果脚汗味腥臭,多为肝胆湿热所致,可通过清淡饮食,或用中药菊花、茵陈等泡水饮用。

泡脚时,可用艾叶水泡脚,以防臭止汗:先将艾叶洗干净,撕碎后放入水里,加入苦参、甘草煎汁。

熬好后,先用热气熏蒸双脚10分钟左右,再泡脚20分钟左右,有清热凉血的功效,能有效减少脚出汗的症状。

如何去除脚臭?

绿茶含有鞣酸,具有抑菌作用,尤其对治疗丝状菌有特效。

在市场上买一些便宜的绿茶即可,以有茶香味为佳(如茉莉花茶)。抓取一把茶叶放入脚盆里,倒入开水,等几分钟,待茶叶基本舒张开后,可酌量加入凉水。在夏天,水温可以适当调低一些;如果是冬天,可以调到略烫一些,还可以适当加几次水,多泡一会儿。

泡脚时间在5~20分钟左右,泡完绿茶,最好再用清水洗一遍,不然,绿茶的色渍可能会染在皮肤和毛巾上。另外,也可以用薄荷茶泡脚,一则薄荷气味清香,二则,泡薄荷水有助于缓解双脚疲劳。泡完脚后可以适量洒一些花露水在双脚上,既可以防蚊虫叮咬,又可以遮掩异味。还要注意每天勤换袜子,袜子要选用透气性好的面料。

除了用茶叶泡脚外,还可用纱布包裹适量茶叶,回家脱鞋后将干茶叶包放入鞋内。不仅能发挥绿茶的抑菌作用,同时茶叶还可

吸附鞋内的湿气。

萝卜熬水泡脚去脚臭

可用白萝卜半个,切成薄片,放在锅内,然后加适量水,用旺火熬3分钟,再用文火熬5分钟,随后倒入盆中,待降至合适温度后反复洗脚,连洗数次即可除去脚臭。

盐、姜水洗脚除脚臭

热水中放适量盐和数片姜,加热数分钟,不烫时洗脚,并搓洗数分钟,不仅可以除脚臭,还能使脚感到轻松,消除疲劳。

陈醋泡脚除足癣

如果由于霉菌感染而生足癣,可用老陈醋1000克,微火煮熟,不烫时将脚浸泡其中,每天1次,每次浸泡20分钟,3至5次即可治愈。

红霉素去脚臭

将红霉素片研成细末,涂在脚趾缝里,每次用量1~2片,连用3天,半月左右不再有臭味。

4.注意事项

脚汗患者首先宜多吃各种富含维生素B1的食物,以补充多量的硫胺素,成人每日一般约需1.5毫克,包括各种粗粮、谷类、花生、黄豆、糙米等。适宜吃高蛋白食品,每日每千克体重1.5克,可选用各种动物性食品,如蛋类、乳类、鱼类以及豆制品等。

脚汗患者适宜吃的食物

1、主食及豆类的选择:未被精磨的小麦粉、大豆粉、小米、玉米、大米等。

2、肉蛋奶类的选择:瘦猪肉、猪肝、鸡肝、蛋类等。

3、蔬菜的选择:萝卜、茄子、白菜、冬瓜等。

4、水果的选择:苹果、梨、葡萄等。

5、其他:葵花籽、花生、腰果、杏仁等。

饮食禁忌

脚汗患者最好不要吃生鱼、生贝类、槟榔、咖啡、茶、腌制食品,以及容易引发出汗的食品,如辣椒、葱、蒜等。

日常生活注意事项

1、要注意局部清洁卫生,保持皮肤干燥,保持脚部清洁,穿通风、透气的棉质袜,每天更换清洗。

2、避免穿胶鞋或不透气的球鞋、漆皮鞋等,以免造成脚汗过多,脚臭加剧,最好两双鞋轮换穿。

3、不与他人共穿鞋、拖鞋及袜子。

4、情绪宜恬静,激昂容易诱发多汗,加重脚臭。

5、脚底、趾间痒尽量不要用手抓,防止传染手指。

6、治疗足癣时不要自动停药,通常应在有效后,继续用药数周,最好是能作霉菌检查及培养,连续三星期都是阴性才算治愈。

总之,想要防止脚汗、脚臭,就要做到及时控制脚病、减少足部出汗、保持足部干爽、注意抑菌、杀菌、保持良好的卫生习惯等等。