

霜降时节泡脚成时尚 咋个泡呢?

医生提醒:高血压糖尿病患者不宜泡脚

■天府早报记者 段祯

“霜降你准备好了吗?”22日,“娘娘”孙俪的一条微博引发了5000多人留言,其中“准备好了泡脚”成了主要焦点。近年来,秋冬泡热水脚俨然已成为一种时尚,然而,却也有人因此给健康帮了倒忙。

请你注意>>>

【适宜泡脚人群注意事项】

注意温度

普通人群在泡脚时,水温不能太烫,应控制在40℃左右。对于腿部感觉较差的人群,水温应更低一些

控制时间

泡脚的时间不宜超过20分钟

选择木桶

泡脚器具最好选择可以控温的木桶

一个例子

老人脚一冷就泡 结果右下肢坏死

冬季泡泡脚,被很多人视作养生方式之一。70岁的市民杨忠(化名)脚冷的毛病有多年历史,右脚的冰冷感觉更明显。每到不能忍受的时候,就端一盆热水泡脚或拿热水袋捂着。直到最近疼痛难耐,才到医院检查:不仅右脚明显发黑,脚趾也开始溃烂。老人被诊断为“右下肢动脉闭塞伴肢体坏死”,已经无法治疗的右脚如不及时截肢,会对生命形成威胁。

成都市三医院血管外科副主任医师崔驰表示,如果是因为血管方面疾病引发的手足冰冷,用

热水泡、暖水袋烤、电热毯暖等,其实都是在加速肢体坏死。“血管疾病的患者基数非常大,很多常见的疾病都伴有这方面问题,这几年收诊数量以200%的速度增加。”他表示,就范围而言,除心脏、脑部外的其他部位的血管疾病都属于血管外科的范畴,这类疾病可以通过简单的彩超予以排查。

医生提醒

高血压糖尿病患者 不适宜泡脚

血管疾病是许多疾病的基础病因,在一些症状出现时应提高辨别意识,如下肢皮肤反复湿疹;下肢溃疡经久不愈;下肢反复肿胀;单侧下肢发冷、疼痛、乏力等。特别提醒,市民在发现单侧下肢出现冰冷或发现皮肤颜色异常,尤其是本身又是

高血压、糖尿病等慢病患者时,应尽快就医排查。

这些人不宜泡脚:高血压、糖尿病患者容易上火的特殊体质人群,足部有皮肤损伤的人群不宜泡脚。如果高血压患者需要泡脚的建议在医生指导下进行。



如何判断下肢寒冷是由血管疾病引起的?

根据双脚是否出现间歇性跛行,是否有不对称寒冷来进行初筛。如果出现上述症状,及时到医院血管外科进行相关检查。

霜降到,秋叶红! 本周四川境内赏红叶天气手册来了

昨日是10月23日,农历九月十五日,霜降。霜降是秋季的最后一个节气,是秋季到冬季的过渡节气。古籍《二十四节气解》中说:“气肃而霜降,阴始凝也”。可见“霜降”表示天气逐渐变冷,露水将凝结成霜。

霜只能在晴天形成,民间常说“浓霜猛太阳”。这是因为秋晚地面上散热很多,温度骤然下降到0度以下,空气中的水蒸气在地面或植物上直接凝结形成细微的冰针,有的成为六角形的霜花。

“霜降始霜”反映的是黄河流域的气候特征。秋季出现的第一次霜称为初霜,初霜愈早对作物危害愈大。我国各地的初霜是自北向南、自高山向平原逐渐推迟的。

据气象专家统计,就全年霜日而言,西藏东部、青海南部、川西高原、滇西北等地年霜日可超过100天,淮河、汉水以南、青藏高原东坡以东的广大地区均在50天以下,而北纬25°以南和四川盆地只有10天左右。

杜牧说过:“停车坐爱枫林晚,霜叶红于二月花”。没有经历风霜的秋叶,如何攀上美的巅峰?早报送上一份本周的四川赏红叶天气手册,期待大家都能选择自己喜爱的天气去欣赏红叶。



1 >> 光雾山红叶节

时间:10月18日至12月18日

地点:巴中市南江县

随着昼夜温差的变化,光雾山今秋的红叶观赏期来得比往年要

早些。本周南江县日最高气温17-24℃、最低气温8-13℃。

同时还可观赏米仓山国家森林公园。

2 >> 夹金山红叶节

时间:10月到11月底

地点:雅安市宝兴县

夹金山是省级风景名胜区、国家级森林公园,是中国工农红军二

万五千里长征翻越的第一座大雪山,也是雅安通往小金四姑娘山的必经之道。本周宝兴县日最高气温17-20℃、最低气温10-11℃。

3 >> 黑水县第五届冰山彩林·生态文化旅游季活动

时间:2018.10.18-2019.2月底

地点:阿坝州黑水县芦花镇三打古村境内,海拔3800-5100米(前往当心高反)

这里是著名作家阿来心目中的

“最近的遥远”,国家4A景区。目前卡龙沟景区、达古冰山景区、雅克夏国家森林公园都可观赏红叶。本周黑水县日最高气温15-18℃、最低气温2-4℃。

4 >> 二郎山红叶节

时间:2018年10月25日-2018年11月25日

地点:雅安市天全县

二郎山国家森林公园是国家AAAA级风景区、四川省生态旅游示范基地。10月26日至11月25日

期间,在喇叭河景区开展举行古枫游园会、古韵枫林、红叶季摄影比赛、百车千人赏红叶、红叶美食节、红叶生态游等游览体验活动。本周天全县日最高气温17-22℃,最低气温11-13℃。

5 >> 金川古树红叶节

时间:2018年11月中旬

地点:阿坝州金川县

虽说古树红叶节还没有开幕,但那里有不少地方的红叶已经迫不及待地开始展现自我,比

如沙尔乡、庆宁乡、咯尔乡、勒乌镇、河西乡。如果你也等不及红叶节开幕,那就动身吧。本周金川县日最高气温20-22℃、最低气温4-8℃。

6 >> 米亚罗红叶温泉节

时间:10月25-26日开幕,持续到12月底结束

地点:阿坝州理县

眼下,米亚罗有两个地方是观赏红叶的好去处:毕棚沟景区、米亚罗红叶景区、孟屯河谷景区。

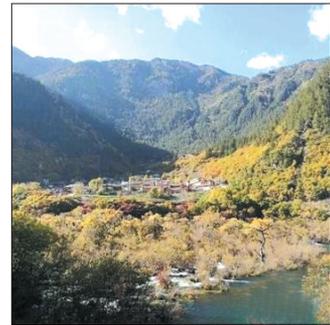
本周理县的日最高气温15-19℃,最低气温5-6℃。



理县红叶(资料图)

7 >> 九寨沟神仙池

九寨沟县神仙池风景区藏语里称其“嫩恩桑措”,意为仙女沐浴的地方。进入10月以来,气温逐步开始降低,初秋的神仙池内各个品种的枫叶已经开始变色,枫叶的红、黄之色和森林的绿以及钙化池湖水的蓝形成别致的秋景。九寨沟县平均霜冻日在11月至次年3月。本周日最低气温6-9℃,日最高气温16-19℃。



九寨沟红叶(资料图)

8 >> 川西红枫岭景区

10月中旬,观赏指数就达到Ⅲ级的“川西红枫岭景区”,位于距成都95公里的德阳什邡红白镇。目前红枫林红叶总共

有十多个品种。本周什邡的天气以晴间多云为主,日最高气温19-24℃、最低气温11-14℃。

(陈婷)