

湖南足浴液泡脚的好处，泡脚多长时间好，洗脚，洗脚盆

产品名称	湖南足浴液泡脚的好处，泡脚多长时间好，洗脚，洗脚盆
公司名称	湖南奥拓信息科技有限公司
价格	26.00/瓶
规格参数	口牌:绿叶缘 型号:500毫升 产地:湖南
公司地址	湖南省长沙市岳麓区观沙岭街道茶子山小区A11栋3单元101号房
联系电话	13677395133

产品详情

泡脚，泡脚的好处，泡脚多长时间，足浴液,足浴，足浴盆哪个牌子好，足浴盆，洗脚，洗脚盆，洗脚的好处，中药泡脚,湖南500升足浴液, 绿叶缘足浴液 泡脚液 泡脚水

泡脚就是足浴，属于中医足疗法内容之一，也是一种常用的外治法。用热水泡泡脚，既解乏，又利于睡眠。同时，在水中加点中药，还可以起到其他作用。

历史渊源

泡脚是养生的关键，能够清除人体血液垃圾和病变沉渣，起到人体的清洁作用，还能抵抗各种疾病。泡脚对很多疾病的治疗，有很好的辅助作用。人们常说一句话：“富人吃补药，穷人泡泡脚”。可见泡脚的作用很大。[1]

要调整好泡脚水的温度。

第二、要选对泡脚容器。

泡脚容器的要求：

2、高度一般泡脚盆的高度超过20厘米[没过踝关节]。

正确的选择是，买一个比较深的木桶，要能把小腿整个放进去的那种。为什么要选择木桶呢?一是比较容易保温，二是贴近自然。

市场上卖的这种泡脚桶，没有加温设备，这样，我们在泡脚的时候，有时感觉水凉了，不得不往里加热水，所以泡脚前我们可以多准备些热水瓶，灌满热水备用。

怎样算是泡好脚了呢?那就是泡到你的后背感觉有点潮,或者额头出汗了,就算是好了。注意,千万不要出大汗,因为汗为心之液。出汗太多会伤心的。只要出微汗就可以了,说明你的经络上下贯通了。这也是证明你经络是否通的一个办法。