

“地灸”火了！光脚踩热地真能补阳气？

市中医院专家说：不是人人能“吸地气”，踩错反伤身

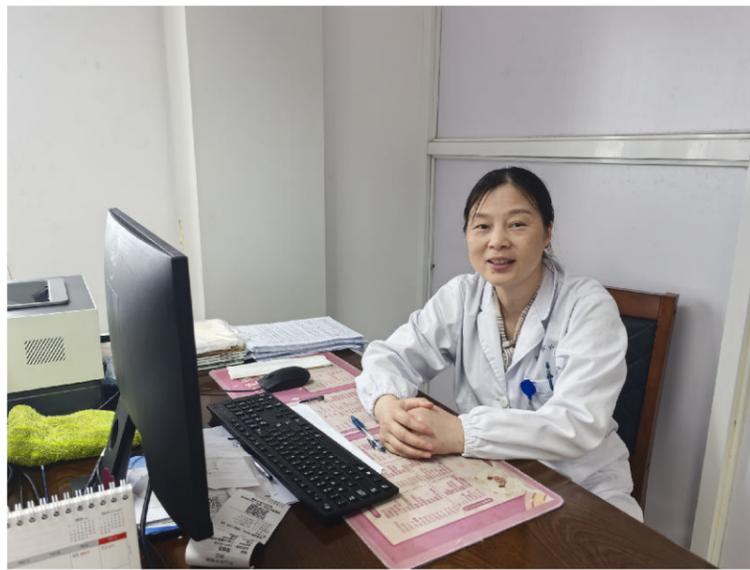
□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

这个“三伏天”，一股名为“地灸”的养生新潮流，正席卷社交平台。在“小红书”平台搜索关键词“地灸”，相关分享动辄数万点赞。

我市22岁的白领小季是忠实拥趸：“刷到好多博主说有效，就试了试。傍晚在公园光脚走一会儿，坚持了半个月，感觉睡觉时脚底暖暖的，睡眠踏实多了！”她形象地比喻，这就像给身体的“阳气电池”免费充电。61岁的市民李阿姨更是“地灸”的积极实践者，每天上午9点雷打不动地在小区晒热的石板路上走15分钟，“走完出汗，手麻好多了，大便也成形了，感觉阳气足了！”

所谓“地灸”，就是光脚或仅穿薄袜，直接接触被阳光自然加热的地面。其核心原理被描述为：让大地的“阳气”或“能量”通过足底的重要穴位——涌泉穴进入身体，疏通气血，滋养全身，实现“从头补到脚”的神奇效果。听起来很美，但现实中评价分两极：有人像小季、李阿姨一样收获满满，也有人抱怨“踩了几天，口干舌燥长痘痘”。

这赤脚踩地的“地灸”，到底是养生妙法还是健康陷阱？它适合所有人吗？市中医院中医内科主任中医师黄立萍来为我们揭开“地灸”背后的健康密码。



“地灸”踩的不是地，是“阳气”

黄立萍首先肯定了“地灸”理念的中医渊源。“这并非凭空杜撰的网红概念，其核心思想植根于中医‘天人相应’的整体观和‘春夏养阳’的养生法则。”她解释道，阳光照射后大地蓄积温热之气，在中医看来属于有益的“自然阳气”。足底，尤其是被称为“肾经井穴”的涌泉穴，被认为是人体吸收外界能量的一个重要门户。

“赤足踏地，本质是利用温热的地表，温和刺激涌泉穴及整个足底。”黄立萍说，这种物理刺激，结合吸收的地热，理论上可以激发和补充人体自身的阳气，起到温通经络、驱散寒气、促进气血运行的作用，“这与中医常用的艾灸、药浴泡脚原理有相通之处，都是通过温热刺激特定部位来调理身体。”

谁适合“充电”？谁可能“短路”？体质是关键！

“地灸”的核心功效在于“补阳温通”，这就决定了它绝非人人皆宜的万能养生法。”黄立萍表示，能否做“地灸”、做了有没有效，甚至会不会起反作用，体质是决定性因素。这些人群适宜：

阳虚体质者 这是最对路的群体。表现为常年怕冷、手脚冰凉焮不暖、容易疲劳、精神不振、吃点凉的就拉肚子、舌质颜色淡，且看起来胖大有齿痕。他们体内“阳气发动机”马力不足，“地灸”的温热之气就像给发动机添了把火。

气虚体质者 常感气短乏力、稍微动动就爱出汗、容易感冒。适当的“地灸”有助于振奋阳气，提升身体动力。

特定情况的女性 对于因“寒凝血瘀”或“阳气不足”导致的痛经，或者阳虚引起的月经量少，在经期适当、短时间地进行“地灸”，并配合喝

点温热的姜枣茶，可能有助于温暖胞宫，缓解不适。

以下这些人群慎用，强行尝试可能引火烧身。

阴虚火旺者 典型表现是手心脚心发热（五心烦热）、口干咽燥想喝凉的、晚上睡觉出汗、容易长口腔溃疡、脸上颧骨部位发红、舌质红舌苔少甚至无苔。这类人体内“阴液”不足，虚火旺盛。“地灸”的温热如同火上浇油，极易加重口干、长痘、失眠、烦躁等“上火”症状。

湿热体质者 表现为舌苔又黄又厚又腻、脸上油腻腻、容易长脓包型痘痘、口苦口臭、大便黏腻不爽。外界的热和湿会加重体内的湿热胶着状态。

血压控制不佳者 高温环境可能导致血管扩张，引起血压波动，增加风险。

孕妇 高温下“地灸”极易诱发中暑，风险极高，必须避免。

体质壮实的男性 这类人本身阳气比较充足，过度“地灸”可能“补过头”，反而催生内热，导致烦躁、失眠、长痘等。

糖尿病患者 足部感觉可能不灵敏，容易在不知情的情况下烫伤，且伤口愈合困难。

心血管疾病患者 高温环境可能增加心脏负担，需格外谨慎。

“地灸”操作指南：时间、地点、方法有讲究

即使体质适宜，“地灸”也不是光着脚随便踩踩那么简单。黄立萍给出了关键的实操建议，避免养生变伤身。

首先是“地灸”的黄金时间，首选清晨7点至8点。此时旭日初升，地表温度温暖舒适，阳光和煦，既能有效吸收“阳气”，又能完美避开上午11点至下午3点烈日的灼烤烫伤和暴晒中暑风险。傍晚太阳快落山时，如果地表余温尚存且不过热，可作为次选。

其次，“地灸”的最佳场地是干

燥、平坦的鹅卵石地面。鹅卵石不仅能导热，还能自然按摩足底穴位，效果叠加。干净、干燥的草地也不错，但务必远离湿滑、泥泞或明显潮湿的地面，否则非但不能祛湿，反而可能引入外界“湿邪”，加重体内湿气。石板地在阳光直射下升温极快，务必小心测试温度。

“地灸”的时长也很重要。黄立萍表示：“微微出汗就停，是核心原则。”绝对不要盲目追求时长。初次尝试建议从5分钟左右开始，感觉适应后再缓慢增加，一般不超过15~20分钟。过程中务必密切关注身体反应。一旦觉得脚底灼热刺痛、心慌、头晕，或大汗淋漓，必须立刻停止！

最后，“地灸”后身体毛孔张开，阳气浮动，此时最怕“冷箭”。黄立萍提醒市民，“地灸”后忌骤冷，绝对不要立刻用冷水冲脚、猛灌冰镇饮料、直接冲进强冷空调房。这些会导致寒气入侵，阳气郁闭，前功尽弃甚至引发不适。正确的做法是：待身体自然平静、汗收之后，可用温热的水沐浴或泡脚，简单轻柔地按摩一下足底，喝适量温水补充水分。

专家呼吁

养生勿跟风 辨体是根本

“大家追求健康的热情是好的，但养生最忌盲目跟风、千人一方。”黄立萍总结道，“地灸”作为一种源于自然的传统养生思路，对于阳气不足、体质虚寒的特定人群，在正确的时间地点、用正确的方法操作，确实可能起到辅助温阳散寒、改善部分不适的作用。

然而，对于内热如阴虚火旺、湿热体质者，以及孕妇、血压不稳、糖尿病人群等，“地灸”无异于“健康雷区”，强行尝试很可能适得其反，引发或加重问题。

“健康无捷径，养生需智慧。”黄立萍表示，在尝试任何养生潮流前，最好先了解自己的体质，比如可以咨询正规中医师，充分了解方法的原理和禁忌。踩下去的是脚，考验的却是辨别力。别让追求健康的热潮，最终“灼伤”了自己。