

全民保健系列丛书

手足

保健手册

Shou Zu Bao Jian Shou Ce

■ 编著：蔡 鸣

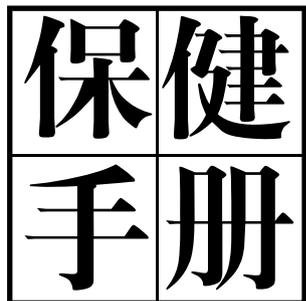
- ◎ 手脚冰冷是何原因
- ◎ 如何防治手脚冰冷
- ◎ 哪些气候原因可导致手足皲裂
- ◎ 手足皲裂如何外治
- ◎ 手与健康有什么关系
- ◎ 如何刺激手部穴位保健
- ◎ 手指发麻是哪些疾病的前兆
- ◎ 为什么倒刺不能随便拔
- ◎ 保健腿足如何自我按摩
- ◎ 如何赶走汗脚
- ◎ 冬季护脚有哪些妙法
- ◎ 感冒如何手疗和足疗



中国人口出版社

全民保健系列丛书

手足



Shou Zu Bao Jian Shou Ce

■ 编著：蔡 鸣



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

手足保健手册 / 蔡鸣编著. —北京: 中国人口出版社, 2010. 6

(全民保健系列丛书)

ISBN 978-7-5101-0463-3

I. ①手… II. ①蔡… III. ①手-按摩疗法(中医)-手册②足-按摩疗法(中医)-手册 IV. ①R244. 1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第103997号

手足保健手册

蔡鸣 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	4. 125
字 数	90千字
版 次	2010年7月第1版
印 次	2010年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0463-3
定 价	40. 00 元(共5册)

社 长	陶庆军
网 址	www. rkCBS. net
电子信箱	rkCBS@126. com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



第一章 手足保健养生

1. 手脚冰冷是何原因.....001
2. 如何防治手脚冰冷.....002
3. 手脚冰冷如何饮食调养.....004
4. 哪些食疗方可用于手脚冰冷.....005
5. 如何防治手脚冻疮.....006
6. 哪些气候原因可导致手足皲裂.....007
7. 手足皲裂需与哪些疾病鉴别.....008
8. 手足皲裂如何外治.....009
9. 中医如何治疗手足皲裂.....009
10. 如何预防手足皲裂.....010
11. 嵌甲如何护理.....011

第二章 手部保健

12. 手与健康有什么关系.....012
13. 手部如何保健.....013
14. 如何自我按摩鼠标手.....014
15. 如何用“螳螂手”打死“鼠标手”.....015
16. 手指如何保健.....016
17. 如何护手.....017
18. 如何洗手.....018
19. 手部干裂如何护理.....019
20. 如何捏指保健.....019
21. 如何刺激手部穴位保健.....020
22. 缓解疲劳如何做手指操.....021
23. 用醋泡手能护肤吗.....022
24. 指甲与健康有什么关系.....022
25. 什么是护甲“七要”.....023

26. 什么是护甲“七不要”	024
27. 为什么指甲边上的皮千万别乱去	025
28. 手颤是脑病变的信号吗	025
29. 为什么要重视手心发热	026
30. 手指异常可暗示哪些疾病	027
31. 手掌颜色异常可提示哪些疾病	028
32. 手指发麻是哪些疾病的前兆	029
33. 如何治疗神经受损引起的手指麻痛	030
34. 为什么倒刺不能随便拔	031
35. 手掌脱皮怎么办	032
36. 手指被木刺扎伤时应如何处理	033
37. 什么是指间关节扭挫伤	034

第三章 足部保健

38. 足部如何保健	035
39. 保健腿足如何自我按摩	036
40. 如何告别步态异常	037
41. 为什么长期穿运动鞋易患扁平足	039
42. 脚部保健方法有哪些	040
43. 高温湿热应怎么预防足癣	041
44. 常穿高跟鞋会引起膝关节炎吗	042
45. 穿高跟鞋会影响健康吗	043
46. 穿鞋不当会引起哪些脚部疾病	045
47. 如何赶走汗脚	046
48. 冬季护脚有哪些妙法	047
49. 哪些足部问题不容忽视	048
50. 为什么跑步时脚后部先着地能预防受伤	048
51. 为什么常查查足骨关节有益健康	049
52. 足部锻炼要注意什么	050



53. 哪些脚痛不能忽视.....	051
54. 什么是跟痛症.....	052
55. 八种足部训练的要领是什么.....	053
56. 常搓脚心可防病健身吗.....	054
57. 足部按摩是越痛越好吗.....	055
58. 泡脚要注意什么.....	056
59. 为什么说足疗超过一小时不利健康.....	056
60. 如何对中老年人腿足进行保健.....	057
61. 什么是敷足疗法.....	058
62. 什么是足部热熨疗法.....	059

第四章 常见疾病的手疗和足疗

63. 感冒如何手疗和足疗.....	061
64. 咳嗽如何手疗和足疗.....	062
65. 胃痛如何手疗和足疗.....	063
66. 腹痛如何足疗.....	065
67. 腹泻如何手疗和足疗.....	066
68. 肾炎如何手疗和足疗.....	067
69. 失眠如何手疗和足疗.....	068
70. 头痛如何手疗和足疗.....	070
71. 高血压病如何手疗和足疗.....	071
72. 脑卒中后遗症如何手疗和足疗.....	072
73. 糖尿病及其并发症如何手疗和足疗.....	074
74. 类风湿性关节炎如何足疗.....	075
75. 小儿发热如何足疗.....	077
76. 小儿营养不良如何足疗.....	078
77. 小儿呕吐如何足疗.....	079
78. 小儿厌食如何足疗.....	080
79. 小儿便秘如何足疗.....	081



80. 小儿遗尿如何手疗和足疗.....	082
81. 小儿夜啼如何足疗.....	084
82. 小儿惊风如何手疗和足疗.....	085
83. 流行性腮腺炎如何足疗.....	086
84. 百日咳如何足疗.....	087
85. 水痘如何足疗.....	088
86. 婴儿湿疹如何足疗.....	089
87. 丹毒如何足疗.....	091
88. 颈椎病如何足疗.....	092
89. 胆囊炎、胆石症如何足疗.....	093
90. 血栓闭塞性脉管炎如何足疗.....	095
91. 坐骨神经痛如何足疗.....	096
92. 足跟痛如何足疗.....	097
93. 肩关节周围炎如何足疗.....	099
94. 痛经如何手疗和足疗.....	100
95. 闭经如何手疗和足疗.....	102
96. 带下如何足疗.....	103
97. 妊娠呕吐如何足疗.....	105
98. 慢性盆腔炎如何足疗.....	106
99. 产后缺乳如何手疗和足疗.....	108
100. 阳痿如何手疗和足疗.....	109
101. 早泄如何足疗.....	111
102. 遗精如何手疗和足疗.....	112
103. 前列腺炎如何足疗.....	114
104. 前列腺增生症如何足疗.....	115
105. 阴囊湿疹如何足浴.....	117
106. 汗脚如何足浴.....	118
107. 足癣如何足疗.....	119
108. 手足皲裂如何手疗和足疗.....	120
109. 鸡眼如何敷药治疗.....	121
110. 牙痛如何足疗.....	124

第一章 手足保健养生

001



手脚冰冷是何原因

每到冬天，很多人都会有手脚冰凉的现象，尤其是体型较瘦、虚底寒底的女性最容易有手脚冰冷的情况。女性怕冷的现象，中医认为，“阳虚则外寒”。人体阳气衰微，气血不足，不能温暖肌肉以抵抗外来寒邪的侵袭，故而怕冷。在医学上对经常、长期的手脚冰凉，称为“冷寒症”。

(1) 因为自律神经的功能调节不顺畅，血管变细引起。加上脚趾、膝盖、肩膀、手指等都是运动较多的关节部位，脂肪少，热量容易散失，血管也较少，更容易感到发冷。

(2) 大部分瘦小的女性，末梢血液循环比较差，容易使体温调节作用紊乱。

(3) 衣物不够保暖。手脚冰冷，表示体温的平均调配有问题。如果已经多添衣物了，仍然手足冰冷，就可能是人的体表温觉神经接受体的“凉点”过于迟钝而不知冷。

(4) 心脏衰弱，无法使血液供应到身体末梢部位。

(5) 肠胃病患者。营养缺乏，甲状腺功能减退引起全身或者局部血液循环不良，都会导致手脚冰凉。

(6) 血管中有阻塞，或发烧、感冒等会影响大脑中枢神经，导致手脚冰冷。

(7)交感神经功能出了问题，使肌肉遇冷无法紧缩，产生热能以耐寒。

(8)压力过大。对工作的责任感、时间的紧迫所造成的压力，都有可能引发手足发抖、手指冰冷，但事过就慢慢恢复温暖。

(9)血糖太低。身体的热量来源，食物是很重要的。所以，减肥过度或饿过头或者糖尿病患者都会因为血糖太低而有手足冰冷的现象。

(10)低血压。低血压代表血液循环不良，也往往是疲劳、衰弱等造成冬天手脚冰冷的原因。

(11)缺铁。铁是制造血红蛋白的重要原料，血红蛋白是红细胞内的主要功能物质，担负着身体内氧的运输代谢的任务，若膳食中铁含量较低，营养得不到充分的氧化，产热不够，就容易感到寒冷。

(12)贫血。体内血液量不够，血红素和红细胞偏低。

(13)甲状腺素分泌不足。甲状腺素具有生热效应，它能使基础代谢增高，皮肤血液循环加快。碘和酪氨酸是制造甲状腺素的主要原料，碘需要不断由食物提供，酪氨酸则一般在体内自行合成。长期缺碘会影响甲状腺素的合成，机体的御寒能力也会降低。

(14)妇女对冷的感觉要比男性强，这是由于女性的脂肪层分布更均匀，并且可以调动所有血液返回关键器官，以更有效地保持核心器官的体温。女性的这种加热系统意味着流入手脚的血液会有所减少，所以她们的手脚就更为冰冷。



(1)加强锻炼身体，多做运动。进行适度的有氧运动，不但可以消耗过多的脂肪，还能加强血液循环，让身体温暖起来。如在冬



阳下散步、快走、慢跑或做健身操、跳舞等，都能达到增强体质、增强机体适应气候变化、抵御寒冷的能力。可在每天早上起来做做运动，最简单的就是快步走，双手顺便甩一甩，走上30分钟，促进气血运行，全身就会暖呼呼，因为一早就让血液循环和新陈代谢加速，所以整天都会充满活力，就不容易发冷。也可以试试简单的爬楼梯、原地跳跃，活动20分钟，达到稍微流汗的程度，都有助于强化体温调节能力。工作40分钟后，最好站起来走一走、踏踏步，工作中也不时地动动手指、脚趾，皆可帮助血液循环。

(2)睡前泡脚。睡前用热水局部泡手、脚，不但可以促进血管末梢的循环，还有帮助睡眠的作用。不妨用一个水桶装入热水、米酒和姜片用来泡脚，有助于改善女性怕冷的现象。但泡完脚并擦干后应立刻穿上棉袜保温。

(3)穴道按摩：如有全身畏冷的现象，按摩大拇指内侧的合谷穴、手腕内侧3~5厘米的内关穴及膝盖下方6~8厘米的足三里可以缓解手脚冰冷及全身畏冷的症状。也可以针对至阴穴及涌泉穴进行指压，至阴穴位于脚第五趾指甲生长处的外侧，涌泉穴则在脚底中央靠近脚趾处，将脚趾全部弯曲时，在脚底所形成的人字形皱纹的中央处。要柔和捏每根脚趾，这样脚就会感到温暖了。

(4)注意保暖。如外套、毛帽、手套、围巾、口罩、卫生衣、袜子等，天气冷时都要全部穿戴齐全。不要因为心理烦躁、紧张、潮热，或活动后感到发热，就马上脱掉御寒的衣物。也不要穿太紧的衣服，因为衣服过紧会阻碍血液循环。晚上睡觉前，记得穿上保暖的毛袜，帮双脚防寒，要注意，如果脚部温度太低，就不容易入睡。

(5)多喝水。冬季天冷，外周血管循环(四肢末梢血管)受影响，水喝多了，循环就好了，四肢就暖和了。如喝饮料也应改喝热饮。

(6)适当服用中药。如十全大补汤、八珍汤、四君子汤、四物汤、理中汤、



归芪建中汤、附子理中汤、桂枝汤、葛根汤、麻黄汤、当归四逆汤、肾气丸、右归丸等对治疗手脚冰冷有一定作用。气血虚弱引起的，可在补气的基础上加补血的药物，如高丽参、当归、熟地、阿胶、乌豆等。有气血不足者，可以服用桂附地黄丸调节气血。

003



手脚冰冷如何饮食调养

(1)多补充维生素E。维生素E可扩张毛细血管，对于末梢血液循环畅通很有帮助，但维生素E的效果较缓慢，须持续3个月才可见效，而且每天必须服用210~250国际单位才足够。对因植物神经功能失调引起的畏寒，可在服用维生素E的同时服用谷维素片。

(2)多吃含烟碱酸的食物。烟碱酸对于稳定神经系统和循环系统很有帮助，也可改善神经紧张、紧张性腹泻、皮炎，更可扩张末梢血管，改善手脚冰冷，如果大量服用，还会脸部通红、发烫呢。烟碱酸在动物肝脏、蛋、牛奶、糙米、全麦制品、芝麻、香菇、花生、绿豆、咖啡中，含量都很丰富。维生素B群可帮助合成烟碱酸，维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆能帮助烟碱酸的合成，想促进末梢血管扩张，每天可补充30~60毫克的复合维生素B。

(3)多吃一些性属温热温补的食品，以提高机体耐寒力。常见的温热温补食物有：牛、羊、狗、鸡肉，大蒜、辣椒、生姜、圆葱、山药、桂圆、黄豆、豆腐、芝麻、红糖和黄酒、葡萄酒等。

(4)多吃“黑色食物”防手脚冰冷。黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑荞麦、紫菜、可可等黑色食物，可以促进血液循环，调节胃肠功能，改善怕冷的状况。

(5)多吃坚果类的核桃仁、芝麻、松子等；蔬菜类的韭菜、胡萝卜、甘蓝菜、菠菜等；水果类的杏、桃、木瓜等，也都是防治手脚冰冷方面饮食的最佳选择。



(6)培养吃辛辣食物的习惯。适量吃些辣椒、胡椒、芥末、大蒜、青葱、咖喱等辛香料，可促进血液循环。

(7)常吃含铁较多的食物。含铁食物以猪血、鸡血、鸭血等动物血，芹菜、黑木耳和蘑菇为最好，还有各种瘦肉、鸡蛋黄、黄豆及其制品、芝麻酱。绿叶蔬菜中含铁多的有苜蓿、菠菜、油菜、苋菜、芥菜、黄花菜、番茄等。水果中以杏、桃、李、核桃、葡萄干、红枣、樱桃等含铁较多。

(8)多吃些含碘食物。如海带、海蜇、海水鱼、虾皮和贝壳类等。

004



哪些食疗方可用于手脚冰冷

(1)姜丝爆羊肉：羊肉切薄片，生姜切细丝，锅内加油少许，起旺火，待油冒青烟时，入花椒、八角，炸香味，入姜丝略炒，加入羊肉片翻炒，加入盐、味精，出锅时淋麻油即可。

(2)大枣枸杞羊肉汤：羊肉切块，在开水锅中烫出血水备用。大枣和枸杞子洗净备用。锅内加水，放入羊肉、葱、姜、大料同煮。煮半熟时，加入大枣、枸杞和盐，再煮，煮熟即可。如果不喜欢羊肉的膻味，可以与大枣同时加入橘皮1~2片，即可减轻膻味。

(3)三香辣椒：红辣椒(根据自己吃辣的程度，选择辣椒品种)，在炉火上烤干至接近焦；花生米炒熟至脆(芝麻也可)；大葱在炉火上烤至外层焦糊，剥去外层。以上三种原料，各自在白中捣烂，然后再和在一起，加盐和味精即可。

(4)人参枸杞汤：人参、枸杞子各5克，加入1500毫升的水，用大火煮滚



后，再用小火煮15~20分钟，即可饮用。

(5)人参核桃饮：人参7~8片、核桃15~20颗，加水淹过，用大火煮开后，再用小火煮10~20分钟，睡前温饮，可光喝汤汁，但最好将熬煮的渣一并服用。

(6)红枣龙眼饮：红枣、龙眼适量，加水熬煮即可饮用，特别适合于因手脚冰冷而引起的贫血、容易感到头晕的人。

005



如何防治手脚冻疮

到了冬季很多人容易冻伤手、脚，形成冻疮又疼又痒，有的甚至溃烂感染。生冻疮的原因除了天气冷的因素外，还有一个重要因素，就是和血液循环有密切的关系。在冬季人们的活动量少，血液循环、新陈代谢减缓，特别是手背、脚等部位容易产生淤血引起局部组织坏死，造成冻疮。

对每年易发冻疮的部位，在冬季来临前可采用以下防治方法：

(1)为了预防冻疮的发生，除注意保暖外，最好的办法是经常揉搓按摩手、脚和耳朵，坚持用冷水洗手、洗脸或适当的体育活动，加快血液流动。

(2)冬季在户外工作时，一定要吃饱、穿暖，做好各种御寒准备。如戴手套、帽子，穿棉鞋。体内衣物要保持干燥。易受冻的耳、脸、手、脚等部位要经常擦些油脂保护皮肤。

(3)在冻疮初期可采用新鲜的辣椒、茄子的根茎各两棵，新鲜橘皮3枚，生姜8片，玫瑰花15枚。首先将辣椒、茄子的根茎和生姜煎开15分钟后，放入玫瑰花、橘皮煎8分钟，取汁泡手和脚，每日1次。若已溃烂待伤口愈合后方可使用。

(4)取独头蒜一个，捣烂后放在太阳下面晒热，在易发冻疮部位反复轻轻摩擦至局部出现一个小泡，然后用消毒针把水泡挑破。此



法可使局部气血畅通，以减少冻疮的发生。

(5)可取萝卜或青萝卜切成大块(片)，放在火上烤热后轻擦易患冻疮部位，冷后再烤热再擦至萝卜水分完为止。此法可预防冻疮也可治疗冻疮。

(6)用生姜片轻擦冻疮处，待有发热时止，或用鲜生姜1块，在炉旁煨热后切成片，涂擦患处。

(7)将生姜50克捣烂后，放入白酒50克浸泡，搅匀后外涂患处，一日3次。

006



哪些气候原因可导致手足皸裂

手足皸裂是手、足部皮肤由于各种原因所致的皮肤干燥和线状裂隙的一种疾病。本病是常见的一种皮肤病，多见于老年人及妇女。本病中医称为“手足皸裂”、“手足破裂”、“皸裂伤口”等，其病因是外感风寒，引起肌体气机不调，血脉运行不畅，四肢末端经脉失养，渐枯渐槁变脆，反复摩擦或牵引，乃至皸裂而成。

在冬季，许多成年人的手、足部皮肤由于皮肤干燥和线状裂隙而出现皸裂。手掌、指屈面、足跟、足外侧及足底等经常受摩擦或牵引处为好发部位，皮肤破损为深浅、长短不一的裂口，与皮纹方向一致，甚至会出血，常有疼痛感。如果出现上述症状，应及时找出导致手足皸裂的原因，以减少疼痛。

在气候干燥、寒冷的环境中工作，尤其是清洁工人、农民、经常受到机械摩擦的机械工人、搬运工人等容易发生手部皮肤增厚，失去弹性，再加上冬季汗腺分泌减少，皮肤干燥，失去滋润，当局部活动牵拉时，就会导致皮肤皸裂。

各种物理、化学和生物性因素的刺激和摩擦，使较厚的皮肤变干、变脆、失去弹性，当局部活动或牵拉力较大时，即可将其拉破

而发生皲裂。刺激也易发生皲裂，如经常接触酸、碱的工人就容易出现该症。

一些皮肤病如鱼鳞病、手足癣、冻疮等均可在病理条件下发生皲裂。

根据皲裂的深浅程度，手足皲裂一般可分为三度：①一度：皮肤干燥有皲裂，但仅达表皮，故无出血、疼痛等症状。②二度：皮肤干燥，裂隙由表皮深入真皮而有轻度刺痛，但不引起出血。③三度：皮肤干燥，裂隙由表皮深入真皮和皮下组织，常引起出血和触痛或灼痛。

007



手足皲裂需与哪些疾病鉴别

根据手足皲裂的客观表现和主要症状，诊断并不困难。但有时需与下列手足疾病鉴别：

(1)手足癣：手足癣也可因瘙痒搔抓而引起裂口疼痛，但手足癣有下列特点：①常局限一侧掌或跖、指(趾)间，很少局限于足跟。②原发损害为丘疹、水疱。③常有痒感，甚少疼痛。有时常年发生皲裂，不一定冬重夏轻或夏季痊愈，反而有时夏季更趋严重。④常与趾、指甲癣并发。⑤常可在皮损处找到真菌。有时手足皲裂可并发手足癣，两病可互为因果。据调查，并发率达30%~85%。

(2)手足湿疹：有时手足湿疹可因瘙痒搔抓而致裂隙疼痛，但湿疹如急性或亚急性时，原发损害的红斑、丘疹、水疱等，多伴痒感。如为慢性，则常位于掌跖并累及手足背部，且多伴皮肤增厚及痒感，故二者可鉴别。手足皲裂可与手足湿疹并存，并存率约1.4%。

(3)鱼鳞病：有时在鱼鳞病基础上更易并发手足皲裂，尤其在寒冷季节鱼鳞病加重时，两病伴发率达24%~47%。



(4)掌跖角化症：系一种先天性疾病，因角化过度易造成皲裂。但掌跖角化症不一定在秋冬季形成皲裂，有时可常年发病，两病的伴发率为2.4%。

008



手足皲裂如何外治

对手足皲裂应防治结合，防重于治，否则一旦皲裂形成，治愈就较缓慢。防治措施包括：

- (1)劳动后洗净手足，冬季涂抹油脂保护，并注意保暖。
- (2)对同时并存的手足癣、湿疹和鱼鳞病等进行治疗。

(3)外搽15%尿素软膏；或外搽1%尿囊素乳膏；或粘贴愈裂贴膏；或外搽甘油搽剂等。它们对治疗手足皲裂是一些比较理想的药物，其作用有：水合(滋润)、分解及去除角质；刺激上皮增生，缩短愈合时间；对皮肤有安抚麻醉作用，可减轻或解除疼痛。其疗效明显。



009



中医如何治疗手足皲裂

中医治疗手足皲裂以濡养润燥为宜。一般不需内服药，如病情严重可适当予以内服养血润肤方剂，经验方：取生地10克，熟地10克，天冬10克，麦冬10克，天花粉10克，当归10克，黄芪12克，升麻6克，黄芩10克，桃仁10克，红花10克，加水煎服，每日2次，每

次150毫升。中成药可选用八珍丸、人参养荣丸治疗。

外治法：中成药可选用愈裂霜、润肌膏、玉黄膏、紫草油等涂布患处。还可以自制愈裂膏，疗效较好。取白芨10克，广丹20克，香油50毫升。将白芨放入香麻油内，文火煎枯，去白芨放入广丹，熬至滴水成珠，去火冷却，凝固成膏。用时将膏加热融化，滴至裂口内，即可止痛，逐渐使裂隙平复。或取甘油60%、红花油15%、青黛4%、香水1%、75%酒精20%，将各药混合调匀外搽，每日3次。

食疗：取肥羊肉500克，当归30克，生姜15克。加调料烹制食用，连服2周。或用猪皮煨煮成厚膏状，加适量红糖或冰糖每次服50克，每日2次。还可以取桂圆肉、黑芝麻各30克（炒熟细研末），阿胶250克。先将阿胶用黄酒浸软并蒸化，加入桂圆肉、冰糖，直至糖化完停火。每次服20克，每日2次。

010



如何预防手足皲裂

(1) 手足皲裂是中老年人冬季较为常见的一种皮肤病，在干燥寒冷的季节宜多吃油脂。

(2) 病程较长或年长的患者应该增加营养，适当多吃一些猪肝、猪皮、羊肉、阿胶、鱼肝油丸之类食品。

(3) 由于冬季气候寒冷干燥，老年人出汗较少，皮肤易干裂起皱，因此应特别注意手和足部的防寒保暖，经常用温热水泡洗，外搽一些油脂性的护肤品，以免发生冻疮而加剧手足皲裂。

(4) 平时生活中还应注意饮食多样化，多吃水果和蔬菜，多饮水，适量摄入富含蛋白质的食物，保持皮肤的水分和弹性，这样就可以预防手足皲裂的发生。

(5) 生活中要注意洗手足时避免用太多碱性过强的肥皂、碱水及其他洗涤剂。