

不给按摩、不给泡 100°C 热气腾腾蒸脚

文 / 本报记者 褚睿雅

对于“足浴”，相信大家都不陌生。走累的时候，“走，我们洗脚去！”早已经是一句口头禅了。最近又出来一种新的足疗法，和足浴一样，又不太一样，价格也很低廉，吸引了不少人去“尝鲜”，这种新的足疗法叫“藏药薰蒸”。据说可以滋润肌肤、排毒美容、减肥瘦身、调理内分泌、治疗亚健康状态。这到底是怎么样的一种足疗法呢？真的有治疗疾病、养生保健的作用吗？记者来到位于东新园小区附近的“阿妈拉天域·藏蒸”养生馆。



半脸盆藏药， 蒸 45 分钟

走进养生馆，一股药味扑面而来。一起走进店里的一位男孩子捂着鼻子、皱着眉头说：“这么重的药味啊？有点受不了。”老板娘笑笑说：“的确很多人一开始是很不习惯闻这么重的药味儿的，但是闻多了，就爱上了这种味道。”

走进店里，先吸引眼球的是大堂两旁摆的两排木桶，老板娘说，这就是蒸脚用的桶啦，桶是没有底的，下面是一台制造蒸汽的小机器，上面摆了个脸盆。蒸的时候就把藏药倒进脸盆里，再在脸盆上面摆一个木制的脚底按摩器，然后把木桶放上去，再把脚放进木桶里面，踩在按摩器上，盖上毛巾，蒸 45 分钟就 OK 了。

听起来还挺玄乎的，那么就体验一把蒸脚吧。在店员的指导下，选择了消疲减压的汤药。据说，这是最受小白领们青睐的汤药，可以放松心情、安眠减压。在他们的汤药介绍单页上，记者还看到了排毒降脂、平衡代谢、强筋固肾、御寒汤等一系列项目。店员说，每个人都可以根据自己的体质来选择一款适合自己的汤药的。

在脱鞋袜的时候，服务员拿来一大包药，几乎倒了半脸盆，倒入开水，放上木桶，把脚放进去后，还在上面盖了块黄色大毛巾，把桶口封住。老板娘说，这样是为了防止蒸汽跑出去。

蒸脚的同时，服务员还拿来了热乎乎的理疗袋，一个放在脖子上，一个垫在腰上。一开始有些烫，但是过了一会儿就觉得很舒服了，像个熨斗，把肩膀和腰上的压力都熨平了。老板娘告诉记者，这些理

疗袋里头都装上了矿物质和精油，对颈椎和腰椎很有帮助。

同时感冒的人，用藏药蒸脚的比不蒸的好得快

边蒸脚边和老板娘闲聊，为什么把店面装修得那么有西藏风味，连店名也是。老板娘说，藏药薰蒸是西藏一种古老的治病方法，传说是一位母亲想出来的。她的孩子病了，因为没钱治病，母亲看孩子很难过，就去采了藏药放在脸盆里，脸盆上面盖上棉被，让孩子在里面蒸，孩子的病就好了。后来，这种薰蒸疗法就传开了。他们的店取名叫“阿妈拉”也是因为这个传说，在藏语里“阿妈拉”是母亲的意思。

温度越来越高，脚越来越热，感觉有汗冒出。老板娘说，这是藏药开始起作用了。为什么要用藏药而不用普通的中药呢？老板娘笑笑说：“藏药生长在最寒冷的地方，对于我们这些人来讲，疗效特别好。因为现在的人缺少运动，又整天待在空调房里，身体大部分都偏寒，寒冷地方生长的药，对治疗寒冷的身体是有很有效的，加上我们这边的人很少用藏药，效果也会特别好。”

那用藏药泡脚是不是也可以达到同样的效果呢？老板娘说：“泡脚会有效果，但绝对比不上薰蒸。因为泡脚的水温顶多只有 50 多度，而且一会儿就冷了，其实毛孔都还没有张开，所以也谈不上吸收。而薰蒸则一直是开水，保持 100 度的温度，让脚上的毛孔持续打开，加上蒸汽的分子很小，就容易通过皮肤进入到身体里。传统的足浴其实是以休闲为主的，而

我们这个则是以养生为主的。”

那到底是怎么样的一种养生法呢？老板娘讲了一个顾客的故事，在边上法院里上班的一个男孩子，因为好奇来蒸了一次，觉得挺舒服的，就经常去。前些天他们办公室里的人都感冒了，他也被传染上了，结果因为他去蒸了几次脚，感冒很快就好了，而那些同事隔了好长时间才好。

头回蒸完脚， 鞋子都穿不进

一般的足浴店都有按摩，但藏药薰蒸是没有人帮你按摩的，自己蒸，就连温度也可以自己控制。老板娘说，她不配按摩人员，主要是想让所有的人都能够“养得起生”，把人工费给省了，价格就能便宜很多，只要 29 元一次，如果办会员卡，还可以打折，只要 20 元一次。

45 分钟蒸下来，觉得从脚底暖到了头顶，脚上甚至还开始泛痒。从木桶里把脚拿出来，服务员把藏药倒入另外一只洗脚盆里，还可以再泡泡脚，这么多药，扔了挺可惜的。

泡脚的时候，发现小腿上泛起了一层皮屑。死皮？老板娘非常有经验地说：“这是油脂，不是死皮，身体上没有那么多死皮的，是你身体太干了，所以蒸一蒸皮屑就出来了。我们这儿很多客人都这样的，蒸了几次就好了。”

再把藏药汤由热水泡成凉水，擦干脚，穿上袜子，准备穿鞋，结果发现因为蒸了太久，脚胀大了很多，鞋子也穿不进。边上的一位通过薰蒸治疗风湿病的奶奶笑得有些“幸灾乐祸”，说：“我第一次蒸的时候也这

样，穿皮鞋来的，结果蒸完鞋子穿不进，现在我都穿宽松的保暖鞋或者拖鞋来的。”

中医说： 真正的藏药，疗效的确不错

老板娘告诉记者，像这位奶奶那样冲着疗效去蒸脚的人还挺多的。东新园小区有个女老师，因为压力很大，睡眠一直都不是很好，听说薰蒸有治疗睡眠的功效，就试试看蒸了一次，结果，当晚很早就睡着了，而且整晚都睡得很安心。连蒸了几次，睡眠状况改善了很多。

还能改善睡眠？那是什么藏药呢？老板娘笑笑说：“这是商业秘密啦，不能告诉你。”

那要蒸几次才能改善睡眠呢？老板娘说，这个是因人而异的，有些人一次就有效果，有些人则需要一段时间，但肯定都是能改善的。

在采访中，记者发现，这样的藏药薰蒸足疗馆在杭州是首家，但足浴店就比比皆是了，几乎每个足浴店都有中药泡脚的项目，都称可以养生。那到底能不能起到治疗的效果呢？

记者请教了中医方面的专家。专家告诉记者，这个蒸脚他没有体验过，所以效果怎么样也不好说，但有些藏药的疗效的确是很不错的。另外，普通足浴店里的足疗和医院里的足疗还是有区别的，一个以休闲、放松为主，一个则是以治疗为主。所以，足浴店的按摩基本上是不会痛的，但医院里的按摩能把人疼得哇哇叫，因为这样的刺激才能达到治疗的效果。



天易行足道

(莫干山路店)

千里之行，始于足下。脚，这个日理万机的身体部位，其重要性早已被人们关注。地基影响建筑高度，双足影响生命长度，脚是人的第二心脏。

我们不能控制生命的长度，就去扩展生命的宽度，生命宽度的扩展必须依赖于生命体本身，故而养生保健越来越受到大家的关注。天易行足道遵从“春夏养阳，秋冬养阴，长气不竭，永康宁”的中医理念，推出特色五行养生足道、佛光普照、中医推拿、全息经络刮痧等项目，使之达到温肾固阳，调节内分泌失调的功效；排毒疗法则可调节人体五脏六腑；佛光普照则由藏药和苗药等多种珍贵中草药科学配置而成，对颈椎、腰酸背痛、失眠、便秘、腹胀、肠胃不适、风湿、骨质增生等有较好的疗效。

时值春季，天易行足道针对春季养生特推出“三人同行，一人免单”活动。

地址：杭州市莫干山路 212 号中联大厦 2 幢 3 楼

电话：0571-88072000