



随着天气转凉,越来越多人开始感到手脚冰凉怕冷,怎么都暖和不过来。专家指出,尽管多数情况下“手脚冰凉”不是病,但是如果不及早加以预防和调理,不仅会让人感觉疲乏,注意力难以集中,会伴有易感冒、腹泻,部分女性还会有痛经、月经量少、月经不调,甚至难以受孕等情况。

# 手脚冰凉, 是不是病?

**专家:气虚、阳虚体质严重,导致气血运行不畅**

本报记者 陈晓丽

## 更年期女性和老年人最常见

4日上午,在山东省中医院治未病中心门诊诊室,40岁的张帆正在等待就诊,打算进一步调理身体。“我一年四季都手脚冰凉,已经有十来年了。就算夏天天气再热,我也从来没穿过短袖和短裤,更不敢在开着风扇和空调的房间停留。到了冬天更觉得冷得受不了,虽然家里暖气挺热,我每天晚上睡前也都用热水泡脚,可是一进被窝没几分钟就凉下来了。”张帆告诉记者,“我就是个自身没有产

热功能的人。”

常年手脚冰凉,张帆的身体和精神状况也受到了影响,“整天就觉得浑身没劲儿,干啥也提不起来精神。”为此,张帆做过很多次身体检查,却没发现任何问题。去年冬天,山东省中医院针灸科主任医师谭奇纹为其进行了中医辨证,指出张帆是典型的阳虚体质,并为其制定了调理方案,通过一段时间的灸疗和温经通络热熨调理,张帆的手脚冰凉的状况已经

得到了明显好转,“今年夏天已经敢穿短袖的衣服了。”

“在门诊上,因为手脚冰凉来就诊的患者挺多,差不多能有10%左右,40岁以后的更年期女性和老年人最常见,现在越来越多年轻女性也这样。”山东省千佛山医院中医科主任李长生说道,其中绝大部分人西医检查都无法明确原因,不少老年人不仅手脚冰凉,还伴有盗汗的情况,“夜间出汗多,有的一夜要换好几件睡衣。”

## 长期感觉寒凉,会让人疲乏

谭奇纹说,现代医学认为手足寒冷这一症状主要是由血管微循环失常造成的,“很多人每天上班坐着对电脑,下班躺着看手机、看电视,缺乏肢体运动,导致全身或者局部血液循环不良,或者肢体末梢的血液循环出现障碍,都会导致手脚冰凉。”而从中医角度讲大多数“手脚冰凉”的人是由于气虚、阳虚体质所致。“由于自身阳气不足,无力将血液运达至手脚等肢体躯干的末梢部位。当严寒冬日感受外界寒邪,寒邪

凝滞血脉,气血运行不畅,无法温煦四肢而导致手足冰凉。”谭奇纹解释道。对于手脚冰凉并且盗汗的老年人,李长生表示:“随着年龄增大,多种脏器功能开始下降,有的老人甚至同时服用十几种药物,导致体内阴阳失调,出现这种情况。”此外,谭奇纹表示,某些疾病也会出现“手脚冰凉”的症状,比如雷诺氏病,但多会同时伴有手指、脚趾的颜色发生变化;老年人闭塞性动脉硬化,还有甲状腺功能低下、维生素B12缺乏、

糖尿病、红斑狼疮等也会有手脚冰凉的症状。因此如果出现手脚冰凉并伴有身体其他不适,应该到医院请专科医生诊疗,排除疾病导致的“手脚冰凉”。“尽管多数情况下‘手脚冰凉’不是病,但长期手脚寒凉感,如果不及时加以预防和调理,会让人感觉疲乏,注意力难以集中。有的人还伴有易感冒、腹泻、部分女性还会有痛经、月经量少、月经不调,甚至难以受孕等情况。”谭奇纹说道。

## 教你几招不做“冰美人”

专家介绍,一般情况下手脚冰凉的人主要以益气养血、温经通络为原则进行调养。

多做运动。“要经常进行体育锻炼,长期坚持运动锻炼,可以进行慢跑、快步走、跳绳、跳舞、打太极拳等有氧运动,规律的运动能够改善微循环,增强免疫力,有助于改善手脚寒凉症。”李长生说道。

注重保暖。谭奇纹表示:“平时可以热敷手足,经常揉搓手脚心,以改善末端血管的微循环状况,并具有手脚温暖的效果。每天睡前用热水泡

脚,泡脚时适当加入红花、艾叶、生姜等温阳活血的药物,效果更好。还可以进行穴位按摩或艾灸,比如气海、关元、足三里、涌泉、肾俞等穴位。”

食疗助力。专家表示,中医食疗药膳对改善手脚冰凉作用明显,比如《伤寒论》中的当归生姜羊肉汤,有温中补血、祛寒止痛作用,可用于血虚寒凝的“手脚冰凉”者;大枣生姜红糖泡茶有助于活血养血。“中医食疗讲究辨体、辨证,根据体质和辨证的不同,食疗药膳也有差异,因此,建议大家对于手足寒凉的食谱要对症用膳。”

谭奇纹提醒道。

保证睡眠。防寒保暖非常重要:尽量不喝冷饮,夏天不要长时间呆在空调房,如果长期处在空调环境,最好搭配薄外套,以免伤及阳气;冬天戴手套、穿厚一点的袜子,不要为了时尚,着装过于单薄;定时作息,保证睡眠充足,充足的睡眠有利于储藏阳气,蓄积阴精;同时注意心情平和,避免精神紧张和情绪激动。

专家提醒道,如果进行上述调养,手脚仍然感觉寒凉不减,甚至加重,就应该及时到医院进行干预调养。



主办:齐鲁晚报 协办:山东省大众健康管理中心 山东省科普创作协会资助项目

养生堂 本期堂主:周霞

周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中医援在线QQ/微信号:329047252,有问必复,验证请标注齐鲁晚报读者。

## 寒流入侵 如何养生

一股寒流来袭,冬天在不经意间来临。寒冷的冬季该如何养生又成了大街小巷谈论的热门问题。

《黄帝内经》中讲得透彻:“冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也”。这段话主要意思是,冬天是阳气闭藏的季节。水面结冰,地面冻裂,人的养生也应该顺应冬季的气候特点,以养护阳气为主。在生活作息上要早睡晚起,等到太阳出来再起床。人的欲望抱负也应该收敛起来,就像已经有所收获的样子。避免受凉,注意保暖。不要暴露皮肤,也不要剧烈运动以致大汗淋漓,导致阳气外泄,这才是顺应冬季的养藏之道。不能顺应此道的话会伤肾,第二年春天来临甚至会出现手足无力的病证。因此冬季养生主要注意以下三点:

1. 饮食要注意温热为宜,少食慎食寒凉之品。冬日可适量多食羊肉、鸭肉、核桃、栗子等。多食热性食物,体内容易积火,因此又有了“冬吃萝卜”的说法,食萝卜可以祛火生津、顺气导滞、防止上火。这样一举就能达到寒热适中,阴阳协调的饮食之道。冬日进补以补肾气为宜,可多食枸杞、核桃、黑芝麻等,严重肾气虚者可以进补膏方,民间有“冬日进补,来年打虎”的说法。

2. 精神情绪要注意平和,避免大起大落。在神藏于内的冬日要注意不良情绪的调节,大起大落的情绪容易扰动闭藏的阳气,阳亢则更容易出现烦躁、上火、失眠等症状。

3. 加强体育锻炼,适当增加户外活动。俗语讲:“冬天动一动,少生一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”户外锻炼可以增加寒冷对身体的刺激,心动加速,呼吸加深,体内新陈代谢加快。户外有氧运动可促进我们体内内啡肽的分泌,它被称为“快乐因子”,可以帮助我们赶跑不良情绪,舒缓胸中的郁气,不失为一种天然的情绪调摄疗法。

顺应四时规律、注意防寒保暖、保持情绪平和、适当户外活动、善用膏方药膳,冬季就可以成为一个为我们来年“加油”的好时机!