



“出了空调房,手脚就冰凉”,咋整?

冬季来了,常常听到女生说“出了空调房,手脚就冰凉”。更有人说自己常年手脚冰凉,冬天往往到起床的时候都不能焐热。那么,为什么会手脚冰凉呢?有什么好办法改善呢?

手脚冰凉不容忽视 小心是疾病前兆

据报道,手脚冰凉有可能是以下几种疾病的预兆:

1. 雷诺病或雷诺现象。多发于中青年女性,表现为双手指(足趾)末端在受凉后出现发白、发凉,然后变紫、变红,最后又可恢复正常。
2. 多发性大动脉炎。多发于

青年女性,可累及多处大中动脉,

- 若发生于下肢,表现为下肢发凉。
3. 血栓闭塞性脉管炎。多发于中年男性,早期表现为小腿和足部皮肤发凉,皮色苍白或青紫,行走时疼痛,酸胀,稍事休息后可以缓解。病情发展则出现患肢皮肤干燥、肌肉萎缩、疼痛加重,夜

间尤为明显。

4. 手足寒症。多发于女性,由于月经和生育所引起的激素变化会对自主神经系统造成一定影响,从而导致皮下血管收缩和血液流量减少,引发寒症;精神压力过大、心理过分敏感、平时过度操心、时常心神不安的人也是手足寒症的高发人群。

手脚冰凉,盲目温补反受害

天气逐渐转凉,很多人都会手脚冰凉,即使喝热水、多穿衣服,也依然暖不起来。这在女性、老人和体弱者中更为常见。人们大多认为手脚冰凉是“寒”造成的,于是选择吃牛羊肉、辣椒、生姜、桂圆等辛热之品来温补。有些人吃完会感到身体热乎乎的,手脚也不那么凉了,有些人却可能适得其反。

中医认为,手脚冰凉属“肢厥”范畴。《伤寒论》云:“凡厥者,阴阳气不相顺接,便为厥。”由此可见,肢厥是由于阴阳之气失去平衡、不能相互贯通,导致阳气不能正常布达温煦所致。而肢厥也有寒热之分,不是所有的手脚冰

凉都是阳虚惹的祸,我们要辨证施治,不可盲目温补。

寒症造成的手脚冰凉是因为人体内寒气过剩、阳气衰微,寒气凝滞于经脉,致使气血运行受阻,不能达到四肢末端。因此,除了手脚发凉之外,还常常出现恶寒蜷卧、面色苍白、腹痛下利、呕吐不渴、舌苔白滑、脉微细等症。防治可用四逆汤温中散寒。方中生附子是大热之品,其性走而不守,能通行十二经,温壮元阳,回阳救逆;干姜性热、味辛,入心、脾、胃、肺经,其性守而不走,温中散寒,助阳通脉;炙甘草既可以益气补中,治虚寒之本,也能缓和干姜、附子峻烈的药性,调和诸药。

热厥,即因为邪热深伏于身体、闭阻阳气,导致阳气不能外达四肢而导致的手足逆冷。除了手足冰冷,还常常会感到喜冷饮而恶热,伴烦渴口干、小便黄赤,舌质红,苔黄燥,脉洪大有力。通常发热在前,手足厥冷在后;厥为标,热为本,也就是真热在里,隔寒于外的真热假寒症。此时,应使用白虎汤清里透热。方中石膏性大寒,味辛、甘,擅长清热,以制阳明内盛之热,并能止渴除烦;知母性寒,味苦,质润,能助石膏以清热生津;粳米、炙甘草和中益胃,并可防止石膏和知母的大寒之性伤身,诸药配伍,便能帮助患者清热、除烦,生津止渴,邪热内盛所导致的四肢逆冷就会自然解除。

手脚总冰凉 哪个治疗方法更靠谱?

【枸杞水、红枣水、当归水】女士手脚冰凉,中医说是体寒,即身体里有寒气。这个寒气有内寒和外寒。内寒的话,指身体里的体寒体虚,阳气不够就会产生内寒。这种情况喝枸杞、红枣、当归水,确实可以起到祛寒的作用。但还有一些是外寒引起的,比方说不

注意穿衣保暖,手脚有点发凉,这种人身体内不一定有内寒,而可能是热性体质,只是因为手脚暴露在外面比较冰凉,这时候喝这些茶就不太合适了。

【药材泡脚】很多女性手脚冰凉也是由于气血不足、阳气不足,泡脚也是改善气血不足的方

法之一。可以放一些药材在里面,如当归、生姜放进去有温通散寒的作用。泡脚我们讲究的是微微出汗,不会像蒸桑拿出那么多汗。

【艾灸】也可以改善人体手脚冰冷的情况。可以选择艾灸腹部、关元、气海这些穴位。

手脚冰凉如何调理?一款粥就行

具体方法是:取肉桂4克,山楂30克,粳米50克,红糖适量。先将肉桂水煎20分钟,与山楂、粳米同时入锅煮成粥加糖即可食

用。每日1剂,趁热服食(不食肉桂)。

方中肉桂温中散寒,能扩张血管,使血液循环旺盛,疏通血

脉;山楂活血化瘀,促进气血流通。两者配合相得益彰,对由肾阳虚弱引起的手脚冰凉、脾胃虚弱等症效果较好。

手脚冰凉是阳气过度消耗 每天吃三片醋泡生姜

买上半斤姜,切成片,放在瓶中,然后用米醋没过生姜,泡上三天就可以吃了。生姜性热,是补阳气的最好食材,吃生姜最好的方式就是醋泡姜。我在家做的时候都习惯再放点红糖,红糖也是性温的,可以给人体补充阳气,而且加了红糖泡出来的姜酸酸甜甜的,非常好吃。

不过要注意,这醋泡生姜平时最好放冰箱里,这样不容易坏,早餐的时候喝喝粥,吃点醋泡生姜,不仅清爽可口,还能补气升阳,功效远远胜过补药了。

之所以必须用醋泡,是因为酸味是收敛的,于是姜宣发的力量便收敛进去了,姜升发阳气的力量变得平和而有效,升阳而又收敛,不会让阳气四下散开。我给很多人推荐过这个方法,普遍反映效果很好,一般人吃上2个月,就会大大提高人的阳气,身体就开始暖起来,手脚就不再冰冷了。

需要提醒的是,醋泡姜一定要在早饭时吃。这是因为姜最擅宣发阳明经的阳气,而早晨7—9点正是人体气血流注阳明胃经之时,此时吃姜,最能升阳气,促进

消化,中午和晚上就应该不吃姜了,大自然的阳气在中午到达顶峰,午后阴气开始升起,阳气开始收敛,此时吃姜会适得其反,容易使人兴奋,无法安睡,也会郁积内火,耗肺阴,伤肾水,不利于养生保健。

很多人问我吃姜要不要去皮,实际上姜浑身都是宝,姜肉性热,姜皮性凉,姜肉发汗,姜皮止汗。一般做菜用姜,可以带皮,而受了风寒要喝姜汤发汗,或者是想用姜平衡食物的寒性的时候,自然是去皮的姜为好。

冬天手脚冰冷怎么办? 7个妙招让你暖起来

关键 1.保暖

美丽“冻”人要不得。要特别注意腿、脚的保暖,如果下肢保暖做得好,全身都会觉得暖和。尤其要注意关节的保暖,关节保护不好容易使凉气进入,易得风湿。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,记得泡脚,脚热了更容易入睡。

关键 2.运动

一早起来做做运动,让血液循环和新陈代谢加速,一整天都会充满活力,不容易发冷。上下班快走,简单的爬楼梯、原地跳跃等都有助于强化体温调节能力。

关键 3.饮食

多补充维生素E;多吃含烟酸的食物和B族维生素,能扩张末梢血管;多吃坚果、胡萝卜等温热性食物,避免吃生冷的食物、冰品或喝冷饮;适当吃吃辛辣食物如辣椒、胡椒、芥末等可促进胃肠血液循环。

关键 4.按时吃饭

不要偏食、过度减肥,让身体储存些适量的脂肪,可帮助维持体温。如果预先知道今天因工作忙碌,无法按时吃饭,可先准备些饼干、面包,或是人参茶等适时地补充热量。

关键 5.精油泡澡

在热水中加入生姜或甘菊、肉桂、迷迭香等精油、辣椒入浴剂等,皆可促进血液循环,让身体暖和起来。最近阿森大木桶推出的太极藏药火龙浴通过加了藏药的木桶浴、藏药浸泡的火龙经络条进行背部经络火龙浴、芳香精油经络排毒、耳烛颅脑减压等方式,两个半小时的操作提升阳气,祛病延年。

关键 6.中医泡脚

中医上的老姜米酒泡脚法对脚凉有非常好的疗效。人体共有12条经络,每晚沐足熏染透过温暖脚部,便能带动气血运行,经过连接的经络,从而温暖全身。

方法如下:

第一天,先用老姜1斤榨汁,20°米酒2400ML,盐100ML,调和后泡脚20分钟,再加开水泡20分钟。

第二天,继续使用第一天的水加开水泡20分钟。

第三天,继续使用第二天的水再加开水泡20分钟。

第四天,换水,依次按照上面步骤进行。

关键 7.服用中药

中医有固定的处方来治疗手脚冰冷,如十全大补汤、八珍汤、四物汤、理中汤等。这些中药通常较适合虚寒体质的人。不过不是所有的人都需要吃中药调和,最好是请中医师开药比较好。

据人民网\健康网