



专家支招：科学应对从衣食住行开始

冬季手脚冰凉怎么办？

衡阳晚报全媒体记者 王青 邓定蓉

随着寒冬深入，气温持续走低，不少市民反映手脚冰凉、畏寒怕冷，甚至出现关节僵硬、皮肤苍白等症状。这种“冻手冻脚”的困扰是否与气血不足有关？日常该如何科学应对？记者近日走进衡阳市中医医院，采访了推拿科主任、主任医师郭永红，从衣食住行四个维度解析冬季手脚冰凉的成因与调理方案，并推荐三款经典食疗方。

A

手脚冰凉就是气血不足？

专家：并非唯一诱因，需辨证施治

“手脚冰凉是身体发出的‘低温警报’，但背后的原因复杂多样，气血不足只是其中之一。”郭永红指出，中医理论认为，气是人体生命活动的根本，气能推动血液运行，血能濡养四肢百骸。若长期饮食不节、过度劳累或久病体虚，导致气血亏虚，血液无法顺畅到达手脚末端，便会引发局部温度下降，常伴有面色苍白、头晕乏力、心悸失眠等症状。

然而，并非所有手脚冰凉都源于气血不足。郭永红强调，阳虚体质者因阳气不足、温煦功能减弱，常表现为畏寒肢冷、腰膝酸软；寒邪侵袭者因外感风寒、血管收缩，多伴肢体疼痛、遇寒加重；肝郁气滞者因情绪抑郁、气机不畅，常伴胸胁胀满、善太息。此外，现代医学中的甲状腺功能减退、贫血、雷诺综合征等疾病也可能导致手脚冰凉，需通过血常规、甲状腺功能检测等方式排查。

“中医强调‘辨证论治’，调理前需明确病因。”郭永红提醒，若手脚冰凉伴随皮肤紫绀、溃疡或全身症状，应及时就医，避免延误病情。

专家介绍



郭永红，主任医师，教授，硕士生导师。全国第五批中医临床优秀人才，中华中医药学会推拿专业委员会委员，世界中医药联合会态靶分会常务理事，湖南省针灸学会常务理事，省针灸学会整脊专业委员会副主任委员，省针灸学会康复推拿专业委员会副主任委员，省中医药学会和中西医结合学会推拿专业委员会副主任委员，衡阳市中医医院针灸推拿科主任。曾被评为医院明星医师，衡阳市医德标兵，湖南省“雷锋式健康卫士”。

B

衣食住行全攻略：

科学保暖，激活身体“小太阳”

1. 衣：分层穿衣，重点保护“末梢”
“冬季保暖要‘顾头护足’，因为头部为诸阳之会，脚部为阴经聚集之地。”专家建议，外出时佩戴保暖帽、围巾，穿加厚羊毛袜和防滑棉鞋，避免直接接触冰冷地面；室内可穿棉质护手脚套，保持被褥干燥温暖。郭永红特别提醒，使用暖宝宝、热水袋时需隔层衣物，防止低温烫伤。

2. 食：温补为主，忌生冷寒凉
“饮食调理是改善手脚冰凉的基础。”郭永红推荐三类食材——

温阳食材：羊肉、生姜、桂圆、韭菜、核桃等，可温中散寒、补益阳气。例如，当归生姜羊肉汤是经典温补方，适合阳虚体质者。

补血食材：红枣、枸杞、黑芝麻、动物肝脏等，可改善贫血引起的四肢发冷。例如，桂圆红枣茶能养血安神，适合气血两虚者。

活血食材：山楂、黑木耳、洋葱等，可促进血液循环。例如，韭菜炒核桃能补肾助阳，适合肾阳虚者。

禁忌：阴虚火旺者（易口干、便秘）需避免过量食用羊肉、生姜；胃溃疡患者慎食辛辣；糖尿病患者控制红枣、桂圆摄入量。

3. 住：营造温暖微环境

“室内温度宜保持在18—22℃，湿度50%—60%。”郭永红建议，使用空调或暖气时搭配加湿器，避免空气干燥；睡前用40℃左右的温水泡脚15—20分钟，可加入艾叶、红花等中药材，以“热力+药力”温通经络。郭永红特别推荐“中药熏洗疗法”：“我院开展的中药熏洗通过蒸汽熏蒸、药液浸泡，能直接作



用于手脚部位，驱散寒湿、活血化淤，尤其适合‘老寒腿’患者。”

4. 行：动则生阳，避免久坐

“规律运动是改善末梢循环的‘天然药’。”郭永红推荐三类运动——

有氧运动：快走、慢跑、太极拳等，每周3—5次，每次30分钟以上，可促进全身气血运行。

局部运动：久坐时可进行器械训练或力量训练，活动手腕、脚踝等关节，避免血流淤滞，缓解手脚冰凉。

传统功法：八段锦、易筋经、太极拳等传统养生功法，动作舒缓柔和，能刺激经络穴位，促进血液回流。

C

三款食疗方推荐：

药食同源，温暖过冬

1. 当归生姜羊肉汤（阳虚体质）

材料：当归15克、生姜30克、羊肉500克、陈皮5克。

做法：羊肉切块焯水，与当归、生姜、陈皮一同炖煮1小时，加盐调味。

功效：温阳补血、祛寒止痛，适合畏寒肢冷、腰膝酸软者。

2. 桂圆红枣茶（气血两虚）

材料：桂圆10克、红枣5颗、红糖适量。

做法：桂圆去壳，红枣去核，沸水冲

泡10分钟，加红糖调味。

功效：养血安神、健脾和胃，适合面色苍白、心悸失眠者。

3. 韭菜炒核桃（肾阳虚）

材料：韭菜200克、核桃仁50克、盐少许。

做法：韭菜洗净切段，核桃仁小火炒香，两者快炒2分钟，加盐调味。

功效：补肾助阳、温暖腰膝，适合腰膝冷痛、夜尿频多者。

D

专家提醒：

长期手脚冰凉需警惕疾病

寒冬虽冷，但科学调理能让身体“暖”起来。郭永红着重强调，中老年人以及长期被手脚冰凉困扰的人群，身体机能相对较弱，更易受到疾病侵袭，一定要养成定期体检的好习惯。定期体检就像给身体做一次全面“检修”，通过监测血压、血糖、血脂等关键指标，能及时发现潜在的健康隐患，将疾病扼杀在萌芽状态，从而有效预防心脑血管疾病。

他总结道：“冬季调理手脚冰凉需‘内外兼修’。对外，要依靠保暖措施，穿上厚实的衣物，戴上保暖的手套、帽

子，避免寒邪入侵；同时进行适度运动，如散步、慢跑、打太极拳等，促进血液循环。对内，则要借助合理饮食，多吃温热性食物，如羊肉、桂圆等；适当服用一些温补的药物，但需在医生指导下进行。此外，还要保持情绪舒畅，避免焦虑、抑郁等不良情绪；作息规律，保证充足的睡眠。若能持之以恒坚持3个月以上，多数人的手脚冰凉症状可明显改善。”郭永红建议，市民可根据自身体质选择合适方法，让这个冬天不再“冻手冻脚”，轻松拥有温暖又健康的身体。

