

# 经常手脚冰凉暖不过来怎么办？

本报记者 檀亚楠



随着一股股冷空气的登场，又到了“棉裤君”出场的时候了。然而，不管穿多少，很多人天气一冷就总是感觉手脚冰凉，尝试多种办法后仍无法得到缓解，这到底怎么回事呢？



出场专家

石家庄市中医院脾胃科副主任中医师 郑彩华

上班族小刘询问：我一到秋冬季节就特别怕冷，身边的人这个季节穿上一身保暖的衣服就觉得体感适宜，但我不行，身体感觉不到暖和，手脚冰凉。晚上睡觉，被子

盖得再厚，第二天起床后，手脚还是冰冰凉凉的。本想着坚持一下适应了季节变化，手脚冰凉的状态就会改善，但实际情况并非如此，想问问专家到底该怎么办？

## 身体阳气虚衰是导致手脚冰凉的常见原因

石家庄市中医院脾胃科副主任中医师郑彩华回答：

天气渐冷，很多人穿得很保暖了，还是手脚冰凉，其中，多以女性、老人和体弱者为主。

手脚冰凉常见原因是身体阳气虚衰，不能温煦机体，特别是处于四肢末端的手脚就得不到阳气的温煦，因此会出现全身怕冷，手脚尤为严重的现象。另外手脚冰凉亦与其血运密切

相关，人体阳气缺乏或者气血虚弱，体内五脏六腑的功能活动相对减退，气血运行变缓，所以比别人会更怕冷。还有一种情况是身体本身的阳气、气血并不虚衰，但气血运行不畅，导致阳气瘀滞在体内，不能达到手脚，出现发凉的情况。气滞、血瘀、痰湿等体质的人血运受阻，阳气不达四肢，也会出现手脚冰凉的现象。

## 饮食调理+合理运动+睡前足浴 助您远离手脚冰凉困扰

有哪些方法可以改善手脚冰凉的情况呢？郑彩华结合多年的临床经验，为大家总结了以下几种方法：

### 饮食调理

郑彩华表示，总体来说，手脚冰凉者适宜进补热性食物，如今刚立冬，北方天气寒冷，为增加热量，可补温热食品。具体如何进行饮食调理，首先得了解自己的体质。

“手脚冰凉的人大致分为阳虚、气虚、气郁、血虚等不同体质，而不同体质人群的表现也不尽相同。”郑彩华说，阳虚者除了手脚冰冷，小腹、腰部也偏冷，甚至全身怕冷，面色发白，小便偏多。阳虚手脚冰凉者可以用红参、桂圆干、红枣等热性食物炖汤喝；气虚者多表现为手脚冰冷，疲倦乏力，动则气短，可以服用药膳黄芪炖鸡；气郁体质，除了手脚冰冷，还易心烦，易发火，常感心情不好，气郁者的手脚冰冷有一个特点，就是手冷不过肘关节，脚冷不过膝关节。气郁的人可以经常用玫瑰花、合欢花等泡茶，或者服用逍遥丸，疏肝理气，缓解手脚冰冷的症状；而血虚体质，除了会感到手脚冰冷

外，还容易疲倦无力，面色萎黄，指甲、口唇、眼睑膜色偏淡，头晕眼花、两目干涩、失眠健忘，女性月经量少且色淡、甚至闭经，推荐当归生姜羊肉汤和四物汤。

### 适量运动+足浴

“中医有‘动而生阳’之说，阳光下的有氧运动对于阳气的舒发多有裨益。”郑彩华说，手脚冰凉爱找上“久坐”一族，因此说坚持运动与饮食调理同等重要。

每天坚持30分钟左右有氧运动，如慢跑、快步、打太极拳等，可明显改善手脚冰凉的状况。不过需要提醒的是，要根据自己的身体情况和年龄选择适合自己的运动，尤其对于老年人，不可运动过度，高强度的运动，大量的出汗，会“发泄阳气”，反而不利于健康。

此外，医学典籍记载“人之有脚，犹似树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰”。郑彩华表示，因为足掌有很多神经末梢与大脑相连，所以温水足浴（按摩双脚涌泉穴更佳）能增强足部的血液循环，增强人体的抵抗力。还可以用艾叶、红花、当归、牛膝等熬水泡脚，加强温阳活血之功，疗效更加。

## 科学养生

## 这几个动作 竟然是长寿秘诀

现代人生活节奏快，很难抽出大段时间保养身体。国家体育总局健身气功管理中心副研究员丁丽玲，教大家4个简单易学的养生小动作，练习起来不受场地限制，有空就可以做。

### 1. 坐着捏膝盖

俗话说“人老腿先老”，而“腿老”是膝盖先老。膝盖处多为韧带组织和骨骼，肌肉较少，即“筋多肉少”，所以此处的血液循环相对较差，平时触摸膝盖也总是感觉凉凉的。

因此，养护膝关节的一个重点就是给以热度和按摩。建议中老年人平时坐在椅子和沙发上时，要养成双手捂住膝盖，同时加以适当按摩的习惯。

具体做法是：两手掌心分别捂在左右膝盖髌骨上，利用手心的温热对膝盖加温。自然散开的五指则发挥按摩作用，相当于施以针灸一般。按摩时先用五指在髌骨周围放射状向外点按，大概八九个来回即可。然后五指合力轻轻抓揉膝盖，最后再搓一搓膝盖。

温煦作用加上揉捏按摩，可以起到促进膝关节血液循环的作用，从而濡养关节，有助减轻关节痛等多种症状。

### 2. 走路握拳头

从古到今，握力都是健康的晴雨表，握力越大则说明越健康长寿。现代研究也表明，手指越灵活，头脑越不容易“生锈”。

具体做法是翘起手腕，五指向前，掌心向下，然后从前向后旋转手腕，并顺势握拳。

握拳有两个动作要点：一是旋转手腕，二是中指点按劳宫穴。这是因为手腕处有手太阳肺经等多条经脉的原穴，通过旋转手腕，能够刺激各个原穴，起到强化相关脏腑功能的作用。

其次，握拳时中指正好落在掌心的劳宫穴上。中医认为，劳宫穴属于心包经的一个穴位，点按劳宫穴，具有清心火、安心神、降肝火的作用。平时可以边走边练习握拳，注意先运腕，然后握拳点按劳宫穴3~4秒钟，重复动作。

### 3. 卧时练提肛

提肛是传统的养生手段。中医认为，肛门附近有三条经脉：任脉、督脉和冲脉。任脉总任一身之阴，督脉总督一身之阳，冲脉为血海，它们分别主管人体的阴精、阳气和性功能。

提肛运动可以促进阴阳之气的循环。其中，会阴穴是非常重要的长寿要穴，经常练习提肛这个动作，可以对会阴穴起到很好的按摩作用，对生殖功能的养护作用效果很好。

提肛时微微向内收缩肛门，坚持3~4秒后放松，然后再提肛，反复做几分钟就可以了。长期坚持有助减少痔疮的发生，改善女性尿失禁的症状。

### 4. 站立提脚跟

脚被誉为“精气之根”，人体生殖系统在足部的对应反射区正是脚跟，因此提脚跟的运动有益生殖保健。

练习时要充分提脚跟，然后缓慢下落至一半的距离时改为快速落下脚跟，即颠足震动脚跟。这样可以锻炼人的平衡能力，中老年人常练习可以防止摔倒。颠足产生的震动还对足跟脂肪垫起到良性的按摩作用，可缓解足跟痛。（人民网）

