

手足寒症也是病

# 手脚冰凉，喝碗大枣生姜汤吧

□记者 黄珊



气温下降,很多人尤其是一些女性朋友手脚发凉的毛病又犯了。很多人对这种情况不以为然,但是医生提醒,手脚发凉可能是一些疾病的信号。

### 手脚冰凉也是病

一般情况下,人们手脚发凉,可能是患上了“手足寒症”。据了解,出现手脚发凉症

状的人群中,女性占绝大多数。这是因为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,而这种自主神经系统的敏感会导致皮下血管收缩和血液流量减少,从而引发寒症。

一般来说,40岁以上雌激素不足的更年期女性、生育后的产妇或患有心脏功能异常、甲状腺功能低下、营养失调、贫血、低血压、盆腔炎的患者普遍存在手脚发凉的症状。

另外,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。咸安区中医院北门分院内科主任汪爱民称,若是因为精神压力过大而导致手足寒症的人,应该首先让内心平静下来,而后接受药物治疗。

### 多喝补汤可缓解

手脚冰凉的患者,若是可以常喝温暖补汤,就能有效缓解症状。简单易学的大枣生

姜汤就十分适合手足寒症人群。

具体做法是:大枣10个、生姜5片、红糖适量,煎汤代茶饮,每日1次,坚持服用。经常喝大枣生姜汤之所以能改善手脚发凉的症状,是因为大枣性味甘温,具有补中益气、养血安神的作用,生姜性味辛温,具有温中止呕、解表散寒的作用,二者合用,可充分发挥姜辛温而行,枣甘温而补之意,共同促进气血的流通,全身的血液循环也就得到了相应的改善,手脚自然也就随之温暖起来。

汤中的红糖也具有养血、活血的作用。据了解,生姜所含的姜辣素对心脏和血管运动中枢有直接兴奋作用,可使心跳加快,血管扩张,血行旺盛而使络脉通畅,进而改善体表循环,使人感觉全身温暖。

此外,手脚发凉的人应该改善生活习惯,加强体育锻炼。尤其是久坐或久立的人,最好适时做手足和腰部的活动,以加强血液循环。多补充维生素B1和B12,食用富含铁和维生素F的牛骨汤、牛肝、豆类、牛奶等食物,也有助于改善症状。

天生怕冷后天可改善

# 五个好习惯提升御寒能力

□记者 黄珊

最近气温急剧下降,似乎让人们提前感受到了冬日的气息。说起冬天,人们最关注的就是保暖御寒,那么,怎么样在寒冷冬季到来之前,提前提升人们的御寒能力呢?记者进行了了解。

### 多运动多出汗

22岁的张小姐一到冬天就躲在家中不敢出门,恨不得和动物一样在家冬眠起来。“怎么样才能将怕冷克服呢?”张小姐问道。

据了解,怕冷的人大多是少运动的寒性体质。若是在平时多参与户外活动可促进热量产生,调节新陈代谢机能,增强

大脑皮层兴奋和体温调节功能,长久以来,不仅体质会变好,怕冷的现象也会有所缓解。

当然,锻炼方式需根据个人体质和年龄而定,年轻人可以多参与慢跑、打球等运动,老年人则最好选择平和的慢走和太极。

### 早上床睡足觉

“常常熬夜的人要比生活作息规律的人更怕冷。”咸宁市中医院治未病科主任王先锋说道。

中医认为,早睡以养阳气,只有保证充足睡眠,才有益于阳气潜藏,阴津蓄积,提高身体的抗病抗寒能力。所以,要想提

高自身的御寒能力,一定要早睡,拒绝熬夜。

### 巧进补养身体

适当的进补也可以提高身体的御寒能力,同时使身体更强壮,少生病。

据了解,阳气偏虚者可选羊肉、鸡肉等进补;气血双亏者可吃鹅肉、鸭肉等。不宜吃生冷者可选用枸杞子、红枣、木耳、黑芝麻等。

### 护好脚全身暖

寒从脚起,这句俗语就说明了足部的

保暖工作是否到位,会影响到整个身体的状况。

据了解,足部受凉易引起感冒、腹痛、腰腿痛等,所以要格外注意脚部保暖。坚持每天用热水泡脚,最好同时刺激双脚穴位。每天散步半小时。坚持揉搓脚心,促进血液循环。

### 喝粥茶养阳气

天气冷了以后,爱喝茶的人最好将绿茶换成红茶,红茶甘温,可养人体阳气,可增强身体抗寒能力。

另外,还可以在早晨喝点热粥,有助保暖,预防受寒引起感冒。糯米红枣粥、八宝粥、小米粥等最适宜。

高血脂患者抽血一半都是油

# 秋冬三高患者谨慎进补

□记者 黄珊

俗话说“秋冬进补,来春打虎”,可见秋冬进补对人的体质调节相当重要。不过,对于部分三高患者来说,进补过度反而会成为健康负担。

“血抽出来一半都是油。”据一消化内科医生说,近日收治的患者中,有七成人是因为饮食过量、过好或者暴饮暴食造成。而记者在另一家医院发现,入秋后到消化科就诊的患者中,半数以上是因为进补不当导致肠胃不适而入院接受治疗的。

中医认为,饮食有节是健康长寿的重要条件,现在生活水平普遍较好,饮食健康不妨以少油多醋为原则,呵护健康。

### 过度进补,暴饮暴食易致病

人们经过漫长的夏季,消耗了不少体能和热量。秋天到来,按照传统养生法则,应该要多加进补。然而,如果一味的大鱼大

肉,却也容易导致肠胃不适,对于一些三高患者而言甚至会诱发急性病。

究其原因,专家认为,现在大部分城市居民的饮食水平相较于几十年前已经有所提高,他们并不缺乏肉蛋类的营养。而经过了整个夏季相对清淡的饮食,如果突然在原有基础上暴饮暴食吃太多油腻的食物,超过了肠胃的负荷量就易导致不吸收而致使肠胃不适。同时,对于一部分经常在外应酬、平时经常大鱼大肉的“三高”人群而言,他们面临的则是营养过剩、脂肪超标以及运动不足等问题。这类人群更不应大吃大喝,密集进补。

### 饮食有节,少油多喝醋饮品

营养靠肠胃吸收,疾病同样也是因为肠胃问题而日积月累。专家建议,不妨针对不同的人群从两方面来均衡饮食营养。

一方面调节肠胃功能帮助吸收。专家认

为,进补最关键还得能吸收,因此肠胃功能是关键。秋天要多吃些滋阴润燥的食物,避免燥邪伤害,少摄取辛辣,多增加酸性食物。

专家说,水果中含有的柠檬酸、葡萄糖酸等各种果酸,经过微生物发酵以后,能产生乙酸、乳酸等其他的有机酸,同时水果中有大量的维生素,所以可以选择果醋在餐间饮用,发酵后果醋中的维生素甚至比水果中的维生素还要丰富,而一些黄酮类的物质或者多酚类的物质,都是功能因子,功能因子调节体内的平衡,也促进肠道内正常的消化吸收,促进肠道的蠕动。

另一方面要清理肠胃垃圾。对于肥胖、三高患者人群来说,秋冬饮食除了要多清淡少油腻之外,最好还要清理肠胃中不能被吸收的“垃圾”而产生的酸性物质。在日常生活中,醋通常只当作调味品使用,最新研究发现,醋不但是低热量食品,还能降血糖及胰岛素,借此加速脂肪分解。

专家称,果醋对降血脂等富贵病也有效



用,有些因为消化功能不好而引起的脂质代谢异常,当消化、代谢功能有所改善时,血脂也会因此降低,因此果醋可以说是秋冬季节不可多得的健康饮品。

目前市场上的果醋饮料品牌众多,大家不妨选择一些品牌知名度高的产品如天地壹号苹果醋等,作为秋季养生少油多醋的选择。