

# 气温降低，您的手脚冰凉吗？

## 麻塘“镇氏”膏方 温补阳气解“畏寒”烦恼

●记者 叶子 通讯员 吴锦

国庆节后，我市气温骤降，突如其来的降温让人瑟瑟发抖，不少人也开始自觉地套上了秋裤。不少市民打趣到，原先的“春夏秋冬”现在已变成“春夏嗖冬”，意思是秋天“嗖”的一下就过去了。

随着一股股寒流，新疆、甘肃、内蒙古、东北数地，早已雨雪交加，寒冷彻骨，北方许多地方已经提前开通了暖气。在咸宁麻塘中医医院（咸宁麻塘风湿病医院）住院部，经常有患者表示，他们总是比别人怕冷，特别是秋冬季节，天气一冷手脚就冰凉，睡觉也睡不暖，非常难受。

### ■ 气血不旺易被寒冷所伤

“这种现象在中医学上属于气血不足、阳气不旺，或者是肝郁脾虚、阳气内郁、不达肢端；在西医的风湿免疫科医生看来，很可能患有雷诺综合征、硬皮病、结缔组织病等风湿病。”疼痛科病区主任张仕玉介绍，中医学认为，身体强壮、阳气旺盛的人具有更强的抗寒能力，而身体虚弱、阳气不足、气血不旺的人，比普通人更怕冷，更容易被寒冷所伤，轻则感冒、生冻疮，重则致残。

“从西医学角度看，一些疾病会导致四肢血管痉挛，甚至闭塞，手脚的血液循环很差，就会怕冷。”张仕玉表示，雷诺综合征、硬皮病、结缔组织病等风湿病往往就会导致四肢末端动脉血管痉挛，手脚接触冷东西的时候，血管进一步收缩、闭塞，导致皮肤变成白色，寒冷，继而皮肤变成紫色和潮红，刺痛，取暖后很快缓解，遇冷又会复发。此外，动脉硬化、血管炎、纤维肌痛、神经系统疾病、多发性骨髓瘤、铅中毒、砷中毒、二尖瓣脱垂等疾病也可能会出现雷诺现象。

### ■ “镇氏”膏方解“畏寒”烦恼

“中医学在几千年的临床实践中总结出了服用中药膏方以温补阳气、提高抗寒能力的方法，对于身体虚弱的、非器质性疾病引起的怕冷有很好的效果。”张仕玉介绍，膏方又叫膏滋、膏剂，属于中药常用剂型之一，通常由多味中药浓煎取汁后掺入辅料而制成，是一种稠厚状半流质或冻状剂型，具有服用方便、口感较好、容易携带储存、吸收迅速、不易伤胃等优点。膏方以中医理论为指导，辨证论治为基础，通过调养脏腑气血、平衡阴阳、补虚泻实，起到滋补强身、抗衰延年、美容养颜、治病纠偏、未病先防、已病防变的作用。记者了解到，该院膏方强调一人一方，量体用药，因人、因地、因时制宜，个性化治疗，针对性强。

在咸宁麻塘中医医院，开膏方时，医生首先会对患者进行辨证，辨别体质和证型后方能准确用药。吃膏方前，有的患者还需要吃几副水煎药作为开路方，调理好肠胃，祛除湿邪、痰浊、瘀血、郁火，然后医生根据服用者的具体病情拟定膏方。据了解，膏方的质量由药材的质量、辅料的质量、正确的熬制方法、保存方法等方面共同决定。优质的膏方，色泽饱满，气味醇香，无焦糊味，无结块，口感好，一般室温下密封存放一年不会长霉长虫。



### ■ 服用膏方需搭配饮食

“服用滋补类膏方可以在饭前半小时，也可以在饭中，不要在饭后，以免腹胀、暖气。每次一小勺，或者一小袋，可以加开水溶化后服，也可以直接放进嘴里嚼服，温热水送服。”张仕玉介绍，一般身体不是特别虚弱的人，服用一个月膏方，全身怕冷就会有明显改善，夜尿频繁、精神萎靡不振等症状也会随之改善。如果服用膏方后口干口苦、生疮疖、大便秘，可以吃些苦瓜、黄瓜，喝些菊花、金银花，就会改善，饮食也要清淡。

还有一些特殊人群，只有手足冰凉，不过肘膝，躯干不怕冷，穿衣服不多，头面部容易上火，心烦易怒，爱发脾气，爱生闷气，睡眠不好，容易胃胀腹胀，大

便有时不成形，食欲不太好，这种情况中医叫“肝郁脾虚、阳气内郁、不达四末”。这种亚健康状态常常困扰很多成年女性，治疗上需要调畅情志，疏肝解郁，用中医名方四逆散、逍遥散、小柴胡汤、十味温胆汤熬膏，会收到不错的疗效。

简而言之，怕冷是人之常情，每个人都有怕冷的时候，只要不影响生活和工作，尚无大碍。如果严重影响生活和工作，则需向专业医生求助。同时，自己也要注意锻炼身体，增强体质，劳逸适度。饮食上，张仕玉建议，秋冬季节，市民可多食用红枣、山药、莲子、藕、生姜、羊肉、牛肉、枸杞、龙眼肉、腰果、刀豆、黑豆、人参、韭菜等食物，可增强人体阳气和气血，增强抗寒能力，改善手脚冰凉、全身怕冷等症状。

## 国家级非遗传承人·膏方专家团队



镇万雄

主任医师，曾荣获湖北省有突出贡献的中青年专家称号，首届“咸宁市十大名中医”、湖北中医药大学兼职教授。擅长中医治疗风湿病，如类风湿关节炎、产后风湿、颈肩腰腿痛等；脾胃病、儿科疾病及不孕不育等疾病，并在膏方调理上有非常丰富的临床经验。



镇水清

院长，主任医师，著名风湿病专家镇海徐先生之孙，国家级非物质文化遗产《镇氏风湿病马钱子疗法》第五代代表性传承人。首届“湖北省中青年知名中医”，湖北中医药大学兼职教授，咸宁市新世纪高层次人才，咸宁市抗击新冠肺炎疫情先进个人。



黄莉华

咸宁市新世纪高层次人才，主任医师，医学硕士，湖北中医药大学兼职教授，治未病中心主任，对风湿、类风湿、产后风湿、儿童特发性关节炎、强直性脊柱炎及痛风等疾病有独到的见解。并擅长膏方调理亚健康人群，慢病人群、儿童、女性及特殊人群等。



镇兰芳

副院长，医学博士，咸宁市十佳医生，副主任医师，擅长中西医结合治疗类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎、干燥综合征、痛风、颈肩腰腿痛等多种风湿免疫病。对膏方治病、保健有丰富经验。



镇树清

主任医师，医学硕士，湖北中医药大学兼职副教授，风湿病科专家组组长，湖北中医药学会膏方专业委员会委员。擅长治疗类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风、系统性红斑狼疮、干燥综合征、多发性肌炎、颈肩腰腿痛等疾病，以及风湿病合并妊娠期的治疗和管理。多次参加全国、全省的中医膏方学术年会，对膏方治病、保健有丰富经验。



镇东鑫

风湿病科主任，副主任医师，医学硕士，湖北中医药大学兼职副教授，咸安区双“十佳”医生，湖北省中医师协会名方膏方专业委员会委员。擅长治疗类风湿关节炎、强直性脊柱炎、干燥综合征、银屑病关节炎、痛风、颈肩腰腿痛等多种病症有独特的见解，效果良好。对膏方治病、保健有丰富经验。



艾相乾

咸宁市中医名师，主任医师，湖北中医药大学兼职副教授，在治疗风湿、类风湿及痛性关节炎、强直性脊柱炎、颈腰椎肥大、腰椎间盘突出、坐骨神经痛等疾病上疗效显著。并擅长膏方调理亚健康人群，慢病人群及特殊人群等。对膏方治病、保健有丰富经验。



彭树刚

针灸科主任，副主任医师，师从全国著名针刀专家吴绪平教授，擅长利用中药药配合针刀疗法、针灸理疗、银质针、内热针、射频臭氧等微创疗法治疗颈肩腰腿痛、腱鞘炎、肱骨外上髁炎、足跟痛、关节强直、风湿类风湿、骨性关节炎等疑难疾病。对膏方治病、保健有丰富经验。



张仕玉

疼痛科病区主任，副主任医师，医学硕士，擅长对风湿、类风湿及痛风、脊柱关节炎、颈肩腰腿痛、股骨头坏死早期、产后风湿、纤维肌痛综合征等常见疾病的治疗。多次参加全国、全省的中医膏方学术年会，对膏方治病、保健有丰富经验。



黄幼玲

针灸科病区主任，副主任医师，医学硕士，擅长治疗类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风性关节炎、骨性关节炎、干燥综合征、颈椎病、腰椎间盘突出症、产后风湿等疾病的治疗和管理。对膏方治病、保健有丰富经验。