

手脚冰凉常常被人们忽视,以为只不过是保暖不够,但其实不然。手脚冰凉是身体给予我们的一个信号,告诉我们正处于亚健康的状态,因此千万不要忽视!



冬天一到,手脚就变得冰冷,着实的成了一个“冰美人”。手脚冰冷一

搞定手脚冰凉 做个“暖”美人

手脚冰凉是怎么回事?

直被中医称为是气血不足。手脚冰凉是怎么回事?

解答一:阳气不足

中医认为,手脚冰凉是一种“闭症”,所谓“闭”即是不通,受到天气转凉或身体受凉等因素的影响,致使肝脉受寒,肝脏的造血功能受到影响,导致肾脏阳气不足,肢体冰凉,手脚发红或发白,甚至出现疼痛的感觉。

解答二:循环障碍

心脏衰弱,无法使血液供应到身体末梢部位。贫血:循环血量不足或

血红素和红血球偏低。人体血管收缩、血液回流能力就会减弱,使得手脚特别是指尖部分血液循环不畅,也就是人们常说的“末梢循环不良”。

解答三:心理因素

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。

解答四:疾病因素

有雷诺病和雷诺现象、多发性大动脉炎,多发生于青年女性。血栓闭塞性脉管炎则多发生于中年男性。

衣、食、住、行防手脚冰凉



隆冬已至,冷空气一波接一波跟进。在寒冷的日子里,很多人会感到手脚冰冷。医生提醒,我们可从衣、食、住、行四个方面来防止手脚冰凉。

“衣”:血有“得热则行,遇寒则凝”的特质,所以只有保持血运畅通、充盈,才能够抵御外界寒潮的侵袭。因此,冬季应当采取积极的保暖措施,如外套、毛帽、手套、围巾、口罩、保暖内衣、袜子等,且穿衣不要穿太紧,以免阻碍血液循环。同时,晚上睡觉的时候可以穿上保暖毛袜,帮助双脚抵御寒冷。

“食”:寒凉、生冷的食物本身会消耗人体阳气,导致寒邪内生,侵害人体。所以,冬季要特别注意禁食生冷,多吃温补的食物。同时,补充B族维生素和维生素E也有利于缓解手脚冰冷。

“住”:泡脚是促进血液循环的有效方法,让40℃左右的热热水漫过脚踝,不出20分钟身体就会发热。如果有条件,可以在水中加入生姜或甘菊、罗勒、肉桂、辣椒等,有促进血液循环的作用。同时,日常闲暇时间,可以揉搓手脚心或者按摩穴位(阳池穴、涌泉穴、劳宫穴、气冲穴、肾俞穴),能够达到手脚保暖的效果。

“行”:运动能够让人体的每个部位活动起来,促进血液循环。适合冬季的运动有慢跑、快步走、跳绳、打太极拳等,没有时间运动的朋友也可以通过爬楼梯的方式进行锻炼。此外,工作40分钟后,站起来走一走,踏踏步,工作过程中动动手指和脚趾皆可以促进血液循环,有效预防手脚冰冷。



冬季预防手脚冰凉 牢记五大禁忌



1、忌食肉

多数人认为手脚冰凉是由于阳气不足所致,就会想办法给自己进补,羊肉、狗肉更是被认为是冬季进补的佳品。殊不知,如此“进补”不仅没有效果,反而可能加重病情。

造成许多人阳气不足的原因往往是脾胃虚弱,即便吃了再有营养的食物,尤其是不易消化的食物,也会因为无法吸收使得阳气不易补益,难以送至四肢末端,引起手脚冰凉。此外,这类患者还常见食欲不振、面色萎黄、大便糖稀等症状。

这类患者首先应调理好脾胃再进行温补,需要注意的是,所谓“补”并不是指吃肉,而是要营养均衡,应多吃五谷杂粮以及鱼、虾等易于吸收的食物。也可以用山药、莲子熬成粥,帮助调理。如果要炖肉,也可以加入一些中药,例如山楂、陈皮、豆蔻、白芷等,以助消化健脾胃。

2、忌减肥

减肥是女性手脚冰凉的一个重要原因。如今,节食的女孩子越来越多,每顿饭只吃一点点,不仅摄入的能量少,长此以往还会导致血虚,出现疲劳、衰弱。这些都是冬天手脚冰冷的主要原因。

气血亏虚的女性可以多吃一些补血、健脾的食物,在冬季适当吃一些温热、补血的食物也是有效的,比如牛羊肉、生姜、红枣、红糖水等。此外,还可以少吃一些有滋阴效果的食材,中医认为“阴中求阳”。另外,这类人群不妨吃一些麦冬、薏苡仁、山药等有滋阴健脾利湿

3、忌辛辣

火锅、麻辣烫是很多人的饮食选择,觉得在寒冷的天气能吃上麻辣



火锅该是多美的事情。然而在这个季节多吃辛辣的食物,尤其是对于北方人来说,不仅不能驱寒,反而会耗伤津液。辣椒、胡椒、芥末、大蒜、青葱、咖喱等辛温香散的调味料可促进血液循环,按理说用来驱寒应该恰到好处,但是辛辣食物对胃肠伤害很大,中医认为,脾主四肢,体弱手脚冰冷者的脾胃功能一般也不会很好,吃辣椒驱寒犹如拆东墙补西墙,因此并不建议食用。

4、警惕情绪不畅

心里压力大、情绪不稳定肯定会造成身体虚弱,就可能会表现出气虚、血滞的症状,手脚冰凉也随之出现。此类患者多因为情绪压抑、心情抑郁或突然受到精神刺激,再加上受到天气转凉或身体受凉等因素的影响,便出现畏寒肢冷等情况。特别是女性在经期、孕期和产期等特殊生理时期,由于身体虚弱所以手脚冰冷更

为常见。除此之外,这类女性多伴有心烦、急躁、两肋发胀、痛经等症状,多有情绪不良史。

首先要保持一个平和的心态,不可过度劳神,避免过度紧张。可以通过加强对四肢的锻炼来促进血液循环,改善冬季手脚冰冷的症状。中医认为脾主四肢,运动四肢可以振奋脾阳,改善脾的运化功能,使得气血生化有源。气虚者多为脾胃虚弱,因此,要注意调理和呵护脾胃功能。

5、忌穿衣过少

有很多女孩子为了让自己看起来瘦一点,在天气变冷的时候也不注意多穿衣服,不注意自己保暖,或者一热就马上把衣服给脱了,这很容易着凉的,而且长期这样对自己身体也不好,令自己的体温下降。所以,在气温变化大的时候,女孩子们一定要记得穿够衣服,保持自己的手足温暖,宁愿热点也不要冷。(本刊综合)