

# 冬天手脚冰凉 中医教你八招



天气慢慢转凉、昼夜温差越来越大,有些市民的手脚开始冰凉,怎么捂都捂不热。而有的市民,却丝毫没有这方面的烦恼。这是为什么,又该如何应对?本期养生堂邀请泉州市中医院中医内科主任医师、省名中医刘德桓,福建医科大学附属第二医院原中医内科主任医师、首批全国中医优秀临床人才崔闽鲁为大家提供专业意见和建议。

融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

## 冰凉在手脚 症结在气血

“从中医角度看,手脚冰凉往往是气滞血瘀与阳气不足的综合表现,导致体内火力欠缺,气血难以顺畅抵达四肢末端。”刘德桓介绍,《素问·阳明脉解》中提到:“四肢,乃阳气之根本。阳气旺盛,则四肢强健有力,能够登高望远。”这里所指的“根本”,即为标志之意,意味着四肢的状态直接反映了阳气的盛衰。阳气充沛时,四肢温暖有力;阳气虚弱,则畏寒怕冷,四肢不温。正如古语所言:“大河有水小河满,大河无水小河干。”人体的“大河”便是五脏,若五脏阳气充盈,气血旺盛,那么“小河”——手脚自然也会温暖如春。

何谓气血?崔闽鲁介绍,在中医看来,气血的生成源于肺吸入的自然清气、脾胃运化产生的水谷精华以及肾脏所藏的精气三者结合。因此,气血的生成与肺、脾、肾三脏密切相关。

## 五类人群易冰凉 四类疾病拉警报

同样的天气,为何有些人会手脚冰凉,有些人却不会?刘德桓介绍,有五类人群较易出现手脚冰凉的情况。

**气机郁结者:**气机不畅,阳气内郁,难以通达周身,故手脚冰凉,常见于心情不畅、肝气郁结之人。

**瘀血内阻者:**经脉瘀阻,气血难以达四肢,致手脚温度降低。老年人因脉道艰涩,更易瘀滞,成为手脚冰冷的主要原因。

**阳气虚弱者:**阳气具有温暖和推动的功能。阳气虚弱,易受寒邪侵袭,肢体冷感明显,长居室内且活动少者更甚。

**阴血不足者:**阴血匮乏,不能濡养四肢,女性经期劳累、月经量或生产时出血过多都会导致血虚、手脚冰凉。

**脾胃虚弱者:**脾胃为后天之本、气血生化之源。长期脾胃虚弱,消化吸收差,易出现气血生化不足、四肢发冷。



天气转凉,注意保暖。

关。其中,脾胃功能对于气血充盈至关重要。脾胃被誉为“气血生化之源”,是“多气多血”的重要脏器,也被称为“后天之本”。所以手脚冰凉,还常伴有宫寒或胃寒的症状。



摩腹可促进水谷精微吸收,调理脾胃。

崔闽鲁提醒,也有一些手脚冰凉是由疾病引起的,因此平常不怎么手脚冰凉,突然“凉”了,很可能是身体罹患疾病的信号。

**心脏功能不全:**由于心脏衰弱,泵血能力减弱,无法使血液流到四肢末端,就会发生手脚冰凉现象。

**神经功能失调:**因自主神经功能紊乱,血管变细,导致末梢血液循环不良,体温调节机制紊乱,故手脚冰凉。

**甲状腺功能减退:**甲状腺激素分泌不足,基础代谢率下降,机体产热量显著降低,在寒冷的冬天哪怕穿再多的衣服,也总是手脚冰凉。

**贫血:**循环血量不足或血红蛋白和红细胞偏低,手脚末端微循环中血量不足,也会导致手脚冰凉。



长期疲劳,容易出现气虚状态,浑身像散了架一样,易致手脚冰凉。



艾条灸具有通畅经络、温经止血、散寒止痛、养生保健的作用。



运动可促进血液循环,激发机体阳气生发。

## 八个妙招改善“手脚冰凉”体质

刘德桓和崔闽鲁两位专家建议,如果排除疾病隐患,在寒冷的冬天,市民可通过做好以下几件事,改善手脚冰凉的状况。

**穿暖衣:**注意保持腰背、小腹和腿脚的保暖。建议穿比较宽松的衣服,切忌穿紧身衣裤,以免因衣裤过紧影响末梢血液循环而加重手脚冰凉。

**晒太阳:**中医认为“背为阳”,冬季机体易“阴盛阳衰”。宜进行“日光浴”,背对阳光,温暖背部,温通膀胱经气,30分钟左右为宜,有助于肾中阳气升发。

**做艾灸:**用艾条灸足三里、大椎、气海、关元、神阙(肚脐)、涌泉、命门等穴位。每日可选择1—2个穴位进行艾灸,灸时艾条距离皮肤2—3厘米,围绕穴位旋转施灸,使局部有温热感而无灼痛感为宜。一般每灸10—15分钟,至皮肤出现红晕为宜。

**多按摩:**经常揉搓手脚心,按摩一些穴位,能改善末端血管的循环状况。

一是揉劳宫穴:劳宫穴位于手心部位。一只手握拳,揉搓另一只手的劳宫穴,直到感觉手心微微出现发热,再换另一只手,交替进行。

二是揉涌泉穴:涌泉穴位于脚心部位,用手掌快速揉搓,直到出现发热感。

**勤泡脚:**选用艾叶、红花、桂枝等中药煮水泡脚,可以温经通络,改善手脚冰凉等状况。

**调饮食:**适当食用牛肉、羊肉、生姜、大蒜等温热性食物,有助于温煦机体阳气,散除寒气。同时,食用黄芪、当归、红枣、桂圆等补气血的食物,能促进气血濡养四肢。

**常运动:**有氧运动(如跑步、游泳),可促进血液循环,激发机体阳气生发。阳气不足者,还可以尝试太极拳、五禽戏、八段锦等传统养生功法,导引四肢气血运行。

## 【本期医学指导】

**刘德桓** 泉州市中医院中医内科主任医师,泉州市中医药学会传承研究分会主委,全国第五批老中医药专家学术继承指导老师、省名中医,从事中医内科临床工作45年,擅长运用中医中药治疗高血压病、冠心病、中风病、头痛、眩晕等心脑血管疾病及其他内科疑难重症。

**崔闽鲁** 福建医科大学附属第二医院原中医内科主任医师,福建中医药大学硕士生导师,首批全国中医优秀临床人才,全国“最美中医”,第二批福建省名中医。擅长中医脾胃病、肝病的治疗,对HP感染相关疾病、慢性胃炎、溃疡病、结肠炎等有深入研究。



晒太阳可助肾中阳气升发,促进钙质吸收。

## 思虑过度“有责” 长期疲劳“诱发”

少劳心劳力,对于血虚体质者来说,是最佳的“暖身”方式。

崔闽鲁表示,中医认为,思虑过度的人消耗心血太多,容易导致血亏。气血与肺、脾、肾紧密相关,中医讲“思伤脾”,思虑过度还会影响脾胃功能。血液的来源是脾胃吸收的营养物质,脾胃一伤,血液立刻匮乏。此类血虚人群,有健忘、失眠的特点,正是血不养心的缘故,导致与心神思考有关的功能退化。到了秋冬之交,身体需要抵抗寒冷,更加消耗气血,血虚的人会觉得特别困倦,思考问题时觉得“心里累”,但是躺在床上却睡不着,辗转反侧。天气变冷

之后,身体的血液会集中供应脏腑和大脑,血虚的人此时再多思多虑,更容易四肢冰凉。

气血互生,刘德桓补充道,气虚的人同样会血虚。一个长期疲劳、缺乏运动锻炼的人,容易出现气虚的状态,无力化生新血,则血虚。他们往往不耐劳累,经常觉得疲惫不堪,没走多远,骨头就像散架了一样没有力气,心脏狂跳,胸闷气喘,连上几层楼梯、稍微跑几步,都觉得头晕眼花。到了秋冬之交,四肢无力的疲倦感会增加,总是觉得自己很累,这都是血虚的缘故。血虚,则易四肢冰凉。

长期处于不良情绪、压力状态的人群,容易肝气不舒,导致气血瘀滞,也会影响气血的生成,久而久之转变为气血虚弱,出现怕冷、手脚冰凉的问题。



## 资讯

## 伤阳气还“伤心” 天冷晨练别太早

上午8点—10点为锻炼的“黄金时间”

很多人有晨练的习惯,但随着天气变冷,这个习惯最好调整一下,以免伤了阳气又“伤心”。

在中医理论中,血遇热则行,遇寒则凝,故有冠心病、心梗病史的患者尤其要注意避免受寒,千万不要拿自己的阳气去和大自然的寒气搏斗。

心脏五行属火,冬五行属水,水克火,冬天尤应注意保护心脏。患有冠心病的人习惯了温暖的室内,早晨一出门,突然遭遇户外寒冷空气的刺激,心脏冠脉就会急剧收缩,不仅加重缺血,还可能诱发心梗、心衰,乃至猝死。所以有冠心病、心梗病史的人,一定要等到太阳升高后,气温暖和和一些再出门活动。

心脏病患者应学会心梗自救。如果在室外发生心前区闷痛,心口如同压着一块大石

头,或有压榨样的疼痛,伴濒死感,出汗、头晕,可能是心绞痛或心梗急性发作。需立即侧卧(千万不要站立或行走),舌下含服硝酸甘油(速效救心丸、麝香保心丸也可),拨打急救电话。这时,千万不要试图自行前往医院。

有研究表明,上午8点—10点锻炼,中风风险、癌症风险都降低。医学研究发现,无论日常体力活动的总量如何,上午锻炼(上午8点—10点左右)与最低的冠心病和中风风险相关,能显著降低16%冠心病风险和17%中风风险,“健康性价比”更高。而与不运动的人相比,在上午8点—10点锻炼,对乳腺癌和前列腺癌均有预防作用,可让这两种癌症患病风险降低26%—27%。因此,上午8点—10点为锻炼的“黄金时间”。

(来源:中医药报 黄耿煌/整理)



锻炼身体要量力而行(潘贤华 绘)

## 组建专家咨询库 医疗服务好“开张”

本报讯(融媒体记者黄耿煌 通讯员王金艺 庄铭)增加医疗服务资源,是群众所需所盼。但新开办诊所、门诊部等医疗机构,医疗布局要求严谨、标准高,不少人对参考标准理解有偏差,细节把控不到位,导致“开办难”。对此,南安市卫健局组建医疗专家咨询库,通过专家指导让问题迎刃而解。

“经常出现的问题是布局不规范、院感不合格、医疗质量控制不达标。”南安市卫健局审批科负责人介绍,这导致新办医疗机构现场勘察难以一次性通过,需要二次整改重新改造。待整改完毕后,需要重新申请、重新提交材料,办理过程时间长、

浪费时间、精力、物力,成为营商环境中的堵点。

南安市卫健局深化拓展“三争”行动,组建成立医疗专家咨询库,包含临床、中医、口腔、护理、院感等各个领域专家。申请人在申办医疗机构之前,可通过电话咨询、微信沟通、现场交流等多种方式,请求相关专家帮助,获得规划平面布局设计和装修方案指导。

据统计,今年8月成立以来,审批窗口已经接受电话、微信咨询60余次,组织专家现场指导8次,详细解答申办人提出的问题,并给出解决建议,缩减办理时限达30%。