



职工门诊

宁欢

博世力士乐（北京）液压有限公司职工



现在天越来越凉了，我的手脚也跟着气候走了，也是越来越凉，这到底是什么原因造成的呢？我该怎么调养呢？

段少敏

博世力士乐（北京）液压有限公司职工



要说我们女生最关心的是什么就是减肥了，怎么才能既确保营养，让我们手脚有足够的热量，又不增肥？

袁媛

博世力士乐（北京）液压有限公司职工



暖乎乎这三个字用来形容我的双手不合适，因为我的手一年四季都是凉的，也吃过汤药，但是效果不是太好，有的中医说要护阳，这“阳”到底要怎么护呢？

来自女同胞的咨询：如何保护好我们这双手

秋季护阳 让女性过个暖冬

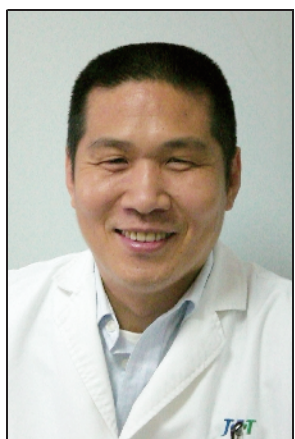
近日，在积水潭医院中医针灸科，笔者看到一位年轻的女孩却穿着过膝的高筒靴，为什么天还没冷就这样穿着？她说自己手脚特别的冰凉。晚上睡觉时虽然使用了暖水袋或者电热毯，但手脚冰凉的状况却没有太多的改善。对此，积水潭医院中医科熊大昌大夫告诉我们：手脚冰凉大多与季节转凉、人体内阳气不足有关，算不上大问题，只要做好自身保暖、适当运动、注意饮食调养就会有很大改善。

□特约撰稿 红岩 文/摄

本期嘉宾

熊大昌

积水潭医院中医科大夫



手脚发凉属阳气不足

熊大昌大夫谈道：手脚发凉多见于女性，这是因为到了秋末降温天气较多出现，天气寒冷时，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“神经末梢循环不良”，从而导致手脚总感觉冰凉。从中医角度讲，随着气温的降低，人体内“阳气内守，不达四末”，手足相对躯干而言是人的末端，中医称其为“四末”，所以容易出现手足冰凉。或者说手脚冰凉是一种“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，肢体发凉。

容易发生手足冰凉的女性主要有以下几类：

爱美是人的天性，尤其是年轻的女孩子更是如此，但不分季节，一味的追求“美”，反而会对自己的健康造成一定的伤害。常见于：

1、只顾风度不管温度

天气已经转凉，但有许多女孩子穿的却很少，甚至露出腰腹，以为自己很有风度，但却不管温度。时间久了，年轻时会为自己年老时埋下“病根”。

2、女性过于瘦弱

体型较瘦、虚寒体质的女性最容易出现手脚冰冷的情形，因为这类的人末梢血液循环较差，容易使体温调节的机制紊乱，而且脚趾、膝盖、肩膀和手指等部位，属于运动较多的

关节区，因为脂肪、血管皆相对较少，热度容易散失。

3、减肥过度的女性

有许多女性为了保持体形，常常以少吃控制体重。其实食物是身体很重要的热量来源，如果你减肥过度、饿过了头，让血糖太低时，都会有手脚冰冷的现象，而低血压时，血液循环也会不佳，疲劳、身体衰弱时，血压容易降低，同样会手脚冰冷。

锻炼宜敛阴护阳

根据“动则生阳”的观点，通过加强对手脚的锻炼，可改善手脚冰凉的症状。熊大昌大夫介绍说：通过步行、慢跑、爬楼梯、跳健身舞等进行全方位的锻炼。如果手冰凉，上肢的活动量应大些，如果脚冰凉，下肢活动量应大些。锻炼宜有选择地进行慢跑、散步、打太极拳等项目，不宜做过度、高强度的运动。另外，衣着过少、室外温度过低，既易患感冒，又消耗阳气；反之，则易出汗，阳气不得潜藏，寒邪易于侵入，所以，锻炼时保暖要适度，做到以“敛阴护阳”为根本。

随着季节的变化，此时养生应顺应自然界规律，锻炼要注重保暖和调养。因手脚冰凉多与身体受凉有关，所以保暖是调养的重点。秋冬换季时，天气变化剧烈，要根据天气情况增添衣服。冬季更要穿得暖和点，特别要注意腿、脚的保暖，正如俗话说“寒从脚下起”，如果下肢保暖做得好，全身都会觉得暖和。工作忙碌的人常常忘加衣服，建议在办公室多准备一件外套，适当保暖。

调理饮食增加热量

熊大昌大夫提示人们：可适当多吃些性属温热的食物如牛肉、羊肉、鸡肉、辣椒、生姜、山药等；尽量少吃寒性水果如梨、荸荠等；多吃胡萝卜、山芋、土豆、生姜等可以改善体质；多食富含维生素的水果、蔬菜，亦可适当补充维生素E和维生素C，如多食芝麻、花生等，以改善血液循环；多吃富含铁的食物，如猪肝、鸡肝、鸡心、血豆腐、鲜枣、山楂、黑芝麻、木耳等，以补铁御寒；可以多吃富含碘、锌、核酸的食物，如海带、紫菜、螃蟹、菠菜等以提高甲状腺的功能，增强免疫力。此外，进补时还要因人而异，不可乱补，特别是药补，应该在医生的指导下进行。

保证睡眠储藏阳气

充足的睡眠有利于储藏阳气，阴精蓄积，有效御寒。因此每天至少要保证6个小时的睡眠时间，每天睡觉前，最好用热水泡脚可促进血液循环，既能使身体暖和，又能缓解疲劳；经常按摩手心、脚心以改善末端血管的微循环状况；最好穿纯棉袜子，让双脚保持干爽舒适。

自我按摩刺激末梢神经

适当的自我按摩，也会改善手脚冰凉的状况，熊大昌大夫推荐了以下常用按摩穴位：

1、涌泉穴：

涌泉穴在脚掌心部位，先用右手掌快速搓揉左脚心，然后用左手掌快

速搓揉右脚心，搓到有热感为止。每天早晚搓揉100下，接着搓揉各脚趾100余下。中医学认为，人体诸多经脉都汇集于足底，与全身各脏腑、组织、器官都有密切关系。尤其是刺激涌泉穴，有益于补肾壮阳、强筋壮骨，经常搓揉此穴会促使手脚冰凉症状的康复。

2、后溪穴：

后溪是小肠经上的一个穴，把手握成拳，掌指关节后横纹的尽头就是该穴。这个穴位能通督脉、泻心火、壮阳气，可调颈椎、利眼目、正脊柱。临床上，如果颈椎、腰椎有问题，都要用到这个穴，效果非常明显。它可以调整长期伏案或在电脑前学习和工作对身体带来的不利影响，只要坚持，就可见效。我们坐在桌子旁，把双手后溪穴的这个部位放在桌子沿上，用腕关节带动双手，轻松地来回滚动，即可达到刺激的效果。

3、肾俞穴：

肾俞穴位在腰部两边腰眼的位置，双手捂热后，按揉肾俞穴，可益肾养肝御寒。

熊大昌大夫强调：养生是一年四季的事情，每一个季节的养生重点不同，可以根据季节的变化有所调整。不论哪一方面的养生，都贵在坚持，因为长期坚持才能感受到很好的养生保健效用。

多方长途
固话拨：
96346555
0.3元/方/分钟，主叫方付费
公付用户每月收取10元功能费