

# 9件事改善手脚冰凉

## 手脚冰凉的原因

传统医学认为,身体暖和靠的是身体里的阳气,如果身体还存在阳气不足的情况,就容易手脚冰凉。还有一种解释是,血脉得温则行,遇寒则凝。气血运行受阻,不能充盈四肢,也会出现手脚冰凉。除了虚、寒之外,肝郁也会导致手脚冰凉,主要表现为手脚只是摸上去凉,但自己不觉冷,甚至脸上还红扑扑的。肝主疏泄,肝郁则气滞。这种手脚冰凉不是能量不足,而是传输障碍所致。

从现代医学角度看,人体遇冷之后,机会启动自我保护机制,血液自然流向心肺等重要器官,流向四肢的血量就会减少,导致手脚发冷,这种情况通常是正常的。但如果近期内突然明显怕冷,就要引起注意,因为甲状腺功能减退、快速减肥、贫血、下肢动脉硬化狭窄、糖尿病导致的外周神经病变、下丘脑功能紊乱等疾病都会让人感觉怕冷。

## 中医推荐9件事改善手脚冰凉

缓解手脚冰凉,最好先排

查,看看是否为病理性因素所致。如果排除了疾病隐患,做好以下9件事可以改善手脚冰凉的情况。

1. 适当吃温补的食物。比如牛、羊肉,辛温的葱、胡椒等调味品,少吃西瓜、梨等水果,喝温水、少碰冷饮和凉拌菜。

2. 做柔和的运动。动则生阳,可以依据个人爱好、体力强弱选择运动方式,比如快步走、慢跑、太极拳、八段锦等。运动至微微出汗即可,不推荐大汗淋漓。

3. 阳光浴头。阳光好的时候,出门晒晒太阳,让阳光晒到头顶的百会穴,这样能加快血液循环,提升脏腑活力。还可以晒晒背,督脉、足太阳膀胱经均分布于后背,晒背能借助自然界的阳气温通经络。可以选择一边运动一边晒,也可以在温暖无风时打开窗户,在窗前晒半小时,但如果不开窗效果便会大打折扣。

4. 暖水浴足。泡脚的水温不要超过40℃,时间最好控制在20分钟以内。下肢寒凉的人,可以在水中加入艾草、花椒等。泡

至身体微微出汗即可,不宜出大汗。

5. 多睡觉。应适当多睡觉,尽量早睡晚起。经常心情不畅、手脚冰凉的人,更不建议熬夜。《黄帝内经》记载:“人卧则血归于肝。”凌晨1点至3点肝经当令,此时睡好有助于养肝血。

6. 穿宽松的衣物。紧身衣物,容易让肢体末端血液循环不畅,出现手脚冰凉的情况,因此应选宽松、舒适的衣物。

7. 揉搓手、脚心。经常揉搓手、脚心,直到有热感,这样可以改善末端血管的微循环状况,从而温暖手脚。

8. 好好吃饭。人体摄入食物后,部分能量会转化为热能,用于保持体温和供人体散热。吃得太少时,身体能量跟不上,会使人体气血亏欠,导致四肢寒凉。

9. 适当艾灸。艾灸是改善体寒不错的方法,可在医师指导下艾灸丰隆(位于小腿外膝眼和外踝连线的中点)、足三里(位于外膝眼直向下四横指处)、三阴交(位于小腿内侧足内踝上方四横指处)等穴位。

## 堵住寒气入口 暖身效果翻倍

人体有些部位是寒气入口,护好这些部位,暖身效果更佳。

入口一,脚底。俗话说“寒从脚下起”,足三阴经都起于足下,循行到腹部,对女性来说,保暖更需护好足部。对此,需要穿长袜,不要光脚在地板上走,选择有一定厚度、最好能包裹住脚蹼的鞋,并垫上鞋垫。

入口二,肚脐。肚脐,又名神阙穴,脐下无肌肉和脂肪组织,血管丰富。肚脐受凉后易出现腹痛、腹泻等问题。对此,需要注意肚脐部位的防风、防凉。

入口三,嘴巴。饮食不当,如吃过多生冷冰品,易导致寒气从口入。对此,要少吃寒凉、油腻、生冷的食物。

入口四,脖子。脖子后面的大椎穴,是人体三阳经和督脉交会的重要穴位,大椎受寒,容易引起鼻塞等症状。对此,可以穿个宽松的高领上衣,或者出门戴上围巾和帽子,护住脖子就不容易受寒。



## 有效走路 不必日行万步

走路是最常见也是最基础的运动之一,智能手机和运动手表有了计步功能之后,日行万步成了很多人的运动标杆。

不过,一项研究结果显示,1分钟走多少步能比每日单纯计步带来更为显著的健康获益。研究表明,每日走路步数在10000步以上的人群,可以降低发生肿瘤、心血管意外及全因死亡的风险。

据专家介绍,走路快的人身体更好。这是由于骨骼健康状况好的人,能够支持他们进行更好的运动,自然会走得快一点,甚至有些老人还能够小跑一段。走路的时候,还需要心脏、呼吸系统的有力支持,因此走得快的人心肺功能也较好,

心脏功能也更强大,跳动更有力,血液循环更顺畅,心脏疾病也会随之减少。

健康成年人的步速大约为每秒钟1.3米至1.4米,老年人随着身体状况的下降,平均步速大约在每秒钟0.8米。如果老年人的步速低于每秒钟0.6米,就可以算走得慢;如果老年人的步速每秒钟超过了1米,就算得上是走得快。

专家建议,健身走要关注步幅、步速、步态。健身走的步幅要比正常走路的步幅大一些,多出半个脚掌即可;步速每秒钟走2步到3步,每分钟120步至144步,这样有助于提高心率,激活心肺功能;步态要轻盈,脚落地时膝盖微屈,脚后跟

到脚尖过渡要顺畅,同时身体重心迅速跟随移动,过程中要调整呼吸,上身挺直,双手自然摆臂。健身走的过程中,找到呼吸急促、身上微微发汗的感觉,保持这种感觉30分钟以上,才能对心肺起到作用。

为了达到健康目的,可以在日常生活中采用更快的步速走路,但一定要量力而行,不盲目追求步速。在走路过程中要挺直腰杆、收紧小腹、昂首挺胸地走,不要因为盲目追求走路速度而产生如摔倒、崴脚、拉伤等运动损伤。此外,餐后应休息半小时至1小时再去走路,走路前要热身,最好是穿着带有气囊、气垫的运动鞋,在有弹性的塑胶跑道上走路。

## 血黏稠就是血脂高吗

血黏稠主要与血液中红细胞、血小板等有形成分增加,血液阻力增大,导致的血流速度减慢有关。血脂是甘

油三酯和类脂等物质的总称。过高的血脂确实有可能导致血液黏稠,血液流速减慢,但二者不能混为一谈。

## 脚部按摩别太频繁

泡脚时做一些适当的按摩可以促进血液循环,但建议最多每周1次至2次,按摩力度和时长要在自己身体承受范围内。此外,按腿部的足

三里,可以帮助促进血液循环,每次中等力度按30分钟至40分钟,按压部位感到酸胀效果更佳。

## 止痛药管不了胃痛

轻微胃痛可以通过深呼吸、休息、冥想、轻度锻炼等来缓解。如果胃痛严重、持续不缓解,可遵医嘱使用胃药。需提醒的是,胃疼不能随意服用

止痛药。止痛药一般为解热镇痛剂,含乙酰水杨酸、咖啡因等成分,会直接刺激胃黏膜及促进胃酸分泌,导致症状加重,甚至溃疡出血,越治越痛。

## 忍不住抖腿或与情绪有关

有心理学家指出,在压力和焦虑的状态下,肾上腺素和皮质醇积累,身体在“战斗或逃跑”反应的作用下积攒能量,做好对抗压力的准备。但是当它们不通过自卫或逃跑来耗尽这些能量时,多余的能量就会留在我们体内,而抖腿则是释放这些能量的一种方式。

此外,感到无聊时或烦躁状态下也会抖腿。在听喜欢的音乐时,人们会不自觉地跟着旋律的节奏抖腿,这

是因为音乐是一种特殊的感官刺激,会在人们无意识状态下激活肢体动作。通过抖腿,大脑会分泌多巴胺等与愉悦情绪相关的激素,能让人快乐一些。

对于久坐的人来说,适当通过类似抖腿的动作活动一下肌肉,还有可能缓解久坐带来的伤害。

需要注意的是,病理性的抖腿与某些疾病相关,需要谨慎辨认,以便尽早治疗。(本版综合)

## 天冷时,怎么开窗通风比较好?

天冷时,很多人都喜欢紧闭门窗,长期密闭不通风会造成室内空气不流通,对身体健康有一定危害。

开窗通风可以有效降低室内致病微生物浓度,改善室内空气质量,减少化学污染物的含量,降低室内二氧化碳的浓度。此外,阳光中的紫外线还有辅助杀菌的作用。

天气冷,要选择合适的时机通风,避免着凉。上班后开窗通风,下班回家后再关上窗户,这样既不会耽误取暖,还能够保持室内空气流通;早晨室内空气含氧量降低,而且整理床铺时,尘螨皮屑等乱飞,居室急需通风换气;做饭时最好把厨房的窗户打开,方便炒菜时产

生的大量油烟及时排到户外,避免污染室内空气;中午气温升高,在大气底层的有害气体逐渐散去,此时开窗换气效果较好。

每次开窗通风的时间不短于15分钟,20至30分钟为宜。如果只将窗户开个小缝,通风时间需增至30至60分钟,每天开窗通风3至4次。通风方式以形成对流为佳,例如打开家中距离最远的窗户和门,让流动的空气穿过整个房间。

在雾霾和沙尘天气,室外大气污染较重时,应关闭门窗。大风可造成扬尘,且易使空气中污染物扩散,风力5级以上时应关闭窗户,等风力较小

时,将窗户开一条缝即可。另外,冬季切忌衣着单薄吹风或出汗时吹风,以防诱发感冒,心血管及呼吸系统疾病患者对寒冷刺激尤为敏感,在开窗时要尤其注意保暖。

