

手脚冰凉怎么调理

妙招+食疗
不做“冰山美人”

随着寒冬的来袭,很多人都会为手脚冰凉而苦恼不堪。而长时间手脚冰冷,不仅难受,而且会很容易生冻疮。而不管男女老少,都对此问题都不甚了解。那么我们冬天手脚冰凉应该采取哪些措施呢?而吃一些什么才能够预防手脚冰凉呢?接下来就为大家带来一些有价值的参考,希望大家都能够远离手脚冰凉的危害,度过一个健康快乐的冬季哦!

手脚冰冷原因
调理方法
手脚冰冷食疗
中医缓解方法
手脚冰凉吃啥



手脚冰凉是怎么回事



冬天一些人总感觉手脚冰凉是很常见的现象。这主要是因为自然界的温度降低,阳气不足,而人体自身的阳气也会不足,身体出现阳虚的表现。另外,因为天气寒冷,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”,而导致手脚总感觉冰凉。这样的情况一般多发生于女性,特别是中年以上的女性较为常见,脑力劳动者要比体力劳动者更易出现手脚冰凉,在身体健康的年轻男性身上则很少出现。

寒冷会使人的全身或者局部血液循环不良,或者肢体末梢儿血液循环障碍,这会导致手脚冰凉。经常长期的手脚冰凉,可以称为“冷寒症”。中医理论认为这是气虚、气滞、阳气不足的反应。女性在经期、孕期和产期等特殊生理时期,由于体虚,更容易引起手足冰冷。如果不及时加以预防,会导致精神不佳、身体畏寒的反应,严重的还可引起下肢的静脉曲张。

手脚冰凉怎么调理



在午睡时将电暖宝放于关元穴,晚上睡觉时将电暖宝置于涌泉穴。可以有效的缓解手脚冰凉。

四肢不温、手脚冰冷,在中医里称为厥证。当人体阳气不足的时候,血就不能很好地被气推动到四肢末端,就会出现这种情况。

如果你平时就很怕冷,穿衣服总比别人多,老想离温热的东西近一些,那么你可在午睡时将电暖宝放于关元穴(腹中线上、脐下3寸处)部位,晚上睡觉时将电暖宝置于涌泉穴(脚底中线前三分之一交点处,即当脚屈脚趾时,脚底前凹陷处)部位。

在用电暖宝热敷穴位的同时,可配合吃中药附子理中丸,若感觉身体不冷了,就可停药。

很多四肢不温的患者按我说的方法调理了整整一个冬天,第二年,大都症状消失。

对于怕冷的朋友来说,平时要适量吃一些牛肉、羊肉、鸡肉、大蒜、辣椒、生姜、桂圆、核桃、大枣等温性食品,炒菜时可在

菜里加一些花椒、干姜、葱、蒜等温性佐料,少吃生冷食物。

根据不同症状治疗手脚冰凉
阳气虚衰“早穿衣”

“如果阳气虚衰,不能温煦身体,这样的人会比常人更怕冷一些,处于四肢末端的手脚就更容易时常冰凉了。”王主任说,对于阳气不足体质差的人群及老年人,想要手脚保暖,建议比旁人的着装早上一个节气,比如眼下还处于霜降节气中,但此类人群的衣着,最好已是入冬后的状态。同时,还应特别做好腿、脚的保暖,因为下肢保暖做得好,全身会容易暖和一些。

除了衣着外,还应在饮食方面有所注意,比如多吃一些性属温热的食品,如牛肉、羊肉、大蒜、辣椒、生姜、桂圆等,以提高机体耐寒力。

气血不足偏重食疗

传统医学认为,气血不足的人容易手脚冰凉,现代医学也有类似观点—因为研究发现贫血的人体温比正常人会略低一些,血液中缺铁会更易怕冷。对于此类人

群,王主任提醒,手脚保暖最好的方法是饮食滋补,具体而言,可多吃些阿胶、乌鸡、红枣、枸杞、桂圆等,动物肝脏和精瘦肉也是不错的选择。

气血不畅运动热敷

还有一种情况的手足冰凉,却不是因为阳气虚衰或气血不足,而是气血运行不畅,这种情况的最佳应对方式是运动与热敷。王主任说,这类人群一般只是手脚发凉,身体躯干部分则不怕冷,甚至怕热,日常加强运动即可改善,如果不能经常运动,局部热敷也能加强血液循环。“还要注意平时不应穿太紧的衣服,饮食上可多食用一些行气、活血的食物,如山楂、金橘等。”

肠胃偏弱补血健脾

最后一类手脚冰凉的人,则与脾胃不和有关,此类手脚冰凉在儿童与少年中较为多见。这种情况,王主任建议最好减少日常零食的进食量甚至戒除零食,平日饮食以健脾养胃为主,“可以多吃一些面食、山药等,于健脾养胃都有帮助。”

讲文明 树新风 公益广告

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

