

手脚冰凉辨因施治：

中医解读三类体质与暖身之道

每到冬季，许多人常感手脚冰凉，即使加盖棉被、穿着厚袜，寒意仍难以驱散。喝热水、使用暖宝宝等方法往往只能暂时缓解，无法从根本上解决问题。

在中医理论中，手脚冰凉绝非简单的“体寒”或“怕冷”，而是身体阳气不足、气血运行不畅的外在信号。要想真正从内到外暖起来，必须追本溯源，辨清体质、对症调理，才能实现标本兼治。

中医将手脚冰凉的核心机制归纳为以下三类，分别对应不同体质与调养方法：

一、阳气亏虚：温煦无力，寒从内生

肾阳为一身阳气之本，犹如人体的“太阳”。若肾阳不足，温煦功能减弱，阳气无法通达四肢末端，就会导致持续的手脚冰凉，甚至全身畏寒。这类人群常伴有夜尿频多、精神萎靡、腰膝酸软等症状，多见于体质偏弱的女性和中老年人。

二、气血不足：化源匮乏，濡养失常

“气为血之帅，血为气之母。”脾胃是气血生化之源，若长期饮食失调、思虑过度或久病耗损，导致脾胃功能减弱，气血生成不足，四肢末梢失于濡养，便会冰凉不温。此类人群除手脚发凉外，还常见面色苍白、头晕眼花、心慌乏力，女性可能伴有月经量少、色淡等表现。

三、气滞血瘀：通道受阻，阳气不达

情绪抑郁、长期久坐、寒邪侵袭等因素，容易导致肝气郁结、气机不畅，进而影响血液运行，形成瘀阻。此时尽管阳气与气血并不亏虚，却因“通路堵塞”难以输送至手脚，可出现“手脚凉却不怕冷”或“凉且发麻”的情况。常伴随胁肋胀痛、情绪低迷、月经血块多等症状，现代都市人群尤为常见。

提醒

若手脚冰凉的同时，出现肢体麻木、皮肤发紫或苍白、心慌气短、间歇性跛行等症状，可能提示雷诺氏病、动脉硬化、甲状腺功能减退等器质性疾病，此时不宜自行调理，应及时就医，以免延误病情。

手脚冰凉，是身体发出的温暖提醒，需辨清体质，科学调养，才能让阳气充盈，气血畅行，实现由内而外的温暖。

(周口市中医院 刘应龙)



枸杞 红枣

想要真正告别“冰手冰脚”，需内调外养、标本同治，方见长效。以下几种调养方式可供参考：

一、内服调理： 药食相辅，温通兼养

阳气亏虚者宜温补脾肾。可在中医师指导下选用羊肉、桂圆、生姜等温性食材，或选用当归生姜羊肉汤等膳方，温阳散寒、养血通脉。

气血不足者重在健脾益气、补血生血。日常可饮用红枣枸杞黄芪茶，借助黄芪补气、红枣养血、枸杞滋阴，缓慢调养，增强气血化生。

气滞血瘀者宜疏肝理气、活血通络。可用玫瑰花、陈皮泡茶饮用，玫瑰花疏肝解郁，陈皮理气化痰，二者协同，有助行气解郁、促进血行，改善瘀滞。

二、外调干预： 刺激穴位，畅通气血

穴位按摩是简便有效的外治法，坚持操作，可改善局部循环。

关元穴(脐下3寸)：为“元气之海”，温补肾阳、培元固本。睡前以掌心搓热后按揉5分钟，暖意自生，有助于温暖下焦。

足三里穴(外膝眼下3寸)：为脾胃之“保健要穴”，健脾益气、增强气血生化之源，长期按压可提升整体体质。

阳池穴(手腕背侧，腕横纹中点凹陷处)：为三焦经要穴，专治手足厥冷，按压1至2分钟即可激发阳气，促进末梢循环。

三、日常护理： 配合调护，事半功倍

适度运动：每日快走20分钟，动则阳气升发，气血行于四肢。

睡前泡脚：睡前用40℃左右热水泡脚15至20分钟，可加入艾叶、生姜或红花，增强温经散寒之效。

避免久坐：每隔一段时间起身活动，保持气血通畅。同时注意情绪调节，避免长期气郁。

协办单位
周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供

本版组稿 李鹤



关元穴



足三里穴



阳池穴

