

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)



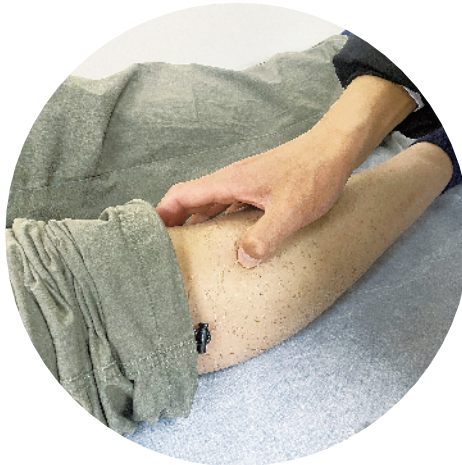
枸杞



红枣



关元穴



足三里穴



阳池穴

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

