

手脚冰凉 未必就是气虚血虚

天气一冷，无论盖多少床被子，穿多少件衣服手脚始终会觉得冰冷不适，是不是气虚血虚，需要秋冬进补了？中医专家表示，气虚、血虚和阳虚的确是手脚冰凉的常见原因，但不代表所有手脚冰凉都可以归为这三个原因。穿少了、吃少了、心情不好、阳郁等原因也会造成手脚冰凉。因此解决手脚冰凉的问题，要先找对原因才能对症下药。

气血两虚、阳虚是常见原因

气虚、血虚是女性、老年人、体弱者常见的情况，这三者也是冬天手脚冰冷最常见的受害者。气虚、血虚有一定差别，但两者通常会伴随发生。

广州医科大学附属第二医院中医科李华锋教授表示，血虚患者除了感到手脚冰凉之外，还容易觉得手脚疲倦无力，伴随有面色萎黄。血虚多发生在女性月经期间或老年人身上，他们常常会畏寒，坐着觉得全身不暖、畏寒怕冷，风一吹就受不了。单纯的气虚者症状相对较轻，多表现为手脚冰凉、畏寒，但通过多穿衣服、注意保暖、勤加运动等可以在一定程度缓解手脚冰凉的症状。

阳虚者的情况相对严重，除了手脚冰凉以外，有的人还会感觉到胸腔、小腹也是冰冷的，并且即使穿很多衣服、盖几床被子，手脚依然感到冰凉，难以回暖。此类人群除了要添衣、多运动之外，还要注重进食温阳补肾的食物，调节身体阴阳平衡，只有从根本上调和了阳虚体质，才能解决手脚冰凉的问题。

穿少了、心情不好、阳郁也可致手脚冰冷

当然，并不是说手脚一冰凉了就要开始补气、补血、补阳。李华锋认为，要先判断手脚冰凉的根本原因，不是

所有手脚冰凉都是气虚、血虚、阳虚造成。

手脚冰凉时，首先应该反思是不是衣服穿少了！很多爱美女性，大冬天也穿着薄薄的丝袜、不够保暖的衣服，保暖功夫没有做足，容易导致寒气侵袭，除了手脚冰冷之外，严重者还会出现局部颜色发青、发白，局部有痛感。通过多穿衣服就能缓解问题，但如果长此以往，实寒会影响体质，带来气虚、阳虚等问题。

不好好吃饭、饭吃得少、没吃早饭、喜欢吃生冷食物等，都可能造成手脚冰凉。如果饱餐一顿就恢复，证明并没有多大问题，但同样不规律的生活长此以往，也会从根本上损害健康，造成体质上的改变。心情压抑也会造成手脚冰凉，这是很多人容易忽视的。李华锋说，心情不好是气郁的一个表现，肺气不舒会导致身体气机不畅通，可能引起手脚冰凉。有时候心情舒畅了，手脚冰凉的问题也会随之解决。

另外，阳郁也是一个容易被忽视的导致手脚冰冷的原因。李华锋说，阳气受到外来因素的影响而不能舒发，从而导致手脚冰凉。例如湿气太重有可能困住阳气，这种情况下再补阳气也无法于事，要从根本上解决阳郁的原因，才能缓解手脚冰凉。

靠药疗、食疗是下策，调节生活方式才是上道

如何才能应对手脚冰凉的问题呢？

李华锋表示，首先要对症，即根据自身的情况找到导致手脚冰凉的原因，对症下药。对于多数人来说，注意保暖、适当增加运动、调节好心情是普遍适用的情况。在中医治疗上，从阳、气论治是大方向，尤其到了冬天，多数人群都可以适当补气、补阳，达到身体平衡。例如冬季进补常用的当归补血汤，除了当归之外，补气的黄芪是最主要的材料，说明了补气的重要性。

另外，冬季进补不要一味只知道补温阳的食物，也要适度滋阴，例如在汤水药膳中加入马蹄、甘蔗、萝卜等，可以创造平衡的饮食环境，有利于更好地保健养生。

(林恒华)



化妆品祛斑不靠谱 激光祛斑当慎重

被称为麻雀屎的雀斑，还有像蝴蝶一样平铺在两颊、想遮也遮不住的黄褐斑，都让爱美的女士们非常难过，甚至因此出门要么遮遮挡挡，要么厚妆上阵。正是这些恼人又麻烦的色斑，让形形色色的祛斑美白护肤品、激光彩光等医美技术都被用在了祛斑上。专家指出，皮肤祛斑不能迷信护肤品，更不能使用标榜快速祛斑的护肤品，而激光彩光等技术要由专业人士操作，可不要滥用。

彩光治疗不当会导致长斑

福建的黄女士原本就有黄褐斑，她在外做了几次彩光嫩肤，没想到黄褐斑不但没淡化，还加深了，两大块黄褐斑铺在脸上，她根本不敢上班。很多人眼见化妆品淡斑效果不好，便考虑用激光祛斑，如雀斑、黄褐斑等，也有人希望通过光子嫩肤达到祛斑的效果。

光子嫩肤、彩光美容是很好的美容保养方法，但对操作者有很高的技术要求，需要有大量的临床治疗基础，还要反复判断皮肤特点，使用合适的能量治疗。很多人图方便或便宜，到美容院做光子嫩肤或激光治疗，其实美容院的操作者几乎都没有经过系统

培训，也没有医学知识，对付黄褐斑等高难度色斑更是乱治一气，不可能达到专业的治疗效果。不规范治疗可造成色素、斑点加深，皮肤灼伤和形成疤痕的情况也时有发生。如果得到合适的激光或彩光治疗，做完后又注意防晒，效果可保持多年。

但是，也有不少传闻称，彩光嫩肤后皮肤会越来越薄，彩光嫩肤可以用于治疗，也可以用于保养。若出于治疗的目的，可以一个月做一次；要是为了保养，一年做一两次即可，四五年后，可见皮肤状态与不做的人不一样。

黄褐斑治疗不能独沽一味

专家指出，由于黄褐斑病因复杂，治疗方法不能单一，要联合治疗。同一种办法治疗3次后无效的顾客，就要更换治疗方法，一旦出现治疗后色斑加深，就要停两三个月后再治疗。

在治疗的过程中，要针对每个病人的病因、症状等进行分析，才能制定出合适的治疗方案。首先给患者做一个皮肤检测，确定色斑的位置深浅；然后，我们会给患者做

导入，达到一个补水、修复的效果，再做激光；激光治疗后，皮肤的防晒是非常关键的，此外还要配合一些药物的治疗。大部分病人都使用这种联合治疗的方法，效果明显比用激光的单一治疗好。有的病人觉得激光治疗后斑点加深了，但若在治疗前先做润白导入补水，再做激光治疗，就可在一定程度上避免治疗后斑点加深的情况发生。

滥用祛斑化妆品后果比效果严重

“不少人都处于似懂非懂的状态，认为它跟雀斑、晒斑等其他色斑一样，通过一些美白祛斑产品甚至是去整形医院做个激光，就可以轻松去掉。”在日前举办的第三届中美国际皮肤高峰论坛上，广州美莱医疗美容皮肤中心主任刘海峰表示，实际上，在色素细胞功能不完全的情况下，按照现今的医学水平，很难达到将黄褐斑完全去掉的效果，所以对于黄褐斑通过治疗手段只能淡化、控制。但是，一些人误信一些化妆品“快速祛斑”的广告语，认为这些化妆品能治疗黄褐斑，陷入了滥

用的漩涡。

“一些化妆品尤其是美容院里销售的‘三无’化妆品，违规添加能起到美白效果但有毒性的铅、汞等重金属，虽然马上能起到美白作用，但使用一段时间或停用后，伤害很大，可导致皮肤变薄、敏感。”刘海峰称，他遇到过不少求美者，因滥用祛斑美白化妆品而皮肤糟糕得一塌糊涂，用什么都过敏。他建议，强调祛斑功效的，使用后造成脱皮的化妆品最好别用，一旦使用了违规添加的所谓快速祛斑产品，后果比效果严重。

“真正合格的护肤品，包括国际一线的大品牌，他们的产品说明上绝对没有写着‘祛斑’两个字，基本上都只是宣传有淡斑和美白的作用。”淡斑、美白化妆品中，一般含有传明酸、熊果素等平和安全的美白成分，这些成分仅对一些浅层斑如晒斑等有一定的淡化作用，但对于深层斑和真皮斑如黄褐斑、雀斑等淡化作用很小。

该院皮肤美容科专家鲁春也表示，选化妆品应该谨慎，对于祛斑、特殊护理等需要的化妆品，要防加入添加剂，日积月累可造成严重伤害。她建议，可在皮肤科医生的指导下选用一些医学护肤品，这样会更专业，针对性也更强。

(新快)