

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冷的常见原因,但不代表所有手脚冰冷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冷。因此解决手脚冰冷的问题,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冷之外,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,多表现为手脚冰冷、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冷的症状。

阳虚者的情况相对严重,除了手脚冰冷以外,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,并不是说手脚一冰冷了就要开始补气、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、阳虚造成的。

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,都可能造成手脚冰冷。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冷,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,膈气不舒会导致身体气机不通畅,可能引起手脚冰冷。有时候心情舒畅了,手脚冰冷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,从而导致手脚冰冷。例如湿气太重有可能困住阳气,这种情况下再补阳气也无济于事,要从根本上解决阳郁的原因,才能缓解手脚冰冷。

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冷的问题呢?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冷的原因,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掩掩,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。很多人眼看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国国际皮肤高峰论坛上,广州美莱医疗美容皮肤美容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)