

最近的天气给人最大的感受是：怎么突然就冷了！还没有立冬，但很多人都穿上了羽绒服，手脚冰凉的老毛病又来了。手脚冰凉的问题怎么解决？这里跟大家详细聊聊。

现代医学认为，手脚冰凉主要和心血管有很大关系，血液是由心脏发出后，携带氧气到全身各部位，氧经过燃烧后才能产生热能，手脚才会温暖。如果心脏衰弱，无法使血液供应到身体末梢部位，或体内血液量不够，血红素和红血球偏低，或血管中有阻塞，或发烧、感冒等都会影响大脑中枢神经，均可导致手脚冰冷。而中医认为，手脚冰凉乃阳气虚衰，不能温煦四肢末梢所致。阳气是生命的原动力，《黄帝内经》云：“阳气者若天与日，失其所则折寿而不彰”，强调了阳气在生命的重要作用。临床上，手脚冰凉多见于甲状腺功能减退、低血压、窦性心动过缓及贫血等患者，这些疾病使人体经常处于低代谢状态，出现性欲下降、容易衰老、须发早白、脱发、思维迟钝、大便溏薄等。

中医对任何症状都必须辨其阴阳、表里、寒热、虚实等，手脚冰凉无外乎虚实两端，虚者是阳虚和血虚，四肢

手脚冰凉，多是虚郁湿瘀

多运动勤甩手 适当吃点辛辣 红花艾叶泡脚

上海中医药大学附属龙华医院浦东分院内科主任、主任医师 倪伟

失于温煦，实者大多为肝郁、寒湿、湿热和瘀血等，阻滞经脉，阳气运行受阻，不能达于四肢末梢。如何调理？具体方剂、药物如下：阳虚者用四逆汤（附子、干姜、炙甘草），血虚者用当归四逆汤（当归、桂枝、白芍、细辛、炙甘草、通草、红枣），肝郁者用四逆散（柴胡、枳壳、芍药、甘草），寒湿者用乌头汤（麻黄、芍药、黄芪、甘草、川乌），湿热者用王氏连朴饮（厚朴、黄连、石菖蒲、制半夏、焦栀、芦根），瘀血者用血府逐瘀汤（桃仁、红花、当归、生地黄、川芎、赤芍、牛膝、桔梗、柴胡、枳壳、甘草）。



除内服汤药，手脚冰凉人群日常生活中有以下注意：

多运动、勤甩手。“流水不腐，户枢不蠹”，建议一早起来做做运动，健走是最佳选择，用比走路快、比跑步慢的速度，大步往前走，双手顺便甩一甩，走上30分钟，促进气血运行，全身就会暖呼呼的。因为一早就让血液循环和新陈代谢加速，所以整天都会充

满活力，不容易发冷。

适当吃点辛辣食物。辣椒、胡椒、芥末、大蒜、青葱、咖喱等辛香料，可促进气血运动。平常饮食中搭配食用，例如吃炒面、炒米粉时加点辣椒酱；喝汤时多加点胡椒粉；吃水饺时，配碗酸辣汤，无形中就能吃进很多辛香料，简单饮食改善手脚冰凉。

注意保暖防寒。手脚冰凉的人尤其要注意保暖防寒，外套、帽子、手

套、围巾、口罩等各种保暖“装备”都要齐全。

精油泡脚+足浴。平时可多泡脚，并在热水中加入甘菊、罗勒、肉桂、迷迭香等，以促进气血循环，让身体暖和起来。也可以找个水桶，里面装热水、米酒、姜、适量的红花和艾叶，趁着看电视或睡觉前浸泡30~45分钟，这个方法非常有效。

最后，推荐一个改善和抵抗手脚冰冷的食补方——当归生姜羊肉汤。具体做法是：当归20克，生姜30克，羊肉500克，黄酒、调料适量。将羊肉洗净、切块，加入当归、生姜、黄酒及调料，炖煮1~2小时，吃肉喝汤。▲

提升记忆，饮“远志汤”

北京中医药大学东方医院亚健康科主治医师 赵妍

现代人工作紧张，用脑过度，长时间的超负荷脑力劳动，会出现失眠、记忆力下降、注意力不能集中、头晕耳鸣、视物模糊、做事提不起兴趣等问题。这些在中医看来，都是肾虚的表现。

很多人会疑惑，肾虚怎么会导致记忆力减退？中医认为，大脑是元神之府，靠脑髓填充和滋养，因此又被称为“髓海”。脑髓充足，才能神气清灵，记忆力好。若髓海不足，记忆力就会受到影响，出现健忘现象。中医理论讲，“肾主藏精，精生髓，髓充脑海”。肾脏贮存着推动人体生命活动的基本物质——精气，并且能促使其不断生成和充盈。人体肾精充足时，能够产生足够脑髓，大脑中脑髓充盈，记忆力才会好。但如

果肾虚，肾精就会减少，不能生成足够的脑髓，脑髓化生不足，脑室空虚，记忆力自然减退。改善脑疲劳，推荐饮药茶——“远志汤”。

“远志汤”是古方名方，由石菖蒲和远志两味药组成，具有补心肾、益神智的功效，主治头晕、头脑不清、心神不稳、失眠、健忘、记忆力减退、注意力不集中等症。平时可取石菖蒲6克、远志6克，水煎代茶饮。方中远志能够益肾强志，故有远志之名；石菖蒲开窍宁神；两者合用，通心窍、交心肾，益肾健脑明智。平时还可吃些生核桃，每次吃1~2颗，一日2次。此外，芝麻、胡萝卜、葵花子、黄豆、海带等也是健脑佳品。▲



长了脂肪瘤，喝苍附薏贝汤

河北读者王女士问：最近我胳膊上突然凸起一个疙瘩，有一个硬币那么大，去医院就诊，说是脂肪瘤，如果觉得妨碍美观，可以考虑手术切除。想请问中医有没有不动刀的消除方法？

北京市宣武中医医院急诊科主治医师姜楠解答：脂肪瘤是良性肿瘤，多发生于皮下。瘤周有一层薄的结缔组织包裹，内有被结缔组织束分成叶状成群的正常脂肪细胞。脂肪瘤好发于四肢、腰及腹部皮下，且多见于体型肥胖者。因为是良性，一般进展缓慢，如无临床症状者可不用处理。西医治疗大多选择手术或激光切除。

脂肪瘤属中医“肉瘤”范畴。《外科正宗》记载：“脾主肌肉，郁结伤脾，肌肉消薄，土气不行，逆于肉里而为肿，曰肉瘤”。病因多由脾虚所致。脾虚则运化失司，痰湿内生，以致气血凝滞，积久成形，终致肉瘤产生。治疗上，通过健脾理气化痰、活血祛瘀的方法可取得良好疗效，可在医生指导下服用苍附薏贝汤。

具体方法是：取薏苡仁30克、浙贝母30克、麸炒苍术15克、香附15克、茯苓20克、法半夏10克、陈皮10克、当归15克、川芎10克，诸药混合后一起煎煮，每日早晚餐后各服用100~200毫升，两周一个疗程，服用3~5个疗程。▲

生命时报出品

10位幸存者自述

「心脏病发作」是怎样一种感觉？

扫码看图文