

暖呼呼 過寒冬

文 / 顏慶仁
花蓮慈濟醫學中心中醫科醫師



每到冬天，不論穿再多的衣服，手腳還是像冰棒一樣，雙手僵硬得沒什麼知覺，連在被窩裡睡覺也得不到溫暖，兩隻腳就像冰冷的木頭，除了睡不好之外，還併發了頭痛、肩頸痠痛、噁心嘔吐、貧血等症狀。冬天氣候寒冷，中醫認為「寒主收引」，這時人體的血管處在收縮狀態，血液循環明顯差了许多；冬季「陽氣內守，不達四末」，所以容易出現手腳冰冷的現象。這種情況可能來自多方面的原因，常見的有體質不好、血液循環差、平時缺乏運動等，這些都會讓人難以招架漫漫長冬。

容易出現手腳冰冷的族群

- **體型瘦小** 這類型的人末梢血液循環較差，調節體溫的機制容易紊亂，而體脂肪相對較少的情況下，無法有效發揮保暖的功能，所以體型較瘦、虛寒體質的人容易出現手腳冰冷的情形。
- **壓力過大** 因為工作過於繁忙、緊繃，或時間逼迫的壓力，都會讓手腳發冷，因此身體狀況沒有問題的人，長期處於緊張狀態也可能導致手腳得不到溫暖。

- **心臟衰弱或貧血** 心臟衰弱的人，血液無法充分供應到身體的末梢部位，而體內的血液量不夠，紅素或紅血球數目偏低，同樣會造成四肢冰涼的現象。
- **長期吸菸** 吸菸者體內氧氣不足，周邊血液循環也比較不好，所以手腳會冰冰涼涼的。
- **飲食有特殊偏好** 平日嗜食冷飲或喜愛燒烤、油炸食物的人也會有手腳冰冷的現象，前者會耗損身體的陽氣，造成人體處於陽氣低下的狀態；而後者會有虛火、內熱的情形發生，這類人常覺得心煩、焦燥或倦怠無力，這是火氣鬱積在體內散不出來，而四肢摸起來會是冰涼的。

改善手腳冰冷小訣竅

- **運動** 平時「能躺就不坐，能坐就不站」的現代懶人，因為基礎代謝率降低，比較會有不耐寒的問題，建議這些人不妨做做慢跑、快步走、練氣功、打太極拳、跳有氧舞蹈，或多做伸縮手指、手臂繞圈、扭動腳踝、腳趾等暖身動作，以促進氣血循環，加速

身體新陳代謝。要注意是運動不宜過度，因為大量的出汗會“發泄陽氣”，而導致相反的作用。

■ **按摩** 藉由按摩穴位可達到疏通經絡、活血化瘀、改善血液循環以及增加新陳代謝的效果，進而使氣血的運行順暢，經常按揉以下穴道對不耐寒的民衆會有所幫助：

● **湧泉穴** 湧泉穴位於腳心，用手掌根快速搓熱，兩側交替按摩，每天早晚各搓一百下，接著搓揉腳趾一百下。

● **勞宮穴** 勞宮穴位於手心，一手張開，另一手用大拇指搓揉其手心，直到手心微熱，再換另一隻手，交替進行後，再伸一伸手指頭活動活動。

● **腎俞穴** 腎俞穴位於身體兩側的腰眼處，用手掌輕輕使力搓揉，並拍打一百次。

● **至陰穴** 至陰穴位於腳的小拇趾指甲生長處的外側，可輕輕搓揉，並柔和輕捏其它四根腳趾。

■ **足浴** 取黃耆 3 錢、當歸 3 錢、葛根 3 錢、川椒 1 錢、紅花 1 錢，將上列藥材放入紗布中包好，加適當水先浸泡二十分鐘後再燒開，煮十分鐘後倒入盆中調到適當溫度，每天睡前泡腳十分鐘，可以活血通經，改善血液循環，幫助入眠。或使用生薑、甘菊、羅勒、肉桂、迷迭香等精油當做入浴劑來泡澡，也可使身體暖和起來。



勞宮穴



腎俞穴

■ **飲食** 體質虛寒的人食用溫熱性質的食物，可以補虛去寒，例如：核桃、韭菜、洋蔥、薑、胡蘿蔔、甘藍菜、菠菜等。另外，攝取鐵、碘等微量元素也有好處，鐵元素可增加產生熱量，體內如果缺鐵會容易怕冷，貧血婦女在補充鐵質後，能改善手腳冰冷的情形。含鐵豐富的食物有菠菜、豆類、黑木耳等。而碘元素有助於體內甲狀腺素的合成，可提高人體基礎代謝率，富含碘的食物有海帶、紫菜等。

藥膳兩帖

■ **黨參枸杞紅棗茶**

黨參十錢、枸杞十錢、紅棗十枚(剖開)，一千五百西西水煮二十分鐘代茶飲用，可以益氣健脾。

■ **牛奶黑米粥**

牛奶二百五十西西、黑米一百公克、大棗十枚(剖開)，將黑米、大棗洗淨後加入適量水浸泡兩個小時，放入電鍋蒸煮四十分鐘後，起鍋前加入牛奶與適量糖攪拌均勻。此粥有益氣、養血、生津、健脾胃的作用，適合氣血虧虛、脾胃虛弱者食用。🍵