

# 手脚冰凉,如何温暖过冬?

每到冬天,许多人都会感到手脚冰凉,即使穿得很厚,也难以真正暖和起来。为什么会有这种现象?该如何有效改善?

## 为何女性更易手脚冰凉?

一到冬天,“手脚冰凉”就成了许多人的困扰:“睡前捂半天都热不起来”“是不是女性更容易手脚冰凉?”“为什么我老公冬天手脚总是暖的,而我老是冷得不行?”……这些疑问在网络上引起了不少共鸣。

在清华大学附属北京清华长庚医院全科医学科门诊,主任医师王志翊发现近期因手脚冰凉前来咨询的女性患者明显增多。她们不仅感到手脚持续或反复冰冷,还常伴有疲劳、面色不佳、睡眠差及月经不调等困扰,部分人甚至因此产生了明显的焦虑情绪。

## 女性真的更容易手脚冰凉吗?原因是什么?

王志翊分析,与男性相比,女性更容易手脚冰凉,可能主要源于以下几项生理特点:一方面,女性的平均基础代谢率通常低于男性,而肌肉是人体主要产热源,女性平均肌肉量相对较少,导致自身产热能力较弱;另一方面,女性的皮下脂肪层虽有一定保温作用,但也会阻碍血液将热量传递到皮肤表面,导致四肢末梢(尤其是手脚)供血相对不足、温度偏低。此外,月经期、孕期等阶段的激素波动,也会影响体温调节功能。值得注意的是,一些不良的日常生活习惯往往会加重手脚冰凉现象。例如,久坐不动会减慢血液循环,过度节食会导致产热原料不足,而为了美观穿着单薄或紧身衣裤,会直接影响末梢供血,加剧手脚冰凉。

首都医科大学附属北京中医医院妇科副主任医师刘帅表示,从中医视角看,手脚冰凉并非单纯的“怕冷”,往往与身体内部阳气不足、气血运行不畅有关,具体可分为以下4种常见证型:阳气不足,多与脾肾阳虚相关,除手脚凉外,还常伴有畏寒、腰酸腿软、夜尿频多等表现;气血两虚,典型症状包括面色萎黄、头晕乏力、月经量少色淡;寒凝经脉,气血运行受阻,可能出现手脚颜色青紫、麻木疼痛,遇冷加重;肝气郁结,阳气被郁闭在内,这类人群手脚冰凉但身体不觉得冷,甚至自觉内部有热感,情绪波动时症状更加明显。

## 手脚冰凉如何科学调理?

遇到手脚冰凉,人们往往下意识选择多穿衣服来保暖。

王志翊提醒,有效保暖并非只是增加衣物,关键在于“先核心,后末梢”——优先保证躯干和腰腹部的温暖,身体核心温度稳定后,自然会分配更多血液至手脚。此外,保护好血管浅表的手腕和脚踝部位;推荐采用分层穿衣法,便于根据温度调节;鞋袜也应保持干燥,并避免穿着过紧的衣物或佩戴过紧的饰品。

除了正确保暖,还有哪些方法可以改善手脚冰凉?

王志翊表示,改善的核心在于“开源节流”,即增加身体产热、保障血液循环。他建议,日常生活中,应注重膳食均衡与足量饮水,保证充足的热量与蛋白质摄入。可适当补充富含铁、维生素B12、叶酸的食物(如红肉、绿叶蔬菜)以预防贫血,并适量食用生姜、羊肉等温性食材。运动方面,建议每周进行3—5次规律锻炼,将有氧运动(如快走、慢跑)与适度力量训练相结合,能有效增加肌肉量、提高基础代谢率。工作中也应定时起身活动、简单伸展,促进末梢血液循环。此外,保证充足睡眠、学会管理压力、戒烟限酒等,都有助于整体机能的改善,从而缓解手脚冰凉。平时可以尝试搓手跺脚、原地跳跃、饮用温水、使用暖手宝等方法,从内部和局部同时提升温度。

## 让手脚暖起来,中医有哪些好办法?

刘帅介绍,中医主张通过系统的内调外养来改善手脚冰凉:内调重在补养气血、温通阳气;外养着眼于疏通经络、引火归元,让体内产生的热量能够顺利到达四肢末端。日常生活中,泡脚是最简单有效的方法之一,若配合穴位按摩或艾灸足三里、三阴交、涌泉、关元等穴位,更能激发体内阳气;规律运动同样不可或缺,慢跑、八段锦等都可以促进气血流通。此外,防寒保暖、早睡养阳、调节情绪、适当晒背等,也有助于改善手脚冰凉。

在饮食调理方面,刘帅表示,中医讲究“药食同源”,但需因人而异、辨证施食。阳虚体质者阳气不足,适合温补,可选用生姜、大葱、韭菜、羊肉、鸡肉、核桃等,经典食疗方有当归生姜羊肉汤;气血两虚者常伴畏冷乏力,应注重甘温补益,推荐山药、莲子、红枣、牛肉、桂圆肉、黑芝麻等食材,五红汤(红枣、红豆、红皮花生、枸杞、红糖)是常用食疗方;气滞血瘀体质者需行气活血,可适量饮用玫瑰山楂红糖饮;而阴虚体质者往往“内热外寒”,应以滋润为主,可选银耳、百合、梨、荸荠等,例如百合银耳羹。

“需要注意的是,并非所有手脚冰凉的人都适合‘捂’和‘补’,这正是中医强调‘辨证施治’的关键。”刘帅提醒,阴虚、湿热、气郁化火及阳盛体质者,若盲目温补,反而可能加重不适。例如,阴虚者体内津液不足,温补易助虚火;湿热体质者表现为易生痤疮、口苦口干、身体困重、舌苔黄腻,温补可能助湿生热。因此,调理前应先辨明体质,务必在专业医师指导下进行针对性调理,以免适得其反。

## 怎样泡脚才算正确?

泡脚作为传统养生方式,受到许多人的喜爱。有人认为泡脚水越烫效果越好,事实真的如此吗?

王志翊提醒,不宜用过热的水长时间泡脚,尤其是水温超过42摄氏度或时间超过15—20分钟。高温会过度去除皮肤油脂,导致皮肤干燥、瘙痒甚至皲裂,还可能引起低温烫伤。此外,下肢血管过度扩张会导致血液淤积,可能引起一过性低血压,起身时容易出现头晕,增加跌倒风险。以下人群更需谨慎:皮肤感觉障碍者,如脊髓损伤、糖尿病周围神经病变患者,因对温度不敏感,极易烫伤;下肢动脉闭塞症患者,高温会增加组织代谢需求,但血管狭窄,局部血液供应不足,可导致组织缺氧加重甚至诱发坏疽;静脉曲张、深静脉血栓患者,高温使血管扩张、血流淤滞,可能加重静脉曲张症状或诱发血栓脱落风险等。

“从中医角度看,夜间尤其是睡前,不宜用过烫的水泡至大汗淋漓。”刘帅说,中医强调“血汗同源”“汗为心之液”,睡前阳气宜收敛内藏,大汗会使阳气外泄、津液耗伤,长期如此可能导致气阴两虚,反而影响睡眠,使人出现越泡越虚、越泡越燥的情况。

刘帅介绍,正确的泡脚方法,关键在于“温和畅通、引热下行、微微出汗、以藏为本”。一般建议在晚上9点左右(睡前约1小时)进行,注意饭后半小时内不宜泡脚,以免影响消化;水温保持在40—45摄氏度,以双脚放入水中感觉温热舒适,或稍烫但能忍受为宜;水位最好没过脚踝,能浸泡到小腿肚效果更好;每次泡15—20分钟,感觉背部微微发热,或额头、鼻尖稍有汗意即可停止;泡完后立即用毛巾擦干,穿上干爽棉袜保暖,可配合按摩涌泉穴以助安神。若想加入药材,应根据体质选择,不可随意添加。此外,患有严重心脑血管疾病、静脉曲张、糖尿病足、足部皮肤破损或感染、出血性疾病者以及孕妇等人群,泡脚前应咨询医生,谨慎进行。

## 手脚冰凉是“宫寒”吗?

值得注意的是,手脚冰凉虽多为生理现象,却也可能成为某些疾病的

“信号”。

王志翊提醒,如果出现单侧肢体冰凉、皮肤颜色随冷热发生明显变化(如苍白、青紫)、即使在温暖环境中也无法缓解,或伴有疼痛、麻木、溃瘍以及无法解释的体重下降、胸闷心悸等症状时,应警惕甲状腺功能减退、贫血、外周动脉疾病、雷诺病等可能性,并及时就医排查。若确诊手脚冰凉由特定疾病引起,要先规范治疗原发病。例如,甲状腺功能减退需补充身体缺乏的甲状腺激素,贫血患者需针对性补充营养等。通过积极治疗原发病,手脚冰凉通常会随之改善或消失。

很多人一听到女性手脚冰凉,就马上联想到宫寒。“其实这是一个很常见的误解。”刘帅说,手脚冰凉根源在于阳气不达四肢,涉及全身多个脏腑;而“宫寒”主要指胞宫(即子宫及相关生殖系统)受寒,两者虽有联系,但不能简单等同。换言之,“宫寒”可以导致或加重手脚冰凉(比如由于肾阳亏虚,温煦无力),但手脚冰凉不一定由“宫寒”引起。手脚冰凉可以出现在男性、女性各种年龄段,而“宫寒”专指女性生殖系统的证候。

刘帅介绍,“宫寒”是民间俗称,中医里更准确的表述是“寒凝胞宫”或“胞宫虚寒”。它并不是一个独立的疾病,而是一种可见于多种妇科疾病的证型,主要分为两种情况:

一种是“实寒”,即寒邪直接侵犯胞宫。常见于经期、产后淋雨涉水受凉、过食生冷或长期处于寒冷环境。通常起病急,表现为小腹冷痛拒按、得热痛减,月经颜色深、血块多,血块排出后疼痛缓解,舌苔白腻。这种情况好比外敌“寒邪”入侵,身体阳气不一定弱,但被寒邪阻滞了。

另一种是“虚寒”,即体内阳气不足,无法温煦胞宫。多因先天脾肾阳虚,或久病、过食寒凉损耗阳气所致。表现为小腹隐痛、喜按喜暖,月经颜色淡、量少质稀,平时还常伴有全身怕冷、手脚不温、腰膝酸软、精神乏力、舌淡苔白。这好比自身阳气不足,“战斗力”较弱,难以温暖和守护胞宫。

刘帅强调,仅凭“手脚冰凉”或“平时怕冷”就断定为宫寒并不准确。中医强调四诊合参,需要专业医生结合整体表现进行辨证,才能准确判断与调理。

## 喝酒可以暖身吗?

王志翊:喝酒并不能真正暖身,所谓的“暖身”感觉只是一种错觉。

喝酒后,酒精会使人体表面的毛细血管扩张,使血液循环加快,更多血液流向皮肤,从而产生暂时的“发热感”。然而,这种血管扩张会导致身体热量更快地散发到外界,实际体温并未升高,反而可能因热量散失过多而导致核心体温下降。

在寒冷环境中,饮酒后身体散热加快,更容易受到寒冷侵袭,增加感冒、冻伤甚至失温的风险。因此,喝酒并非有效的保暖方式,真正要御寒,建议通过增添衣物、摄入热饮热食、适当活动来增强。

刘帅:从中医视角看,“喝酒暖身”说法具有极大的片面性和误导性。酒性辛热,具有“辛散温通”的作用,入口后会迅速使气血向体表运行,导致皮肤尤其面部、四肢温度暂时升高,出现短暂的“阳气浮越”状态——这相当于把身体内部较深层的能量,短时间内强行调动到体表。

当酒精作用过去,被过度调动到体表的阳气消散,人往往感到更加畏寒、虚乏,相当于透支了身体的能量储备。此外,酒的“热性”会灼伤体内津液,导致口干舌燥。长期饮酒容易形成“阴虚火旺”体质,出现表面上火(如长痘、口干)、内在虚寒(如脾胃虚寒)的“上热下寒”局面,调理起来更为复杂。

当然,中医并非完全否定酒的作用。在专业指导下,酒可作为“药引”或用于配制“药酒”,借助其辛散行走的特性,引导其他药物抵达病所。但这必须在专业医师指导下针对特定体质和病症使用,绝非人人适宜。

据《人民日报》

