

这些硬招让你暖上整个冬天

文 | 郝传铮

都说手凉的人招人疼，手凉的人都是一个小天使，都会找到自己的守护神。然而现实却是：眼看着气温一天天降低，手脚冰凉一族又到了最难熬的时候，希望以下妙招能让你暖上整个冬天。



导致手脚冰凉的原因？

1 最直接的原因：穿太少

手脚冰凉并非完全因为体质或疾病所致，“要风度不要温度”的穿衣风格自然会导致手脚冰凉。

2 阳虚外寒

中医认为，体内阳气虚衰，不能温煦人体，是引起人体畏寒的主要原因之一，特别是处于四肢末端的手脚就更加得不到阳气的温煦。

3 阳郁不达

还有很大一部分人，身体阳气并不虚，只是气血运行不畅，导致阳气郁滞，不能外达至手脚，此类人仅手脚发凉，躯干部分不冷，有的甚至怕热。



4 心情压抑

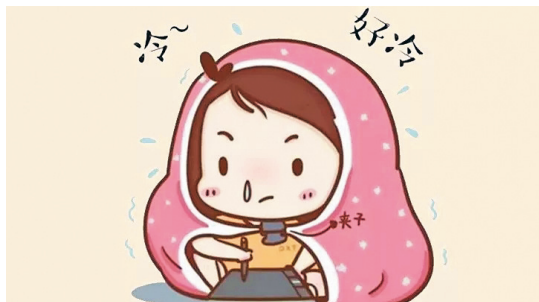
心情抑郁也会造成手脚冰凉，这是很多人忽视的。心情抑郁是肝气郁结的一个表现，由此导致体内气血运行不畅，进而引起手脚冰凉，有时你会发现，心情舒畅了，手脚发冷的问题也会迎刃而解。

5 疾病表现

某些疾病也可引起手脚冰凉，这里需要大家格外注意。

如除了怕冷外，还兼有乏力、嗜睡、反应迟钝、体重增加、便秘等症状，此时需要警惕是不是存在“甲状腺功能减退”，也就我们常说的“甲减”。该病女性的患病率比男性更高，并且发病具有隐匿性，症状缺乏特异性，常常容易被忽视。

糖尿病患者到了冬季也时常出现手脚冰凉的现象，这是由糖尿病导致的周围神经病变和肢体血液循环不良而造成的。



手脚冰凉硬招大全

阳虚外寒导致的手脚冷，应注重保暖，尤其下肢的保暖要做好，晚上睡觉前可选择泡脚；宜多食牛羊肉、生姜、桂圆、大蒜、坚果等温性食品，这类食物具有温补阳气的作用，可提高御寒能力。

阳郁不达四肢导致的手脚冷，应加强运动，让身体动起来，有利于加快新陈代谢及血液循