



扫一扫，精彩更多

环，尤其久坐或久立的人，简单的工间操、课间操，都有助于加快体内热量的释放。可食用的药膳有桂圆红枣茶、当归生姜羊肉汤等等。

穴位按摩是缓解手足寒冷的有效有段，且简单易行。上肢冷可从手掌内侧往上抚摩，到手臂和肩部交接处，再从手臂外侧向下抚摩到手指，连续三次，双手交替进行。

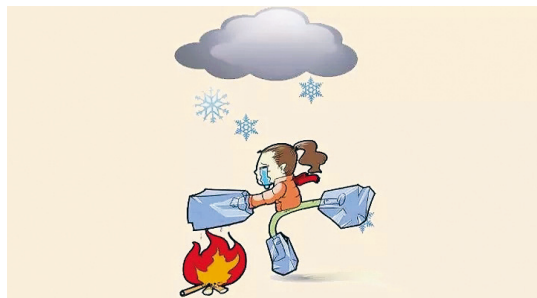
阳池穴，是支配全身血液循环及荷尔蒙分泌的重要穴位。刺激这一穴位，可使血运通畅，阳气运行周身，消除冷感。



定位：背手腕上，顺着小指内侧至腕背横纹处

下肢冷可按摩“涌泉穴”，以手掌快速搓揉脚心，直到有热感为止。中医学认为，人体诸多经脉都汇集于足底，与全身各脏腑、组织、器官都有密切关系。刺激涌泉穴，有益于补肾壮阳、强筋壮骨。

此外，艾灸也是一个不错的选择。艾灸具有温阳补气、温经通络、消瘀散结、补中益气的作用。艾条灸关元、气海、足三里、涌泉等



穴，可改善下肢寒冷症状。注意艾灸一定要在医生指导下进行，避免烫伤、灼伤皮肤。

手脚冰凉的原因很多，方法也很多，不过，首先要对症，了解自身体质，找到手脚发凉的原因才是关键。

这里必须插一组“硬广”

中医体质辨识仪，可通过科学计算、软件智能化判断，自动生成体质报告。其采纳全国知名中医调理建议，包含调理要点、运动养生、饮食养生、起居调理、用药参考等诸多内容。欢迎有需要的小伙伴到通大附院中医科来体验。

总而言之，注意保暖、适当运动、调节心情，是绝大多数手脚冰凉一族适用的“万金油”。

如果上述方法仍不起作用，可选择中医中药，中医从虚、寒、郁、痹论治，通过中药汤剂、膏方、中医针灸等手段，可有效改善手脚冰凉症状。温馨提醒，若有严重的肢体寒冷症状，需及时就医，排除器质性疾病。

【本文作者：郝传铮，通大附院中医科主任中医师，尤其擅长内科肾病、消化道疾病、肿瘤疾病、老年病以及功能失调性疾病的中医治疗，并开展中医治未病、慢性病防治等研究，擅长中医膏方调养治疗各种慢性疾病。】