



大讲堂

1

为什么一到冬天手脚就冰凉

为什么一到冬天，人的手脚会冰凉？淮安市中医院男科主治医师徐宝解释说，人之所以在冬天会手脚冰凉，其实反而是人体的一种“自卫”系统。大家都知道，人是恒温动物，不同的外界温度变化，也会带动身体温度控制变化。而一旦到了冬天，外界气温下降，如果身体温度无法保持在恒定的标准值，体内的温控系统就会下达一个“命令”，即将全身的血液都优先“调动”到心脏、肝脏、大脑等重要身体器官，保证基础的生命能量供应。

如此一来，身体在冬天为了保证恒温，调集了大量血液集中在关键器官部位，例如手脚、四肢这种相对不那么重要的组织器官，血液流动减少，温度自然而然也会降低。

2

为什么女性更容易手脚冰凉

有些女性一到冷天就会手脚冰冷，特别怕冷，但是又查不出什么病。也有些人并不在意，认为注意做好保暖工作就可以了，但徐宝医生认为，女性畏寒怕冷也可能藏着健康问题。

1. 缺铁

美国重量学家和营养学家试验结果表明：对寒冷耐受力低的人，血液中铁元素含量不足，并常有伴有血浆中甲状腺素降低，而女性主要因为月经导致铁的丢失。缺铁的人由于血红素较少，影响了血液的携氧能力，导致组织能量代谢发生障碍，人会因产生的热量不足而感到异常寒冷；血压低的人末梢血液循环不足，人体组织同样得不到足够的氧和能量，也会畏寒。

2. 甲状腺素分泌不足

身体中的甲状腺素分泌不足的时候皮肤等部分的血液循环减慢，产热不足就会对冷的反应更加强烈；更年期女性身体里的雌激素水平较低，影响了神经血管的稳定，容易出现腰、腹、手脚和全身发冷。妇女应每日摄入18毫克的铁，但是大多数妇女没有达到这个要求，因而怕冷。甲状腺素有“生热”的作用，能使人体基础代谢增高，皮肤血液循环加快，增加热量。而甲状腺素分泌不足时，由于产热少，所以怕冷。

3. 新陈代谢慢

女性因为体内雌激素的含量高，体内的热量容易转化成脂肪储存在皮下，新陈代谢较慢，热量的合成作用大于分解作用，从而使体内热量释放较少。而且女性一般不太喜欢活动，热量的产生就会更少。由于运动量不足，往往会造成全身或局部循环不良，导致全身发冷，特别是手、足等末梢部位更觉冷。

4. 月经和生育引起的激素变化

在有手脚发凉症状的人群中，女性占绝大多数。这是激素变化通过影响神经系统导致皮下血管收缩和血液流量减少，从而引发的寒症。

今日小寒，这七个方法让你暖起来
为哈比男人凉凉
冬天女人的手脚

今天，我们迎来小寒节气。小寒往往是全年最冷的时节，俗语有云，“小寒时处二三九，天寒地冻冷到抖”，正说明了小寒节气的寒冷程度。每到这个时候，如何防寒是每个人都关心的话题。但有些人，哪怕是戴上厚厚的手套，穿上大棉鞋，也不能缓解手脚冰凉的情况。甚至到了晚上睡觉时手脚还是凉的，半夜才暖和过来，每天都如此，度日如年，难以改善。尤其是女人，似乎比男人更怕冷，这是怎么回事呢？

3

这些日常习惯会让女性手脚冰凉

习惯1: 喝冷饮吃冷食

现在的年轻人血气方刚，很多年轻女性喜欢在冬天吃冷食，喝冷饮。但是这样的日常习惯，会导致身体内部温度下降，继而导致温控系统集中更多的血液产热，维持体温平衡，相对来说，四肢的血液供给也会进一步减少，手脚冰凉的情况也会加剧。因此，冬天来了，冷饮冷食一定要少吃，多喝热水，维持身体供暖，才能有效缓解手脚冰凉的状况。

习惯2: 经常减肥

这应该是不少女性朋友的“通病”，为了更好的身材，时不时地制定减肥计划，养成减肥习惯。但很多人减肥喜欢不吃，不吃意味着热量摄入减少，身体热源供给效率变低，手脚冰凉的情况也会加剧。不仅如此，减肥过度，饿过了头，血压、血糖降低，还会更进一步导致身体温度下降，引起风寒类型疾病。

习惯3: 要漂亮不要温度

为了漂亮，有些女孩子冬天穿衣单薄，为了显瘦还偏爱打底裤等紧身的衣物，容易导致身体末端血液循环不畅，更易手脚冰凉。

想要改善手脚冰凉，徐宝医生表示重点还是要在日常生活中做好保暖措施，他推荐7个方法来缓解手脚冰凉，你不妨试一试。

1. 做好全身保暖

外出穿戴好帽子、围巾、手套、厚袜子、厚衣服，做好保暖。当人体产生的温度足以维持全身体温时，手脚就能接收到更多的血液和热量，温度自然也就高起来了。

2. 多吃含铁食物

饮食上多吃富含铁的食物。由于体内缺铁，各种营养成分不能充分氧化而产生热量，是怕冷的重要原因，所以要注意补充含铁丰富的食物，如瘦肉、鱼、动物肝脏、家禽、蛋黄、豆类、芹菜、菠菜、香菇、黑木耳等。同时要多吃些富含维生素C的新鲜蔬菜和水果，以促进机体对铁的吸收，提高身体抗寒能力。

3. 日常增加运动

体形较瘦、虚寒体质的女生，长期坐在办公室里、缺乏运动的人群手脚容易冷。所以不妨加强运动，跑步、打球均可以改善血液循环不好的情况。对于很多老人来说，大强度的运动可能不适合，建议老年人可以多选择广场舞、快走等运动项目。

4. 换鞋注意防湿

有些地区又冷又湿，在家建议穿一些全包围的棉拖鞋，如果只穿前面有棉的拖鞋，脚后跟露在外面，整个脚还是会感觉冷。一旦脚暖了，整个人就会暖起来。除了保暖，还有注意防湿。常常穿一双鞋，也容易造成鞋子湿，鞋子湿，脚就很难暖起来。

5. 养成泡脚习惯

除了日常生活的保暖，脚冷得比较厉害的人还可以通过足浴来暖脚。最简单的是用热水泡脚，加速血液循环，赶走体内的寒气。如果有条件，可以在泡脚水中加入桂枝、生姜、艾叶都是不错的。女性则特别推荐用艾叶泡脚，艾叶能够调理阴阳、疏通经络。

6. 用好取暖工具

用好如暖手宝、热水袋、暖宝宝贴、电暖器等取暖物品。使用暖宝宝贴等保暖物品时，要注意警惕低温烫伤，不要直接接触皮肤，使用时间不宜过长，且在入睡前要取出，避免睡眠期间烫伤。

7. 取穴艾灸

根据中医的说法，身体阳气是体温的源头，祛除身体寒气，让阳气变得更精纯，身体自然也能暖起来。而艾灸，就是驱赶寒气，帮助生火升阳的中医方式之一，通常艾灸会取涌泉穴和足三里穴两个位置，驱寒效果更好，缓解手脚冰凉的作用也更显著。

据中新社等

七个方法缓解冰凉，你不妨试一试

重庆晨报《康养堂》栏目
征稿启事

2023年，重庆晨报全新改版，为您提供身体健康、心理健康、运动营养等生活内容，当好您的家庭医生。阅读重庆晨报，不但增加知识，还可以延年益寿。

予人玫瑰，手有余香。

如果您是医务从业者，就当下生活、健康、运动等有真实案例和用药提醒，请将文字稿件和照片发给我们。在投稿文章最后，请注明通讯地址、真实姓名、作者单位、联系电话、微信等。

《康养堂》投稿合作邮箱：cqcb-kyt@126.com

