

# 冬天手脚冰冷 怎么办?

人是恒温动物,虽然环境温度会改变,但人的体温仍然会维持在一定的范围内。当寒冷入侵时,人体皮肤为了尽量维持在一个舒适温度上,会有自然的防御措施,透过循环、自主神经、内分泌系统以及新陈代谢的调节,使身体产生一定的热量,一方面是适应寒冷状态,一方面是避免寒冷对身体造成危害。

比如,天气突然变冷,身体会颤抖、牙齿打颤,使身体热能的产生速度加快,皮肤血管则收缩,以减少体热传导到皮肤。皮肤对冷的感受十分的敏感,“冷”的接收器数目比“热”来得多,当皮肤上的温度感应器察觉到寒冷之后,这些保安就会立即行动,对输送血液至体表皮肤处的毛细血管进行限流,转而将血液更多的运往心肺及其它重要脏器。另外,交感神经兴奋、甲状腺分泌增加,让细胞代谢速率增加,以产生比较多的热能,同样都是身体动员抗寒的方法。

所以,手脚冰冷,是由于人体拥有这样一种机制:面对寒冷,热量不断的从身体往环境散发时,人会优先满足体内脏器的血流供应,而牺牲手脚脸鼻子耳朵的利益,因为没有比保护好重要脏器,先活下来来得更加重要的了。

虽说人体能够恒温调节,但是在寒冬里,手脚冰冷仍然是很多人的困扰,尤其是女性。是什么导致了男女差异,答案是雌激素,女性体内的雌激素参与调控外面周围的血管,高水平雌激素让女性对温度更加的敏感,而雌激素水平起伏变化也会令敏感度发生变化,所以女性体温会伴随生理周期而发生变化。虽然女性平均体温比男性高0.4华氏度,但她们的体温却要低整整2.8华氏度。另外,脂肪也是一个重要的因素,当人体内的脂肪越多,那么体内器官就会得到更好的物理保护,那体内热量更多的到达了脏器,那么就很难到达外面的皮肤了,这就是为什么胖子的皮肤温度常常比我们要低的原因了。

手脚冰冷的人,多半属于中医口中的虚寒体质,也就是所谓的“冷底”“冷身”。《2017年度国民体质辨识报告》指出,除了平和体质外,我国居民阳虚体质占比最大(16.4%)。中医认为,人体阳气不足,会出现怕冷、四肢不温、精神萎靡等问题。尤其是冬天,会出现一些症状,例如面色苍白、手脚冰冷、全身怕冷、腰膝酸软、常拉肚子而且是未消化的食物,是新陈代谢极度低落的人。但有时候感觉冷也不一定是真的寒冷,



也许是你平时的不良习惯惹的祸。

美国心脏协会会刊《循环》杂志刊登的一项研究表明,吸烟会对人体血液循环产生不利的影响,会导致血管收缩,血流量明显下降,出现手脚冰冷的问题。又或是因为平时压力大,精神紧张,并不是阳虚,而是阳气被阻挡无法通透出来,这就是所谓的“阳气郁阻”,导致神经性手足冰冷。

就中医而言,寒冷是百病之源,所以驱寒保暖是中医养生重要的一环,而手脚冰冷的人,大部分免疫力交叉,容易因为外界的气候变化而生病,并且手脚冰冷与心脏血管都有莫大的关系,比如心脏衰弱,无法将血液充分输送到末梢,血液量不够、血红素及红血球偏低。如果血管有阻塞,或感冒、发烧、温度升高,影响到大脑的中枢神经,使运动神经受到抑制,同样也会导致手脚冰冷。换句话说,若血液不足,则需要补血;若血管阻塞,则需要活血化瘀;若感冒发烧则需要服用解热剂。

下面我来说说具体的解决方法:

### 一:保暖工程

按照理论来说,冬天手脚冰冷的人,其实最重要要做的一件事情就是做好保暖工作。当冷这个元素不存在时,自然也就不会出现手脚冰冷的情形了。而有些人就是缺乏保暖意识,要风度不要温度,穿着过少,会使人体代谢变缓,更容易失去热量。当气温降低时,要及时增加衣服,减少身体通过皮肤传导、散发热量。

怎么保暖? WHAT? 就是不要嫌麻烦要多穿啊,再加上帽子啦,围巾啦,口罩啦,耳罩啦,手套啦,还有在办公室可以抱热水袋什么的,只是如果总是抱着热水袋,很容易让手上的水分蒸发得更快更多,这个时候美女们就要做好手部的保湿了,及时补涂护手霜是必要的。

TIPS:内衣要薄软,中间的衣服保暖,外面的防风。内衣穿得过厚,会增加内衣里的空气对流,使保暖性下降,因为内衣要薄软的棉制材质为主,并且内衣要贴身。中间的衣服要宽松,羊毛、羊绒、纯棉的材质都可以。

(未完待续)

**眼科医生**  
**殷丹 Dan Yin, M.D.**  
(301)770-2020  
(Mon-Sat. 急诊24HRS)  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com

- \* 纽约医学院 M.D.
- \* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
- \* 美国眼科专家文凭
- \* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

**一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护**

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶片植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

**维州马州妇产科不孕科**  
美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯坦大学主治医师  
曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授 3-109

**颜世莲 Dianna Yan, MD** **俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG**

● 每年定期妇女抹片及乳房检查  
● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩  
● 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕  
● 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁  
● 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀  
● 子宫颈癌; 治疗不用开刀  
● 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀  
● 子宫镜扎输卵管; 不用开刀  
● 阴道松弛整形  
● 减除静脉曲张、蜘蛛状; 不用开刀

诊所备有最先进超声波扫描、激光, 子宫镜、子宫颈癌检镜, 还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

**接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠**

马州 301-963-0900  
8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877  
维州 703-876-6200  
8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

**罗迅妍 医师 疼痛康复科**  
**Joan Luo M.D.** Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

**主治** 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

**接受各种医疗保险及车祸工伤保险**  
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

**裴万征 医师 妇产科**  
**Richard Wanzheng Pei, MD, PhD**  
703-698-9668  
starcareobgyn.com

**聚有十多年临床经验**

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生  
○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症  
○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管  
○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

○ 子宫内腺瘤切除术: 根治经血过多  
○ 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀  
○ 松弛阴道收紧术, 改善性功能  
○ 痔疮切除、乳房肿物切除  
○ 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

● 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀  
● 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多  
● 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

**MOCH 血液, 肿瘤专科门诊**  
Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

**主治** 乳腺癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

**王冬梅 医师**  
DongMei Wang, M.  
预约电话: 971 5 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850 (301) 424-9723  
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66, 40, 43 号公车可达 (301) 337-8116

**樊薇 内科医师**  
**Wei Fan MD** 3-115

主治各种内科急慢性疾病, 外科, 妇科, 皮肤科常见疾病, 健康体检, 预防接种, 肿瘤普查, 妇科年检。  
具有多年临床经验, 医术精湛, 认真负责, 耐心周到, 个体化诊疗, 服务社区, 爱心呵护您的健康人生。

● 美国内科学会专科文凭  
● 美国内科学会会员  
● Shady Grove Adventist 医院和 Washington Adventist 医院内科主治医师  
● Hackensack UMC Mountainside 医院内科住院医师  
● 北京三零一医院医学硕士  
● 北京三零一医院多年主治医师

接受多种保险及自费, 全面接受新病人 周六开诊

预约电话: (240)690-4114 或 (301)299-3039  
门诊地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

**精神心理专科**

**郑三君 医师** ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士  
★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员  
★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

**Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.**  
Board Certified Psychiatrist

**主治:** 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)