

冬天手脚冰冷 怎么办?

(接上期)

二:运动

运动是让血液重新回到肌肉和皮肤中去的好办法。跑几圈或者骑会儿自行车,你全身都会暖起来的。而且最好是一早起来就做运动,跑跑走走30分钟,促进气血运行,全身都会暖呼呼。也因为一早就让血液循环和新陈代谢加速了,所以你整天都会充满活力,不容易发冷。

中低轻度运动时,身体产生的热量是安静时的3~5倍。长期坚持运动,身体本身储存热量的能力增加,能让身体里的血液如滚滚浪涌般涌向全身,想不温暖都难。

假如你实在不喜欢运动,没关系,那就利用简单的走路、上下楼梯、原地跳动等方式,每天动个10几分钟,达到稍稍出汗的底部,有助于强化自己的提问调节能力。工作40分钟后,最好站起来走走、踏踏脚、动手指、脚指头,帮助血液循环,并且避免久站、久坐。

三:泡脚

俗话说,寒从脚下起,不管是身体感觉到寒冷,还是寒邪入侵,都是一样的道理。因此解决问题的关键是,先把你的下半身热

起来。在睡觉前用热水泡脚,脚部的温度上升,也可促进末梢血液循环,帮助入睡。但是要注意,泡脚的水温以38℃~40℃为宜,每次泡脚的时间为10~20分钟即可,最好不要超过半小时。泡脚后要立刻用毛巾擦干,并且穿上袜子保暖。泡脚可以刺激足底的穴位、反射区和经络,增强人体的免疫力,防御一些毒素对身体的危害。

(当然,大家可以选择用生姜泡脚,方法就是把生姜且薄片,要多薄有多薄,然后放到滚烫的热水里,让生姜慢慢在水里发挥作用,水变温了就可以拿来泡脚了)

注意:饭后半小时内不宜泡脚,因为它会影响胃部血液的供给,长期会造成营养不良;女性经期不要用中药泡脚;泡脚后不要立刻睡觉;泡脚的水温不要太热,时间不宜过长。

手足按摩,擦上厚厚的护手霜,双手互相揉搓,让那个皮肤充分吸收,加速手部血液循环,双手更加红润。脚部也是如此,充分按摩脚面、脚两侧、足底(重点)、脚趾间、脚背、脚腕部位的按摩。在易干裂的脚后跟部位反复按摩,使血液更畅通,从而达到滋养作用。



四:食补

营养专家认为,适当摄取脂肪、高蛋白饮食,身体才有足够多的燃料产生热量,以维持机体的正常体温。常吃温补食物,比如人参茶、桂圆茶、黑芝麻、牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉、大蒜、辣椒、生姜等。或者吃面时加一些辣椒酱,喝汤时加一些胡椒粉,都可以让身体暖和。或者到中医那边配一些补药之类的。

PS:以下几种微量营养素是参与能量代谢的重要帮手,一旦缺少也会降低人体的御寒能力。

①维生素C

摄取大量维生素C,能明显减少因寒冷而导致的直肠温度下降。富含维生素C的食物有:鲜枣、辣椒、猕猴桃等。

②B族维生素

大部分B族维生素在体内起到辅酶作用,在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起着重要作用。粗粮、动物肝脏、蔬菜中富含B族维生素。

③铁

缺铁者外周组织的供氧减少,而缺氧会导致身体的能量代谢发生障碍,自然会产热不够而感到寒冷。平时可多吃绿叶菜、动物肝脏、牛羊肉等食物。

④钙

钙离子有助调节肌肉的收缩与舒张,增强血液循环,减少四肢发冷的情况。牛奶、蔬菜、海产品中含钙量高,多晒太阳更有利于人体钙的吸收合成。

⑤碘

碘是合成甲状腺素的原料。甲状腺素能够促进身体中的蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能力,抵御寒冷。海带、柿子是很好的补碘食物。

改善手脚冰冷的方法是既要扶助阳气,又要补充津液。以上的方法既把体内的“太阳”养起来了,又把输送热量的管道给建立起来了,希望大家能有一个温暖的冬天。

(完)

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体植入
- 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(包括注射美容填充)
- 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
 ● 减轻静脉曲张、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

妇女全科

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
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

妇产科
 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

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

接受多种保险及自费, 全面接受新病人 周六开诊

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、先进药物治疗。

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)