

冬季手脚冰凉 试试几款“暖身茶”

为您介绍冬季出现手脚冰凉的原因及缓解方法

近日气温骤降，每到这个时候很多人容易出现手脚冰凉的状况，特别是女性、老人、体虚的人，严重时甚至影响睡眠质量。那么为什么冬季会出现手脚冰凉的情况？怎么缓解手脚冰凉的症状？吃什么食物可帮助“暖身”？一起来看看吧。

科 普

4个原因导致冬季手脚冰凉

●末梢循环不好

冬天会手脚冰凉是一种正常的生理现象，由于气温降低，血管收缩，血液回流能力就比较弱，使得指尖、脚尖等部位的血液循环不畅，末梢神经循环不好而造成的。这时我们就要多穿衣服、吃暖身的食物、多运动来促进回流，缓解手脚冰凉的症状。

●阳虚体质

许多人手脚冰凉是由于阳虚体质所导致的。在添加保暖衣物之后，手脚仍然感觉到寒意，那可能就是阳虚，指的是人体的阳气不足，多为脾肾阳虚。若阳气不足，热量无法运达至手脚等肢体躯干的末梢部位，便会出现手脚冰凉的现象。

●气血两虚

气血两虚、脾阳不振和脾肾阳虚都能引发手脚冰凉。受凉时就会四肢冰凉，颜色变得青紫，严重时会有感觉疼痛。

●月经和生育引起的激素变化

手脚冰凉的人群中，女性占比重大，是因为激素变化，通过影响神经系统导致皮下血管收缩和血液流量减少，引发寒症从而导致手脚冰凉。

注 意

这些坏习惯会加重手脚冰凉症状

●久坐不动

“静则阴生，动则阳生”，运动时产生的热量是静止时的3~5倍，不爱运动的人血液循环也会缓慢，容易怕冷。

●挑食

只吃蔬菜，甚至控制主食摄入，仅用果蔬代替，会导致人体热量不足，更不耐寒。

●吃寒凉食物

除了冰淇淋、冰水以外，还要注意少吃西瓜、绿豆、鸭血等凉性食物。

●过度节俭

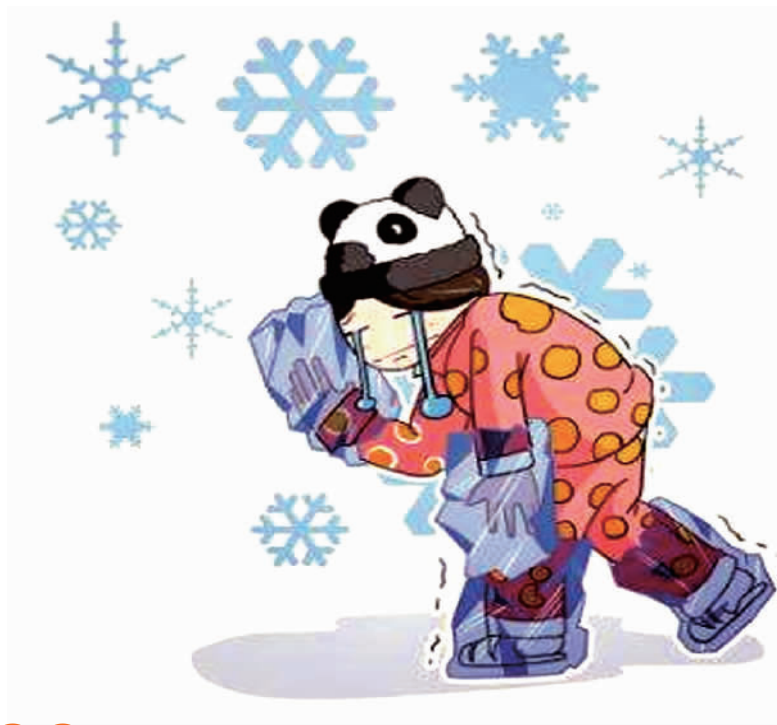
吃得太少，身体能量跟不上，会使人体气血亏欠，导致四肢寒凉。

●吸烟

吸烟严重影响血液循环，即使抽一根烟，也会导致血管收缩，使血流量明显下降。

●穿紧身衣裤

穿着紧身衣物会使手脚等身体末端部位血液循环不畅，导致出现手脚冰凉等症状，甚至诱发冻疮。



推 荐

多吃这些食物有助“暖身”

●核桃

核桃不但富含可促进心脏健康的不饱和脂肪酸，还含有丰富的磷脂和维生素E，这些营养素对抗寒都有一定的帮助。

●韭菜

韭菜每100克可食用部分含蛋白质2.2~8克、脂肪0.2~0.5克、碳水化合物2.4~6克，还有大量胡萝卜素、维生素B2等，保证了它的“暖身”效果。

●红薯

红薯富含膳食纤维、胡萝卜素、维生素以及钾、镁等多种营养素。天冷时，喝一碗刚出锅的红薯粥或吃一个热乎乎烤红薯，都有助于抵抗寒冷。

●黑豆

黑豆富含铁和铜等矿物质，其中的抗氧化物含量高于其他豆类。喝黑豆汤有助肌肉获得更多血氧，增强机体免疫力和抗寒能力。

●海带

海带是一种含碘量很高的海藻。养殖海带一般含碘3%~5%，多的可达7%~10%。除了碘外，海带还富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、褐藻氨酸、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、烟酸以及碘等多种微量元素。

●燕麦

燕麦富含膳食纤维和植物蛋白质，具有很好的饱腹感，有助控制体重，其中的β葡聚糖具有减少“坏胆固醇”的作用。此外，燕麦还富含多种矿物质，有助身体抵抗寒冷。

冬季手脚冰凉 试试这几款茶

●橘皮茶

材料：干橘皮5克。

做法：橘皮洗净，切丝，放入茶杯。用开水冲泡，闷5分钟。

功效：止咳化痰，开胃提神，有效改善手脚冰凉。

●生姜红糖茶

材料：生姜10克、红糖15克。

做法：生姜洗净切丝，放入锅中，加水熬煮。大火烧开后，加红糖，拌匀，再用小火煮10分钟。最后倒入碗内，冷却至60度左右饮用。

功效：驱寒、暖身。

●人参茶

材料：人参5克。

做法：将人参洗净，沥干水分。然后切成薄片，放入保温杯

内。用开水闷泡30分钟，待温后可加少量蜂蜜调味。

功效：抵御寒冷，缓解手脚冰凉。

●红枣茶

材料：红枣6~8颗。

做法：红枣洗净，用小刀对半切开，去核，放入杯中。然后用开水冲泡，待温后即可。

功效：益气补血。改善因贫血造成的手脚冰凉。

●枸杞红茶

材料：枸杞8克、红茶4克。

做法：将枸杞洗净，放入茶杯，再加入红茶。用500毫升的沸水冲泡。盖上杯盖，泡三分钟，即可饮用。

功效：补气养血、暖胃安神。

支 招

教你几招 告别手脚冰凉

●揉搓手脚

经常揉搓手心脚心，能改善末端血管的微循环状况。揉脚心时用手掌快速揉搓，直到有热感为佳。揉手心时一手握拳，揉搓另一只手的手心部，直到感到手心微热，再换另一只手，交替进行。

●上下班快步走

久坐办公的上班族，可选择一些轻松平缓、活动量不大的运动。锻炼时间以每周3次~5次，每次半小时为宜。上下班快走、简单地爬楼梯、原地跳跃等都有助于强化体温调节能力。

●晒太阳

中医认为，人体的前为阴、后为阳，因此晒后背，能起到补阳气的作用。最好在下午4:00~6:00，每次晒半小时左右，边晒边拍打按摩，有助调理气血。

●坚持泡澡、泡脚

泡澡时在水中加入生姜或肉桂精油，可促进血液循环。也可在睡前用热水泡脚，在较深的盆中加入40℃左右的热水，让水漫过脚踝，浸泡20分钟左右。泡脚后要立刻用毛巾擦干，并赶快穿上保暖袜子。

●不熬夜

熬夜的人大都会有类似的感受：一到凌晨三四点钟，就会手脚冰凉、浑身发冷、脑子不听使唤，这其实就是熬夜内耗气血，寒邪趁虚入侵人体，导致经络阻塞的表现。秋冬更要保证充足的睡眠，以防寒邪伤身。建议作息调整为“早睡早起”，如果时间允许，躺到阳光照耀时再起床最好，可以躲避寒邪，避免阳气受到扰动。

●穿宽松衣物

打底裤、打底袜会紧紧“捆”在腿上，导致血液流通不畅，使肢体和皮肤表面的血液循环减慢，人只会感觉更冷，严重时还会被冻伤。

●睡觉时护好脚

肾经起始于足底，而足部很容易受到寒气的侵袭，建议穿温暖的棉袜入睡，避免夜间足部受凉。