

冬天女性手脚冰凉怎么办

缓解女性手脚冰凉有妙招

一到冬天, 大多数的女性都容易有手脚冰凉的情况, 并且是一种非常普遍的现象, 即使穿上厚厚的羽绒服也没有好多少。冬天女性手脚冰凉是什么原因呢? 冬天女性手脚凉怎么办呢? 下面给女性朋友们一些缓解冬季手脚冰凉的妙招。

冬天女性手脚冰凉的原因

1. 末梢循环不好。冬天出现手脚冰凉是一种正常的生理现象, 因为气温降低会使血管收缩, 血液回流能力减弱, 使得手脚尤其指尖、脚尖等部位的血液循环不畅, 是末梢神经循环不好造成的。

正常情况下, 多穿衣服、吃暖的食物、动起来等就能促进回流, 缓解手脚冰凉的问题。但对本身血管回流能力弱、末梢循环差的人群, 更难通过这种方式让四肢回暖。

2. 阳虚体质。大多数手脚冰凉人士是由于阳虚体质所致。如果在添置保暖衣物之后, 手脚仍然感觉寒意, 就应注意是否出现了中医所说的“阳虚”体质。“阳虚”也称为虚寒, 顾名思义, 指人体的阳气不足, 多为脾胃阳虚。

阳气乃生命之本, 温暖身体是其重要的功能之一。若阳气不足, 无法运达至手脚等肢体躯干的末梢部位, 便会出现畏寒、手脚冰凉等现象。因此, 缓解手脚冰凉的一个重要的方法, 就是调理身体, 补“阳气”。

3. 气血两虚、脾阳不振、肝气郁结。除了阳虚之外, 根据症状不同, 中医认为手脚冰凉还可能是由于一些虚症、实证所造成的。

专家表示, 虚的方面, 气血两虚、脾阳不振和脾胃阳虚都能引发手脚冰凉, 而且不分季节变换和心情都会出现。实的方面, 则有可能是感受寒邪导致气血淤积和肝气郁结。前者指受凉时四肢冰凉, 颜色青紫, 严重时甚或觉得疼痛。后者指平常情绪不稳, 心情抑郁时出现手足不温, 心情平复后症状可消失。

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

寒症。

5. 疾病因素。精神压力过大, 心里过分敏感, 平时过度操心, 时常心神不宁的人也是手足寒症高发人群。

6. 穿少了。当然, 手脚冰凉不全是因为体质、疾病所造成的。很多爱美的女性即使到了寒冷的冬天, 仍然短裙、短裤不离身, 穿得少了, 自然会觉得冷。因此, 穿得少的女性们出现手脚冰凉, 首先还要反省是不是穿得太少了。

冬天女性手脚冰凉怎么办?

也许你会以为, 天气变冷, 手脚冰凉是正常现象, 和身体健不健康没有关系。其实在中医认为, 手脚容易冰冷、麻木, 多是属于气血的毛病, 因为气虚、血虚所造成的血液运行不畅、血液量不足。阳气不能达于四肢, 手脚得不到滋养就会出现手脚发凉的现象。

阳气不足通常分为先天和后天两种情况, 后天多是由于生活起居失调所致, 比如冷饮吃太多, 寒冷天气穿得单薄, 寒气侵入等。气滞血淤的女性更容易畏寒肢冷。在经期、孕期和产期等特殊生理时期, 月经和生育所引起的激素变化会对自主神经系统造成一定影响, 引发疾病。

缓解女性手脚冰凉妙招

1. 上下班快步走。中医上讲动则生阳, 尤其是久坐办公的上班族, 平日运动太少。可在冬天选择一些轻松平缓、活动量不大的运动, 如做操、打太极拳等。锻炼时觉得自己的身体有些发热, 微微出汗即可。锻炼时间以每周3次至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。

2. 按摩穴位。阳池穴是支配全身血液循环的重要穴位, 位于手腕部位, 即腕背横纹上, 前对中指、无名指指缝。除压阳池穴外, 按揉涌泉穴、劳宫穴、拍打肾俞穴对于手脚冰冷也有一定的作用。脚部冰凉时, 脚尖尽量向上勾, 到达最大限度时, 再伸直脚面, 循环几次。



3. 坚持泡泡脚。每晚睡觉前坚持热水泡脚, 40度以下热水就行, 在热水中加入生姜或甘菊、肉桂、迷迭香等精油, 也可促进血液循环。老姜、米酒泡脚法尤其有效。

4. 睡觉护好脚。羽绒服比貂皮大衣更保暖, 羊毛裤子比塑身衣更驱寒。办公室多准备一件薄外套, 睡觉时要注意脚部保暖, 可穿温暖的棉袜。

5. 桔皮治疗手脚冰凉。日本科学家发现, 桔子皮中提取的橙皮甙, 添加到饮用水中, 可明显改善女性手脚冰凉的现象。

治疗手脚冰凉的饮食方

1. 吃西洋参。这是一种补气的良药, 性平和, 补而不燥, 可以单独泡水饮用。

2. 吃芝麻、花生。富含维生素E和多种营养, 可以帮助维生素B的吸收, 加强神经对抗寒冷的能力。维生素E还有扩张血管的作用, 可以加强肢体末梢的血液循环。

3. 吃洋葱、辣椒等可以帮助身体产生热量, 促进血液循环的食物。

4. 吃点姜糖, 尽量少吃寒凉的水果, 比如西瓜、生菜、木耳等。多补充维生素E, 多吃含烟酸的食物和B族维生素, 能扩张末梢血管。多吃坚果、胡萝卜等温热性食物。适当吃辛辣食物, 如辣椒、胡椒、芥末等。不要偏食、过度减肥, 让身体储存适量的脂肪。气滞血淤的女性, 服用姜糖能有助于养血散寒: 生姜洗净切丝, 与红糖同煮, 趁热饮用。(田克)

健康人生

这种时候, 宝宝需要添加辅食了

家长经常为何时给宝宝添加辅食而烦恼, 专家说6个月之内可以不添加辅食, 但是当孩子逐渐长大, 总感觉孩子不吃辅食会饿, 也担心宝宝营养跟不上去。其实, 宝宝需要添加辅食的时候, 会给你发出信号。

一、对食物感兴趣

当家长在吃饭的时候, 宝宝会看着大人吃东西, 并且有很大的兴趣。当你夹起食物时, 宝宝会目不转睛地盯着, 这其实也是宝宝在向你发出“他也想吃”的信号。

二、发育指标远低于标准值

宝宝的身高体重等发育指标, 如果在1~2个月中, 一直远远低于标准值, 这时候家长就要留心, 也许是因为母乳已经不能满足宝宝的营养需求, 需要给宝宝添加适合的辅食了。

三、抓起东西往嘴里放

宝宝开始会抓握东西的时候, 最初只会晃动物



品, 如果你发现宝宝抓起东西后第一反应是往嘴里放, 就证明宝宝想要吃东西。家长要把家中不适合的东西收好, 不要让宝宝误食。

四、宝宝情绪烦躁

如果宝宝没有生病, 连续几天都在哭闹, 但是吃饭正常、睡眠良好、大小便正常。那么, 这也许就是宝宝在提醒你, 要给他添加辅食了。

(于宝)

生活顾问

使用空调时温度设置不宜过高

1. 空调器的开机、停机都要使用开关, 不要用直接插拔电源插头来开、停空调器。这样一来造成空调控制系统会损坏, 二来在插拔时会在插头和插座之间拉电弧, 造成人身安全事故。

2. 使用空调时, 要有足够的电表容量, 切忌抱着侥幸心理, 以免因线路不堪负荷而发生火。并且空调的功率较大, 使用空调时不要同时使用其它大功率电器, 防止发生短路。

3. 冬天使用空调取暖时一定要控制好温度, 不要将温度设置过高, 以免造成室内外温差过大, 给身体带来不适。出门前最好离开空调房, 让身体温度自然下降至接近室外温度再出行。

4. 冬季使用空调, 由于没有新鲜空气输入, 灰尘、细菌、病毒容易滋生, 要注意室内通风, 并注意空调的清洗。同时, 空调的制热机制容易造成室内干燥、灰尘, 需要适当增加室内湿度, 防止过多使用空调取暖所引起的呼吸道不适。(安阳)

高血压头痛方

【处方】钩藤12.5g, 杜仲15g, 石决明30g, 天麻15g, 草决明10g, 磁石15g, 栀子12.5g, 夜交藤15g, 茯神12.5g, 黄芩10g, 罗布麻20g。

【制用】本方为1日量。共煎3次, 每次煎取药液150毫升, 将3次药液合在一起, 分3次(早饭后, 午、晚饭后)温服。

【功能】平肝潜阳, 熄风明目。

【主治】可用于高血压所致头晕头痛。证见: 头部眩晕、疼痛(胀痛为主)、夜寐多梦, 甚至失眠等。(白城市中医老科协: 王文卿)

每周一方

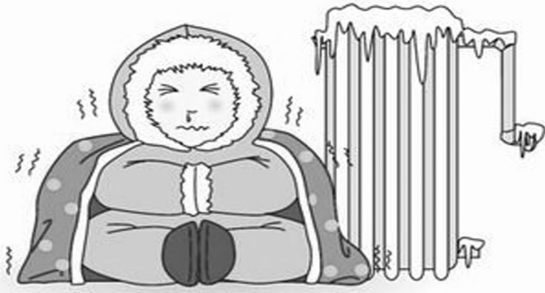
暖气不热几大原因 你家是哪一种?

积气、堵塞或安装不合理: 暖气片内有积气或管路末端有积气, 联系供热站维修人员登门排气调试, 如果调试后未能解决, 那么暖气片或管路就可能存在堵塞或严重安装不合理情况, 这种情况要请专业维修人员进行拆装检查, 排除故障。

水力失调: 这种情况多发生于户一循环安装系统, 出现部分暖气片不热的现象, 称为室内循环系统的水力失调。处理这种情况可在室内系统作调节处理, 将热的暖气先关闭, 让不热的暖气热起来, 然后慢慢开启热的暖气。

暖气片质量差影响散热: 早期集中供热用户家中安装的蒸汽散热器不符合现在水循环系统的要求, 还有些用户购买暖气片追求美观, 忽略实用性, 由于这些暖气片受热不均, 导热性能差, 又容易造成堵塞, 影响供热效果。建议找专业技术人员更换导热性能好的暖气片。

私自加装、改动暖气片: 暖气片的安装有严格的技术要求, 必须安装在窗户下面, 这样可使上升的热气流阻挡并直接加热从窗缝渗入的冷气流, 使流经室内的空气比较暖和、舒适。用户自己加装、改动暖气片, 因为安装不规范、位置不合理、弯多, 造成气堵、水流阻力过大, 不仅自家暖气不热, 还会影响整幢楼上下同一管道相连接的所有暖气不热。(苗 闰)



【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载 (二十八)

中国公民健康素养——基本知识与技能

55. 关注健康信息, 能够获取、理解、甄别、应用健康信息。

日常生活中, 要有意识地关注健康信息。遇到健康问题, 能够积极主动地利用现有资源获取相关信息。对于各种途径传播的健康信息能够判断其科学性和准确性, 不轻信、不盲从, 优先选择政府、卫生计生行政部门、卫生计生专业机构、官方媒体等正规途径获取健康信息。

对甄别后的信息能够正确理解, 并自觉应用于日常生活, 维护和促进自身及家人健康水平。

56. 能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。

直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和(或)经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号及其他需要标示的内容。预包装食品标签向消费者提供食品营养信息和特性说明, 包括营养成分表、营养声称和营养成分功能声称。营养成分表以一个“方框表”的形式标有食品营养成分名称、含量和占营养素参考值(NRV)百分比, 强制标示的核心营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠。

定型包装食品和食品添加剂, 必须在包装标识或者产品说明书上标出品名、产地、厂名、生产日期、批号或者代号、规格、配方或者主要成分、保质期限、食用或者使用方法等。不得有夸大或者虚假的宣传内容。在国内市场销售的食品, 必须有中文标识。

药品的标签是指药品包装上印有或者贴有的内容, 分为内标签和外标签。药品内标签指直接接触药品的包装的标签, 外标签指内标签以外的其他包装的标签。药品的内标签应当包含药品通用名称、适应症或者功能主治、规格、用法用量、生产日期、产品批号、有效期、生产企业等内容。药品外标签应当注明药品通用名称、成份、性状、适应症或者功能主治、规格、用法用量、不良反应、禁忌、注意事项、贮藏、生产日期、产品批号、有效期、批准文号、生产企业等内容。

药品说明书应当包含药品安全性、有效性的重要科学数据、结论和信息, 用以指导安全、合理使用药品。药品说明书的具体格式、内容和书写要求由国家食品药品监督管理局制定并发布。

标签或者说明书上必须注明药品的通用名称、成份、规格、生产企业、批准文号、产品批号、生产日期、有效期、适应症或者功能主治、用法、用量、禁忌、不良反应和注意事项。麻醉药品、精神药品、医疗用毒性药品、放射性药品、外用药品和非处方药的标签, 必须印有规定的标志。

非处方药是可以自行判断、购买和使用的药品。非处方药分为甲类非处方药和乙类非处方药, 分别标有红色或绿色“OTC”标记。甲类非处方药须在药店执业药师或药师指导下购买和使用; 乙类非处方药既可以在社会药店和医疗机构药房购买, 也可以在经过批准的普通零售商业企业购买。乙类非处方药安全性更高, 无需医师或药师的指导就可以购买和使用。

保健食品标签和说明书是消费者科学选购、合理食用保健食品的重要参考依据, 其内容应当真实, 准确反映产品信息。保健食品标签和说明书不得有明示或者暗示治疗作用以及夸大功能作用的文字, 不得宣传疗效作用。必须标明主要原料(辅)料, 功效成分或标志性成分及其含量, 保健作用和适宜人群、不适宜人群, 食用方法和适宜的食用量, 规格, 保质期, 贮藏方法和注意事项, 保健食品批准文号, 卫生许可证文号, 保健食品标志等。

在新修订的《食品安全法》第七十八条指出: 保健食品的标签、说明书不得涉及疾病预防、治疗功能, 内容应当真实, 与注册或者备案的内容相一致, 载明适宜人群、不适宜人群、功效成分或者标志性成分及其含量等, 并声明“本品不能代替药物”。保健食品的功能和成分应当与标签、说明书相一致。(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

