

寒潮来袭,很多人已经过上了“棉衣塞进棉裤里、棉裤塞进棉袜里”的生活。虽有及时保暖措施,但还是觉得手脚冰凉,有些人甚至一年四季都是手脚冰凉,这到底是什么原因呢?

■据《武汉晚报》

冬天手脚冰凉 很可能是身体虚了

7种情况可导致手脚冰凉

◎肾阳虚

肾阳虚是手脚冰凉最常见的原因。肾阳有温养脏腑的作用,为人体阳气的根本。肾阳虚常常表现为面色苍白、畏寒怕冷、手脚冰凉、精神不振、容易疲劳、失眠健忘、腰膝酸软、夜尿频繁等症状。

◎气血不足

气血为维护机体正常功能的物质基础,气可以推动血液运行,血可以运载气,气血相互滋养。气血不足时,体内的血液循环会受到影响,导致手脚等末梢部位供血不足,引起手脚冰凉。

女性如果平时月经量过多,更容易导致气血不足,因此女性手足冰凉者较男性更多。

◎脾胃虚寒

中医认为“脾胃为后天之本,气血生化之源”。脾胃虚寒会影响食物的消化和吸收,进而影响身体的能量供应,导致手脚冰凉。

◎肝气郁结

有些人经常生气,心情抑郁会导致肝气郁结。肝气郁结会影响血液循环,导致手脚冰凉。

◎缺乏运动

部分人缺乏运动,在运动量不足时,身体产生的热量也会减少,容易引发手脚冰凉。

◎不注意保暖

冬季,气温变化幅度大且早晚温差大。如果不注意保暖,受到寒冷的刺激,血液循环降低,人的四肢没有足够的血液供应,常有的表现就是手脚冰凉。

◎其他疾病所致

如甲减,患者由于基础代谢率下降,机体产热量显著降低,在寒冷的冬天哪怕穿再多的衣服,也总是手脚冰凉。如血管病变,可能导致血液循环不畅,出现手脚冰凉。糖尿病等代谢性疾病,这些疾病会影响身体的能量代谢,导致手脚冰凉。

□链接

5个方法让你从头暖到脚

暖头

头部长时间受到冷风侵袭,容易让面部发生肿胀,肌肉冻僵了,气血运化迟缓,就容易出现口眼歪斜、面瘫等情况。因此,天气特别冷时,洗脸别用冷水,早上锻炼也不要迎着冷风。

暖颈

冬天,脖颈也是一个需要保暖的部位。有的人一摸后脖颈子冰冰凉,甚至有鼓出来的富贵包,这都是气血瘀滞不通。

分享一个让后脖颈快速暖起来的方法。拿一条干毛巾,在后脖颈的位置来回拉扯摩擦,很快这一片都会热起来。当后脖颈受了风寒,头晕头痛时,就试试这个动作。

暖背

身体背部属阳,督脉就位于后背的脊柱上,调节人体阳经的气血。很多人天一冷,自身阳气不足,就会感受到背后嗖嗖冒冷风。平时可以多刺激督脉,让全身的阳气动起来,帮助人们抵御寒冷。

暖腹

相对于背部来说,腹部要更柔软、薄弱。很多人的肚子摸上去冰冰凉,腹部的肉也是最厚最多的。这是因为脏腑想要工作,生化气血,必须保证在一定的温度下进行,不然就会罢工。因此,腹部会长出一层又一层的脂肪来保暖。

暖脚

冬天睡前泡脚,感觉全身都暖和了,特别舒服。光用热水泡明显“火力”不足,可以学古人用艾草、生姜、花椒煮水泡脚,驱寒暖身。泡脚时别东倒西歪,歪在沙发上泡,最好坐直身体,这样体内的气机才顺畅,更有利于排出体内湿浊的寒气。

冬季应适当吃些温热食物

手脚冰凉的原因多种多样,包括生理和心理因素。那如何改变手足冰凉的现象呢?

◎**注意保暖** 在寒冷的环境中,要注意增加衣物,保持身体温暖。

◎**适当运动** 适当的运动可以促进血液循环,改善手脚冰凉的状况。

◎**调整饮食** 多吃一些温热性的食物,如生姜、红枣、核桃、羊肉、桂圆等改善体质。

中医认为,姜是助阳之品,素有“男子不可百日无姜”之语。姜具有加快人体新陈代谢、通经络、温阳等作用,冬天可以每天煮两杯姜茶。红枣具有补脾胃、益气血、安心神的作用,冬天每天喝碗红枣汤,益处多。核桃有温补肾阳的作用,尤其适用老年

人。可以把核桃仁和红枣、大米一起熬成核桃粥喝,因为核桃可补“先天之本”,大米、红枣可补“后天之本”。桂圆性温味甘,有益心脾,补气血,具有良好的滋养补益作用。吃羊肉既能帮人抵御风寒,又可补身体,对肾亏阳痿、体虚怕冷、腰膝酸软、面黄肌瘦、气血两亏等一切虚证均有治疗和补益效果,最适宜于冬季食用,故被称为冬令补品。

◎**改善生活习惯** 保持充足的睡眠,避免过度劳累,保持良好的心态。每晚入睡前用热水泡脚,可改善血液循环,帮助睡眠。

◎**就医** 如果手脚冰凉症状严重或持续不缓解,建议及时就医,对于因疾病引起的手脚冰凉症状,应积极治疗原发病。

“口腔健康宣传小使者”选拔活动颁奖礼举行 10件创意短视频获奖

■记者 王琪

12月16日,由市卫健委、市教育局、十堰日报社主办,十堰仁美口腔协办的2023年“口腔健康宣传小使者”选拔活动颁奖典礼,在仁美蓝刺猹儿童口腔门诊举行。活动历时两个月,共征集到247幅作品,经过层层筛选,最终评出10件获奖作品。

本次活动旨在贯彻落实《健康口腔行动方案(2019—2025年)》,进一步营造口腔健康宣传教育氛围,扎实推进学校口腔健康教育工作。学生们通过一条条创意短视频,生动展现了口腔健康、科学保健、常见口腔疾病及防护误

区等口腔领域知识。

据了解,“口腔健康宣传小使者”选拔活动是第二届十堰市少儿口腔健康科普节活动内容之一。在“口腔健康宣传小使者”选拔活动颁奖典礼上,学生们通过短视频科普爱牙护牙小知识,仁美口腔医护人员免费为现场的孩子进行口腔健康体检,宣传科学的刷牙护牙知识。

活动上,仁美蓝刺猹儿童口腔门诊主任刘禄伟表示:“仁美口腔是成立于1994年的车城口腔健康老品牌,今后将继续坚持健康公益事业,把关爱口腔理念潜移默化地渗透到市民的点滴生活中,为市民口腔健康保驾护航。”

「口腔健康宣传小使者」活动获奖名单

一等奖(1件)

柳林小学 程檀心
作品《口腔健康,全身健康》

二等奖(3件)

茅箭小学 陈恩姿
作品《健康源于齿,微笑会于心》
十堰外国语学校 孙麟跃
作品《护牙小课堂》
东风第一小学 刘凯睿
作品《口腔健康,全身健康》

三等奖(6件)

茅箭小学 方一婷 程诗琪
作品《口腔健康,全身健康》
东风21小学 孟玥灵
作品《口腔健康,从“齿”开始》
东风61小学东校区 师俊楠
作品《刷牙方法》
柳林小学 汪子皓
作品《演示巴氏刷牙法》

十堰外国语学校 陈思杞
作品《护牙健齿少年强,健康中国民族旺》

十堰外国语学校 贾骏龙
作品《爱护牙齿,一起行动》

优秀指导教师(11名)

柳林小学 石支芳
柳林小学 党婷
茅箭小学 胡鑫
茅箭小学 龚小东
茅箭小学 罗惠妍
东风21小学 刘港
东风21小学 余丽君
东风61小学东校区 梁艳
十堰外国语学校 黄丙墨
十堰外国语学校 胡凯
十堰外国语学校 任贞桢
优秀组织单位(1个)
十堰外国语学校