

中醫保健講座

～談手腳冰冷怎麼辦

◎林口長庚中醫內科主治醫師 劉如玫

為關心社區民眾健康，本院於1月23日舉辦「談手腳冰冷怎麼辦」中醫講座，會後並安排中醫義診，提供民眾健康諮詢。

天冷時人體的代謝速率減慢，加上低溫造成末梢血管收縮，使得手腳，尤其是指尖、腳尖等部位的血液循環不暢。部份病人的手腳冰冷是由其他疾病造成，其他可能造成手腳冰冷的原因如下：

1. 甲狀腺功能低下疾病：身體基礎代謝率下降，產熱不足。
2. 心血管疾病：心臟功能減弱、低血壓者。
3. 雷諾氏症：血管過度收縮致血液循環不佳，手指或腳趾冰冷、麻木、刺痛，膚色由白變紫，最後轉紅，遇冷更會加重，嚴重時指尖潰瘍、壞死，多見於年輕女性。
4. 血管硬化或阻塞：以年長者、糖尿病人多見，抽菸易加重病情，建議戒菸以避免持續惡化。
5. 交感神經亢進：壓力大、個性較為急躁者多見。

處理手腳冰冷小撇步：

1. 補充維他命B、E：可促進末梢血管擴張。



▲醫師在義診現場接受民眾一對一諮詢

2. 羊肉、牛肉、大蒜、生薑、香菜、洋蔥、桂圓、栗子、芝麻、核桃仁等性屬溫熱的食物有助禦寒。
3. 藥膳：如當歸生薑羊肉湯，羊肉 500 克、當歸 5 錢、生薑 3 片、白酒 1 湯匙、蔥白 3 條，熬煮 2 小時。
4. 穴位按摩：合谷、足三里、涌泉，每日 2~3 次，每次 50 下。
5. 常用中藥：當歸四逆湯、補陽還五湯、黃耆桂枝五物湯、歸耆建中湯、腎氣丸、附子理中湯。
6. 泡腳：熱水 + 米酒 (1:1)、薑 3 片，每日 1~2 次，每次 15 分鐘。
7. 規律運動：每週 2~3 次，每次半小時，以爬山、快走、慢跑、游泳等可加強心肺功能之運動為佳。☺