

天气越来越冷,因为手脚冰凉而咨询的读者也越来越多。南京市第一医院中医科王晶主任医师介绍,从上周门诊情况来看,天冷前来“补气”的就诊人群中90%女性都出现手脚冰凉的状况。而南京市中医院推拿科周伟医生提醒,手脚冰凉也是一些疾病的常见症状,所以要解决这个问题首先要明确病因。那手脚冰凉该如何应对?两位专家为大家提了这些建议——



资料图片

手脚冰凉?

不妨这么锻炼,这么吃

手脚凉多吃黑色食物

南京市第一医院中医科王晶主任医师:一到冬天,许多女性感觉全身发冷,手脚尤其冰凉。从中医来看,手脚容易冰冷,多属于气虚、血虚造成了血液运行不畅、血流量不足。体型较瘦、虚寒体质的女性最容易出现手脚冰冷的情形。因为这一类型的人末梢血液循环较差,容易使体温调节的机制紊乱,而手脚冰冷正是自律神经功能调节不顺畅,血管变细所引起。

食物是身体很重要的热量来源,如果你减肥过度,饿过了头,让血糖太低时,都会有手脚冰冷的现象。女性更年期时雌性激素水平下降,导致神经血管不稳定,影响血液循环,也会出现怕冷。黑色食物所含微量元素和维生素特别多,如VA、β-胡萝卜素、Vpp(烟酸)等,黑色食物的黑色素学名为“花色素”,具有较强的抗氧化作用,清除体内的活性氧,能补肾暖身、防衰老。如黑米、黑荞麦、黑枣、黑豆、黑芝麻、黑木耳。

手脚冰凉的人不妨经常活动,快步走、慢跑、跳绳、打太极

拳、爬楼梯、原地跳跃等都是有效的方法。此外,经常用冷水洗手洗脸的人,一般耐寒能力要强一些,不容易出现手脚冰冷的情形。勤运动不等于进行高强度大运动量的运动,大量出汗会起到相反的作用。经常走一走,踏踏步,动动手指脚趾,就可以帮助血液循环。

还可以按揉这些穴位

南京市中医院推拿科周伟医生:可每天或隔天按揉这些穴位1~3分钟——合谷穴、内关穴、曲池穴、神阙穴、血海穴、足三里穴、涌泉穴。这些穴位在哪里?你可以这么找——合谷穴就是我们常说的虎口,在拇、食两指之间凹陷中;内关穴:将手臂弯曲拱向胸前时,肘横纹外端有凹陷处,这里差不多就是曲池穴;神阙穴相当于肚脐眼;坐在椅子上,将腿伸直,在膝盖内侧会出现一个凹陷下去的地方,在凹陷的上方则有一块隆起的肌肉,顺着这块肌肉摸上去,顶端差不多就是血海穴;当腿弯曲时,你可以看到膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头,这就是外膝眼,从这个位置向下四横指(用你四根手指的宽度来衡

量)处差不多就是足三里穴;涌泉穴差不多在脚底掌前三分之一的凹陷处。

此外,你还可以用掌根轻擦脊柱,以皮肤红润为度;临睡前热水泡脚20分左右;平日注意保暖,女孩不要为了追求时尚穿短裙配靴子。

畏寒冷查查甲状腺

周伟医生提醒,手脚冰凉还可能是其他疾病的症状,比如雷诺氏病、多发性大动脉炎、脉管炎、甲减等,所以一定要明确病因。特别是甲减,它在内分泌科比较常见,但与甲亢不同的是,它没有大脖子、突眼等明显症状,所以容易被患者忽略。同时,它的症状和体征与其他一些常见病类似,所以也常误诊为更年期、心脏病、贫血、抑郁症、血脂紊乱或年老体虚等。虽然甲减表现的花样多,但通过血液检测,即检测血液中的甲状腺激素水平,再结合临床检查,比如看看皮肤是否有干燥、起皮,指甲变薄变脆、关节肌肉疼痛等等,就很容易把它查出来。

快报记者 李鑫芳 通讯员 张子青

健康信息

【征集患者】

糖尿病肾病、肿瘤病人看过来

糖尿病肾病是糖尿病最常见、最严重的慢性并发症之一。江苏省中医院内分泌科目前正在进行一项关于中药治疗糖尿病肾病的临床研究,要求患者年龄18~70岁,血肌酐正常,血压、血糖控制可,持续蛋白尿。符合条件者可到该院内分泌科门诊免费进一步检查用药。

本周,快报全科专家团的肿瘤专家将为部分肿瘤患者答疑解惑。如果你还在跟肿瘤抗争,需要得到专家的指导,可拨打96060留下详细病情,我们会帮你介绍相关专家。

【义诊】

中大医院针灸脐疗义诊本周启动

12月21日,东南大学附属中大医院的针灸脐疗义诊周活动正式启动。活动将持续到12月26日,义诊期间免收普通门诊挂号费,免费为市民提供脐疗保健指导咨询。

脑科医院周四有癫痫外科义诊

12月24日14:00~16:00,南京脑科医院将在该院门诊3楼神经外科诊室,举行癫痫外科义诊(免挂号费)。

【讲座】

“吸烟与健康”专题讲座

中大医院呼吸内科12月26日上午10点举行《烟草与内分泌系统疾病》讲座;1月9日上午10点举行《戒烟的方法与技巧》讲座。现场提供戒烟指导,免费为活动参与者提供尼古丁依赖程度检测。

通讯员 冯瑶 程守勤

老便秘食疗调治有妙方

便秘暗藏病害,宿便堵塞肠道,毒素侵害全身,诱发、加重老年慢性病。大黄、番泻叶、开塞露等泻药损害肠道神经,易导致黑肠病变。泻药伤身,便秘烦人,怎么办?

话说当年乾隆下江南,因舟车劳顿而便秘,泻药伤身,御医不敢擅用。一老方丈闻之欣然开方,嘱小和尚如法炮制成一碗香喷喷的药膳粥。皇帝食之,隔日如厕大呼畅快,遂龙颜大悦,御赐此方“御膳通”。

军事医学科学院专家整理一批医学典籍,发现一食疗通便古方,潜心研究科学调配,最终确定以“黑豆皮、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,研制成食疗通便奇方。由国家批准在北京生产,品名

“御品膳食通胶囊”。

专家评价御膳通特色:

一高效:服用后次日清晨,即可正常自然通便。**二清宿便毒便:**大量膳食纤维簇群洗刷肠壁、增强肠蠕动,吸油降脂清宿便。**三调理肠道:**一周后即可每天清晨正常规律地排便,逐步恢复肠道自主排便功能。服用量越来越少,通便效果越来越好。**四安全:**绝不含任何泻药,无毒副作用,无药物依赖性。老幼及孕产妇皆可服用。

老便秘体会:便秘烦恼,心事重重;服御膳通后,顺畅通便全身轻松!仅需晚餐后服几粒,次日清晨即可轻松畅快排便,一解便秘烦恼。

咨询电话:025-57716276

经销地址:南京鼓楼广场往东100米,工艺美术大楼4楼

吃绿A螺旋藻 提高免疫力

免疫力决定你的健康

疾病流行时,有人立即中招,有人却若无其事,在医学上这被归结为免疫力强弱不同。现代免疫医学表明:反复感冒、慢性咽炎、鼻炎、肺炎、过敏性疾病等均由免疫系统损伤和低下引起。老年人以及患有各种慢性病或体质虚弱者患流感后容易出现严重并发症。因此提高免疫力是关键。反复无常的季节,吃绿A有效增强免疫力。

绿A提高免疫 再获专家肯定



近日,由中华预防医学会组织的“免疫与疾病预防”专家研讨会在北京召开,此次会议汇聚权威的疾病预防控制专家、免疫学专家、营养学专家、临床医学专家及疾病预防控制中心官员为疾病免疫提供权威见解。与会专家高度评价绿A对调节免疫预防疾病的保健价值,认为当前服用绿A不失为提高免疫力的好选择。

绿A调节免疫 就是好

绿A早在1997年就通过国家卫生部门功能检验具有免疫调节功能。绿A含有非常均衡的营养元素。绿A富含优质植物蛋白质、不饱和脂肪、维生素、矿物质和微量元素等物质,这些物质有的能激活人体内上百种对生命具有重要意义的激素和酶,有的能使免疫细胞在与细菌和病毒斗争时更为活跃,更多的能提供免疫系统生产抗体的所需物质。

绿A送大礼啦! 买绿A螺旋藻送精油 实惠有“甜头”!
买绿A螺旋藻送养身珍品 健康实惠我看行!

研究表明,服用绿A螺旋藻可以有效地促进人体免疫蛋白IgG、IgA、IgI的活性,增加白细胞的吞噬能力,从而有效提高人体的免疫能力。

国家卫生部门批准
赠 88元

绿A多项保健功能

●免疫调节

●调节血脂

●抗疲劳

●耐缺氧

或

全国免费咨询: 800 889 8868 南京专卖店: 户部街林林巷井口(羊皮巷菜场东) 正交业银行东边 中奥路288-6号(公交总站站后街)
http://www.greena.com.cn 电话: 025-84904022/5771193 总店: 金陵、上海、武汉、北京、天津、等各大城市均有销售。