

## 为什么手脚冰凉

转眼间已是初冬,随着气温的下降,有些女性的手脚冰凉症状愈发明显。我们都知道热胀冷缩的原理,寒冷刺激会使血管收缩,血液循环减慢,四肢末端得不到充足的血液供应,则出现手脚冰凉。那么,手脚冰凉都是天冷造成的吗?答案是否定的。

### 手脚冰凉原因多

手脚冰凉的根本问题在于气血运行不畅,其主要原因有四个。

1. 气候寒冷、饮食寒凉等导致寒邪入体,损伤阳气,阳气不足,不能温化四肢。这类女性除了手脚冰凉,还会有畏寒、大便稀薄、小便清长等表现。

2. 湿热之邪蕴结于体内,就像淤泥阻塞河道,阻碍气血运行。嗜食辣椒、牛羊肉、海鲜等食物是生活中比较常见的引起湿热蕴结体内的原因。这类女性除了手脚冰凉,还会有口干、口苦、小便黄、大便黏滞不爽等湿热蕴结的表现。

3. 情绪波动、压力增大等使人体肝脉不畅,全身气机受阻,不能将气血送至肢体末端。这种情况常见于情绪控制不佳,或脑力活动较多、工作压力较大的女性。这类女性除手脚冰凉外,还可能出现胸胁胀痛、烦躁易怒、心烦失眠等表现。

4. 机体气血不足,四肢末端缺乏气血滋养。女性一生中的经、带、胎、产四个重要过程都会耗伤阴血,加之一部分女性为追求身材,过度节食、过量运动,会导致气血进一步耗伤。气血不足的女性常表现为面色淡白或萎黄、少气懒言、疲倦乏力、头晕、汗多,且活动后症状会更加明显。

### 注重日常调理

缓解手脚冰凉,女性首先要改掉不良的饮食、生活习惯,保持情绪舒畅,避免紧张、焦虑等不良情绪。

除此之外,还有一些措施可以帮助女性摆脱手脚冰凉的困扰。

**注意防寒保暖** 根据天气变化,及时增添衣物。秋冬季节,冷空气频繁到访,女性要防止“寒从足生”。睡前可以用40摄氏度的热水,浸泡双脚10~20分钟,泡至身体微微出汗即可,泡完立即擦干双脚,并穿上袜子保暖。

**坚持规律运动** 运动可以有效改善末梢循环,促进气血运行。成人每周至少有5天应进行中等强度的运动,累计150分钟以上。平时女性可以依据个人爱好、体力强弱来选择运动方式,以有氧运动为主,如健步走、太极拳、八段锦等,但要注意,运动强度以微微出汗为宜,不要大汗淋漓。

**穴位按摩** 经常按揉涌泉、阳池等穴位,有助改善手脚冰凉的症状。

**合理饮食** 注意膳食平衡,合理搭配。有些女性觉得自己气血不足,会时常进食大枣、阿胶、桂圆等补品。在此提醒大家,盲目进补可能引起痰浊、湿热蕴结体内,加重手脚冰凉的症状。建议大家到专科医院就诊,在医生的指导下进行调理。

来源:《健康报》文:北京中医医院妇科 郭婧

## 支原体肺炎为什么难治? 家庭护理注意什么?

### 支原体肺炎为什么难治

支原体是介于细菌和病毒之间的能够独立存在的微生物。与细菌相比,支原体没有细胞壁结构,因此,作用于细胞壁的药物,如青霉素类、头孢类药物无效。

支原体感染的治疗多使用大环内酯类抗生素,如红霉素、罗红霉素或阿奇霉素。该类药物可以抑制蛋白质的合成,从而起到治疗作用。因儿童年龄的限制和可能出现的药物副作用,四环素类和喹诺酮类药物,虽然对支原体有较好的疗效,但儿童

较少使用。

儿童支原体感染可选择药物较少,造成一定程度的治疗困难。今年是支原体高发年份,感染后病原载量大,大叶性肺炎、肺实变和胸腔积液等严重病例较多。对于严重病例,这时治疗药物很难到达病灶局部,需要给予支气管镜下支气管肺泡灌洗。

### 家庭护理应该注意什么

轻症患儿精神状态良好,发热、咳嗽不严重,可以居家口服药物治疗。目前,大环内酯类药物仍是首选药物,建议遵医嘱用药。

患儿要多休息。饮食要少量多餐,吃营养丰富又易消化的食物,多喝水。家里保持合适的温度、湿度。每天定期开窗通风,保持室内空气新鲜。注意观察患儿病情变化,体温超过38.5摄氏度可以口服退热药,如对乙酰氨基酚、布洛芬。患儿咳嗽剧烈可以口服止咳化痰药物,如氨溴特罗、福尔可定等。患儿出现喘息时,可以在家雾化布地奈德联合沙丁胺醇治疗。

来源:健康中国 作者:西安交通大学第二附属医院儿童病院主任医师 侯伟

## 秋冬之交,宝宝这三个地方一定要暖好!



秋冬之交,气温大幅下降。小儿抵抗力差,容易感受风寒邪气,出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咳嗽等症状,腹部受寒还易出现腹痛、呕吐清涎、腹泻等问题。此时,小儿的日常保健要注意“三暖”。

### 暖背

足太阳膀胱经循行经过背部,是人体防范病邪的“藩篱”,适当保持背部温暖可以减少感冒、咳嗽等疾病的发生。家长可以给小儿穿一件背心或马甲,以使后背保暖,但也不要穿得过多,背部过度出汗,反而易导致小儿受寒生病。此外,小儿活动后切忌汗出当风。

小儿肺常不足,抵御外邪的能力较差,采用热敏灸温灸背部特定穴位(如肺俞穴、身柱穴等),可祛风散寒,增强肺卫功能,减少呼吸道疾病的发生。另外,中医认为,“形寒饮冷则伤肺”。因此,养护肺脏还要少吃或不吃生冷、寒凉的食物。

### 暖腹

小儿脾常不足,腹部是脾胃之所,外寒(冷空气、冷饮等)侵袭腹部,小儿容易出现腹痛、呕吐、腹泻等症状,因此要注意腹部保暖,顾护脾胃。睡觉时家长可给小儿穿个肚兜或在其腹部盖个小夹被。脾虚的小儿平常应少吃或不吃生冷、寒凉的食物,如冷饮、瓜果等。

采用热敏灸温灸小儿腹部特定穴位(如神阙穴、中脘穴等),有健脾和胃、温中散寒的功效,能增强小儿脾胃运化功能,提高抵抗力,还能起到培土生金、减少外感的作用。

### 暖脚

“寒从足下生。”脚部是人体阴阳

经交会之处,皮下脂肪薄,保温性能差。脚部受凉也易引起感冒。小儿只有做好脚部保暖,身体才能适应外界气候的变化。平时家长要避免小儿在室内赤脚行走,应给小儿穿一双薄袜子。尽量保证小儿的鞋袜干燥,如果湿了要及时更换。晚上家长还可以让小儿进行中药足浴。

**中药足浴方** 紫苏叶10克,紫苏梗15克,藿香10克,艾叶10克。

做法:以上药材加适量清水煮沸5~10分钟,将药汤放至适宜的温度进行足浴,以身体微微出汗为度(10~15分钟)。

功效:祛风、散寒、解表。

注意:1. 对上述药物过敏者忌

用。2. 局部皮肤有溃疡、破损者禁用。3. 上述药量为3岁以上小儿的药量。

### 祛邪散寒 试试食疗方

除了保证“三暖”,家长还可以选用以下食疗方,为小儿进行调理。

**紫苏生姜饮** 生姜3片,陈皮1瓣,紫苏叶5~10克(干品),红糖少许。

做法:先将生姜和陈皮放入锅中,加适量清水煮15分钟,后下紫苏叶煮沸,加少许红糖调味,隔渣代茶饮。

功效:散寒祛风。本品适用于受凉或进食凉物致腹痛、呕吐、鼻塞、流清涕的患儿。

**杏苏陈皮茶** 紫苏叶10克(干品),南杏仁(甜杏仁)10克,北杏仁(苦杏仁)5克(去皮、尖),陈皮5克,蜜枣1枚。

做法:先将南杏仁、北杏仁、陈皮和蜜枣放入锅中,加适量清水煮15~20分钟,后下紫苏叶煮沸,隔渣代茶饮。

功效:宣肺散寒、化痰止咳。本品适用于感受风寒致流清涕、咽痒、咳嗽、痰稀或白的患儿。

需要注意的是,以上食疗方所用药量为3岁以上小儿的药量,1~3岁小儿药量酌减,1岁以内小儿请在医师指导下服用。

来源:《健康报》文:广东省中西医结合医院治未病中心 彭玉莹

