

手脚冰凉很怕冷,稍微一补就上火

□洛健融媒记者 柴婧 通讯员 任倩

看中医
小婧带您

■身边的病例

“这可能不算病,却让我束手无策。”近日,涧西区57岁的魏女士在电话里这样说。一到秋冬天,她就手脚冰凉,本想通过食疗补补身体,但一吃牛羊肉就嗓子疼、便秘,“很容易上火”。这是怎么回事?这类人该怎样“秋冬进补”?小婧采访了洛阳市第三人民医院(原铁路医院)中医科副主任医师邢国红。

如果您正在遭受疾病的困扰,如果您想寻求中医的帮助,赶紧拨打电话18637990450,小婧帮您问专家!

绘图 吴芳



说症状 怕冷易上火,难道是“虚不受补”?

小婧:魏女士的一部分问题,很多女性都会遇到。

邢国红:怕冷?

小婧:是的,一到秋冬天就手脚冰凉,我身边有不少女性朋友也是这样的。

邢国红:老百姓常说“女的没有男的火力壮”,其实是因为生理结

构、生活习惯、生育情况等,让一些女性处于偏虚的状态。

小婧:对啊,身体虚不是应该好好补补吗?为啥魏女士还没服用功效强的药物,只是吃一点牛羊肉,或者喝一些滋补类的汤,就会上火呢?难道是“虚不受补”?

邢国红:还真不一定。

说病因 怕冷不一定是阳虚,也可能是阳郁

小婧:不是“虚不受补”?那还能是什么原因呢?

邢国红:阳虚的人会怕冷,但这不代表,怕冷的人一定都存在阳虚的问题。比如魏女士,她只是吃一些温热性质的食物就上火,就说明她很可能是阳郁。

小婧:这是什么?以前好像很少听说。

邢国红:阳郁,从字面上看,就是阳气郁结的意思。你想啊,阳气发散不出去,达不到四肢末梢,不就

会手脚冰凉吗?

小婧:您的意思是,像魏女士这样的人,不是阳气不足,而是阳气被堵在身体的某个地方,活动不畅?

邢国红:对,就是这样。

小婧:那怎么分辨阳虚和阳郁呢?

邢国红:这就需要中医来进行专业判断,比如诊脉、看舌象等,这些方法普通人很难学会。不过,有一点大家可以注意,阳郁的人除了四肢怕冷,还容易有烂嘴角,长口疮,鼻腔里干热、长疔子等症状。

说调理 不虚就不用补,不然会更堵

小婧:我懂了,就是原本身体就不虚,再补一补,就容易上火了。

邢国红:对呀!不虚就不用补,不然会更堵。这一堵,“火”不就来了?所谓的秋冬进补,主要针对的是虚寒体质者,身体结结实实的人,补什么呀?即便是虚寒体质者,也不能一味大补。

小婧:那到底该怎么办啊?

邢国红:要找正规中医看一看,到底是什么体质。如果是阳郁,可以服用四逆散来疏通气机,比如

一些年轻女孩容易四肢冰凉,就比较适合用这个方子。而老年人、心肺功能差的阳虚体质者,就可以服用四逆汤来温阳。别看这两个方子只差一个字,作用可完全不同,自己随便选一个用,很可能就用错了。

小婧:好的,我这就提醒魏女士去找中医看看!

邢国红:除了吃药,还要记住别生气,适当锻炼身体,这都有调达气机的作用。

小婧:收到!谢谢您啦!

■点穴祛病

晚上睡觉口干
“组合拳”来啦

□洛健融媒记者 柴婧 通讯员 任倩

“睡到半夜被干醒的滋味儿,真是太难受啦!”近日,在洛阳市第三人民医院(原铁路医院)针灸科的诊室里,50岁的李女士向主治医师穆青倾诉。

“这种现象挺常见的,尤其是更年期女性,除了通过药物、针灸调整更年期的状态,我再教您一套‘组合拳’吧!”穆青笑着说,她推荐的方法简单,效果不错,有类似困扰的人不妨试试。

三阴交穴

此穴是足太阴、足少阴、足厥阴三条阴经交会的地方,位于小腿内侧,可在内踝尖往上3寸(拇指宽约1寸)处取穴。

每天晚上泡脚时多加点水,要能泡到三阴交穴,让穴位感受温热刺激,同时点揉三阴交穴,搓一搓足底和脚踝内侧,从而起到滋养肝肾之阴的作用。

耳尖穴

此穴是经外奇穴,将外耳郭纵向对折,耳朵上面最高的、掐着有点疼的地方即为此穴。用指甲掐两三秒后松开,反复掐放10次到20次,然后换一只耳朵再次操作。这样可以起到清热消肿、明目利咽的作用。

承浆穴

此穴归属任脉,位于面部,可在颏(kē)唇沟的正中凹陷处取穴。每天晚上睡觉前,点揉此穴3分钟到5分钟,能起到生津敛液、舒筋活络的作用,常用于治疗牙龈肿痛、口干、流涎等。

温馨提示:按摩仅能缓解症状,如症状严重,须到正规医院接受诊治。

■药膳坊

天冷总想上厕所,试试这个食疗方

□洛健融媒记者 程芳菲 通讯员 尤云飞

“最近天气冷,我频繁上厕所怎么办?”46岁的王女士向本刊热线求助,希望了解改善这一状况的食疗方法。就此,记者进行了采访。

洛阳市东方人民医院(河科大三附院)中医科主任李润涛建议,天气转凉时,人体能量向肾脏集中,肾气增强。但肾气不固的人,在天冷时易出现小便频繁、夜尿多等问题。此时,适量食用栗

子,可起到食疗作用。

“栗子生吃补肾,熟吃健脾。”李润涛说,生吃栗子能固肾气,缓解腰膝酸软、小便增多等问题;熟吃则有助于健脾胃,改善脾胃虚寒引起的慢性腹泻。像王女士每天早晚各吃三四枚生栗子,细细嚼碎后咽下,效果更佳。此外,天气转凉后,还可煮排骨栗子汤,既平和又温补。

排骨栗子汤

食材:排骨300克、鲜山药

80克、栗子50克、莲藕一节、红枣3颗、红衣花生1小把、枸杞1小把、黑木耳5朵(泡发)、生姜3片(2~3人量)

做法:

- 1.山药和莲藕洗净、去皮、切段,栗子剥壳;
- 2.排骨洗净焯水,入锅加适量水煮沸,放入除枸杞外的所有食材,煮开后转小火煮40分钟;
- 3.最后放枸杞再煮几分钟,放少许盐调味即可。

功效:补肾健脾,暖身暖心。