

## 如何解決手足冰冷

年近歲晚，加上隨處割價傾銷，姊妹團相約「誓要去，入新衫」，然後喧嘩嘈閉晚宴盡興。

Maggie 拿着香檳跑到我身邊，問道：「醫師，近期天氣持續寒冷，我異常的怕冷，瞓時將頭、臉、口、鼻全部都埋進被子裏，也暖不起來，依然四蹄踏雪，手足冰冷。又試過臨睡前喝點紅酒，但都是徒勞無功，想過一個舒適溫暖的馬年，哪我可怎麼辦？」

我答：「這都是誤解啊！」

誤解一：為了防寒，很多人習慣將門窗關實後睡覺，有的人甚至會把頭、臉、口、鼻全都埋進被子。這些做法會造成人體供氧不足，產生各種缺氧症狀造成氣血虛弱，那麼手、足便更冰冷。為了避開這樣的健康隱患，理應在睡前開會兒窗，睡覺時也要把頭部露在被子外面，呼吸新鮮空氣。

誤解二：喝酒後，酒中的乙醇進入血液後，進入中樞神經系統，起麻醉作用，使人體對外界環境刺激的敏感性降低，因而對寒冷反應不敏感，使飲酒的人誤以為喝酒能禦寒。乙醇會引起血管擴張，血液循環加快，使人體內大量的熱量通過皮膚散失，反而會使體溫下降，加上酒能傷肝，肝乃製造氣血與排毒的系統，傷肝後氣血更差，毒素亦無法順利排出。

### 頭腹背腳最重要

Maggie 續問：「不是上身夠暖已足夠嗎？」我答：「頭、腹、背和腳四個部位千萬別凍着。頭是一身主宰，一旦受到寒邪侵襲，易引發感冒、鼻炎、頭痛等。所以，天愈冷愈要給頭部保暖，冬季外出一定要戴帽子，最好是能蓋住前額的。

患有胃腸疾病的人，要特別注意上腹部的保暖，腹部是五臟六腑集中的部分，是人體最容易受涼的部位，一旦受涼馬上會影響脾胃功能，出現胃口不好、腹痛、消化不良等症狀。

腳是人體各部位離心臟最遠地方，血液流經路程最長，所以常說「腳冷，則冷全身」。腳部滙集全身經脈，如腳部受涼就會全身寒冷，機體抵抗力下降，疾病就可能趁虛而入。

### 寒天加衣保腎陽

腎與膀胱一臟一腑，互為表裏，膀胱經脈行於背部，寒邪入侵，首當其衝，故冬天應注意背部保暖，穿件棉背心或毛背心，以保腎陽。

Maggie 問：「明白了，我怎麼處理手足冰冷的不適？」我答：「自行泡腳吧！」

不適宜泡腳的人包括各種開放性軟組織損傷者、足部有皮膚破損及燒、燙傷者、各種腫瘤和骨關節結核病人、出血性體質者、急性傳染病、淋巴結腫大、孕婦、嚴重心臟病、肝病、精神病患者，糖尿病患者應注意沐足的水溫，老人及高血壓患者應盡量避免。

### 泡腳方法

材料：丹參 6 錢、巴戟 5 錢、赤芍 5 錢、黨參 5 錢、桂枝 3 錢

做法：1. 將所有材料洗淨，同放入煲，加入適量清水，大火煮沸後轉慢火煲四十五分鐘。

2. 藥液煎好後，倒入較深、底部面積較大的木質桶內，加入溫水，水量以沒過小腿的三分二為宜。最好先將腳放入 38 攝氏度左右的水中，然後讓浴水逐漸加熱至 42 度攝氏左右便保持水溫。

3. 泡腳時間以三十分鐘為宜，汗出當即抹汗，每天或隔天泡一次即可。

功效：可以加速人體的血液循環，防範風寒感冒，緩解關節炎、風濕病帶來的疼痛，改善手脚冰涼、畏寒怕冷等不適症狀。

本草醫藥坊