

手冰腳凍的中醫防治與護理

現代醫學認為，手冰腳凍是由人體血液迴圈出現障礙或代謝功能失常而引起的一種症狀，常與糖尿病、雷諾氏病、甲狀腺功能低下、風濕性關節炎、血栓閉塞性脈管炎、閉塞性動脈硬化症等疾病有關，臨床上應予識別，並及早防治。文：藍永豪（香港中醫學會教務長）

「手冰腳凍」屬中醫「手足厥冷」或「手足逆冷」的範疇，是人體臟腑功能失調或衰弱而引起的一種症狀，與「陽氣」關係密切。陽氣具溫煦四肢及通暢血脈的作用，手冰腳凍是陽氣不足或受閉阻的具體表現。陽氣充沛，暢行無阻，才可到達手腳的末端。手冰腳凍，首辨虛實：實證與「陽氣鬱閉」相關，虛證與「陽氣不足」有關。就臨床所見，具體可分為以下四種情況。

■手冰腳凍是人體血液迴圈出現障礙或代謝功能失常症狀之一。

■手腳冰涼兼抑鬱煩躁者，多氣血運行不暢，宜疏肝解鬱，宣達陽氣，可選四逆散或柴胡疏肝散。



1. 陽氣鬱閉宜疏肝行氣

倘若患者手足厥冷，伴抑鬱煩躁，經常唉聲嘆氣，胸脅脹滿疼痛等症狀，辯證屬陽氣鬱閉，多因肝氣鬱遏於內，氣血運行不暢所致。治宜疏肝解鬱，宣達陽氣，方選四逆散或柴胡疏肝散。四逆散出自漢代張仲景的《傷寒論》，藥用柴胡、白芍、枳實、炙甘草，能透邪解鬱，疏肝行氣，用於手足溫或脅肋疼痛屬陽氣鬱閉；而柴胡疏肝散是在四逆散的基礎上（枳實轉用枳殼）加入陳皮、香附及川芎，以加強行氣疏肝的作用。

2. 脾陽不足宜溫中暖脾

倘若患者手冰腳凍，兼見氣弱神倦，臉色蒼白，胃口差，飲食不易消化，屬脾陽不足證者。此乃脾胃虛寒，所謂「脾胃為後天之本，氣血生化之源」，陽氣減少，故不足以輸布四肢末端，治宜溫中暖脾。中醫常以理中丸、香砂六君子丸、補中益氣丸作治療。理中丸藥用乾薑、人參、白朮、炙甘草，能溫中散寒，補氣健脾，主治脾胃虛寒證；香砂六君子湯出自《醫方集解》，藥用人參、白朮、茯苓、炙甘草、陳皮、法半夏、木香、砂仁，能健脾和胃，理氣止痛，主治脾胃氣虛，寒濕滯於中焦；補中益氣湯是益氣升陽，溫除寒之代表方，出自《脾胃論》，藥用黃芪、白朮、人參、炙甘草、陳皮、當歸、升麻、柴胡，能補中益氣，升陽舉陷，用於脾胃氣虛。

3. 腎陽虛衰宜溫補腎陽

倘若患者虛弱，手足冰冷，伴有神疲氣短，消化力弱，夜尿頻多，辯證屬於腎陽虛衰。乃人體得不到陽氣的溫煦，所謂「元氣藏於腎」，腎藏一身之陽氣，既是生命之本，也是人體熱能的源泉，治宜補腎助陽、溫中散寒，中醫會以金匱腎氣丸、右歸丸、附子理中丸作常規用藥治療。金匱腎氣丸屬補腎助陽之代表方，出自漢代張仲景的《金匱要略》，方用熟地黃、牡丹皮、山茱萸、山藥、澤瀉、茯苓、附子、肉桂，能補腎助陽，主治腎陽不足；右歸丸純補無瀉，出自《景岳全書》，藥用附子、肉桂、鹿角膠、熟地黃、山藥、山茱萸、枸杞子、菟絲子、杜仲、當歸，能溫補腎陽，填精益髓，主治腎陽不足，命門火衰證；附子理中丸是在理中丸的基礎上加上扶陽的附子，能溫中散寒，補氣健脾溫腎，主治脾腎虛寒證。

4. 血虛寒凝宜溫經養血

倘若患者曾經失血，或素來月經色暗量少，症見手冰腳凍，伴頭暈，面色蒼白，肢體痙攣，屬血虛寒凝證者，乃血虛受寒，陽氣不足，寒凝經脈，治宜養血散寒，溫通經脈。可選用當歸四逆湯、黃芪桂枝五物湯。當歸四逆湯為虛寒厥證之常用方，藥用當歸、桂枝、細辛、白芍、通草、大棗、炙甘草，能溫經散寒，血通脈，主治血虛寒厥證；黃芪桂枝五物湯出自《金匱要略》，藥用黃芪、芍藥、桂枝、生薑、大棗，能溫經和營，益氣通痹，主治氣血不足痹阻所致的肌膚麻痺。



■血虛寒凝伴頭暈，面色蒼白者，治宜養血散寒，溫通經脈，可選用當歸四逆湯或黃芪桂枝五物湯。

手冰腳凍的食療推薦

1. 當歸生薑羊肉湯

材料：羊肉500克，生薑3片，當歸10克。

做法：先將羊肉切成厚片，用熱水氽除腥，再與生薑片、當歸一同放入煲內，用慢火將肉燉熟，加入適量鹽、胡椒等調味，即可食用。

功效：溫經養血，適用於四肢冰冷，月經不調屬腎陽不足，精血虧虛者。

2. 山藥雞肉粥

材料：雞肉200克，山藥90克，粳米150克，生薑適量。

做法：雞肉絞碎，入鍋煮熟爛，山藥洗淨後研末，與粳米同煮為粥，放入生薑絲調味，分次食用。

功效：溫補脾腎，適用於手足冰冷，伴食欲不振，面色萎黃，腰膝酸軟，小便多屬脾腎陽虛的患者食用。



■山藥雞肉粥可溫補脾胃，適合手足冰冷，伴食欲不振的患者食用。

3. 參芪桂圓紅棗茶

材料：黨參3克，黃芪3克，龍眼肉2枚，紅棗2枚。

做法：黃芪、黨參研碎，用茶包盛載，與龍眼肉及紅棗一同放入保溫瓶內，用熱水浸泡10分鐘後代茶飲用。

功效：溫補心脾，適用於手足冰冷，體弱怕冷，疲乏無力屬心脾氣虛者。

4. 柑桔玫瑰花茶

材料：柑桔6克，玫瑰花3克。

做法：柑桔和玫瑰花用茶包盛載同放入玻璃壺內，用熱水加溫沖泡代茶飲用。

功效：疏肝行氣，適用於手足冰冷，心煩鬱悶屬肝氣鬱結者。

注意：手冰腳凍人士可參考以上湯水、粥品、茶療，但使用前宜向註冊中醫查詢。



■柑桔玫瑰花茶可疏肝行氣，適用於手足冰冷卻肝氣鬱結者。

手冰腳凍的中醫護理

手冰腳凍為主症的證型不一，治療多樣，除了方藥、藥膳，臨床上還可以透過針刺調暢經絡，利用艾灸溫補陽氣，以改善手冰腳凍。平時則應作息定時，勞逸結合，在充分休息的前提下做適量運動，拉拉筋，多去戶外走走。有需要可以睡前以暖水泡腳，有助血液循環。並順應四時，調暢情緒，切忌暴怒。飲食上避免生冷、寒涼，養護脾胃以利生化氣血。只要臟腑正氣充沛，經絡氣血通暢，天氣再冷也不易手冰腳凍。

根據體質選食水果

成人每天約吃3到4份的時令水果，每份約為切好後1碗飯的8分滿，有益身體健康，若是甜度較高的香蕉或釋迦等水果，1份的量建議減為1碗飯的一半。然而，中醫卻有體質與水果屬性的考量，中醫建議早、晚餐別吃太多涼性水果，中午吃水果最適合。而體質寒、易拉肚子的人，建議少吃柑橘類；喉嚨痛可吃。但若喉嚨不適有痰，因屬風寒或虛寒症狀，那就別吃。同時，受過傷、有骨疾的人別吃香蕉；但運動員可多吃。而柿子會澀，建議飯後才吃。另外，冬季當令水果棗子也偏涼，易拉肚子的人不宜；反之，棗子適合口乾舌燥、長痔瘡的人攝取。此外，由於糖尿病患者3餐會搭配服用控制血糖的藥，因此建議水果最好跟着三餐吃，以利血糖控制。同時，糖尿病患者不應該吃太甜的水果；服用心血管疾病藥物者別吃葡萄柚，因為會讓藥物不易代謝。



■成人每天約吃3到4份水果，每份約為切好後1碗飯的8分滿，有益身體健康。

肌力運動助舒緩下背疼痛

不少上班族常常抱怨腰背痠痛，姿勢不良、喜歡斜坐、翹腳都會造成骨盆歪斜、脊椎側彎，容易導致腰痠背痛，可靠伸展、運動舒緩。不少年輕人長期沒注意姿勢，或習慣性斜坐一邊，容易彎腰駝背，這些不正確的姿勢和習慣會造成骨盆歪斜、脊椎側彎，導致肌肉張力不同引起肌肉緊繃，造成下背和腰痠、疼痛。想要改善痠痛問題，可多做腰部旋轉伸展運動，將緊繃的腰側肌肉鬆開，也可多做腰、背部的肌肉訓練運動。核心腹背肌訓練動作，身體趴着，腳尖着地、手肘撐地，慢慢把軀幹挺起，小腹用力，肩離膝和腳踝維持一直線，維持時間因人而異，重複10至20次。加強下背肌可以多做橋式運動，平躺床上，膝蓋彎曲90度，骨盆維持穩定，慢慢往上抬，抬高到肩膀、髖骨、膝蓋呈現一直線後停住，維持5秒再慢慢放下，動作愈慢效果愈好，一定要把動作做正確才有效果。



■適度的橋式運動可加強下背肌力量，改善下背酸痛。

靚湯館

舞茸健脾湯

配方：舞茸，猴頭菇，茶樹菇，山藥，蓮子，蜜棗。

製法：將雞肉或瘦豬肉洗淨、汆水後，備用；把所有材料用清水沖洗乾淨後，與肉一起放進湯鍋內，注入8碗清水。然後，用小火煲約2小時。

功效：扶正固本、健脾益胃、調和五臟。

適應症：脾胃虛弱、消化不良、脾虛洩瀉、免疫力低下，或病後、術後康復期。

方解：本湯用寶貴的藥用真菌——舞茸扶正固本。

舞茸是極好的免疫調節劑，與利五臟、助消化、滋補身體的猴頭菇配伍，更增效用。茶樹菇益氣開胃，健脾止瀉、補腎滋陰，並且有提高人體免疫力、抗衰老、降低膽固醇、抗癌的作用。山藥健脾、養胃生津、止渴止瀉、補腎固精。蓮子補脾止瀉、益腎潤精、養心安神。蜜棗健脾潤肺、補血益氣，加之能湯更清甜。

按語：舞茸因形態像翩翩起舞的蝴蝶而得名，含有豐富的蛋白質、碳水化合物、膳食纖維、維他命、微量元素，特別是鋅、鈣等含量較高。猴頭菇又叫猴頭菌，是中國傳統的名貴菜餚，柔嫩、味香、鮮美可口。因菌傘表面長有毛茸肉刺，子實體圓而厚，新現時白色，乾後由淺黃至褐色，遠遠望去似金絲猴頭而得名。臨床研究表明，猴頭菇性味甘平，對治療消化不良、胃潰瘍、胃竇炎、胃痛、胃脹等疾病有良好效果。



摘自黨毅、陳虎彪編著《湯療：湯的健康小百科》

醫訊

吸煙增大健康風險

新華社電 吸煙會顯著提高肺癌和心腦血管疾病風險已是醫學界一個普遍認識，而中國科學家主導的兩項新研究表明，吸煙不僅是糖尿病的一個重要風險因素，也會顯著增大糖尿病患者罹患心血管疾病的風險。華中科技大學同濟醫學院公共衛生學院潘安教授與美國哈佛大學公共衛生學院、新加坡國立大學公共衛生學院的研究人員早前合作完成的一項研究顯示，對普通吸煙人群而言，吸煙的程度和糖尿病的風險呈劑量反應關係——吸煙程度越重，糖尿病風險越高。吸煙除了會給普通人帶來糖尿病風險外，還會給糖尿病患者帶來額外的健康風險。研究人員分析大量數據後發現，在糖尿病患者中，吸煙顯著增加了罹患各類心腦血管疾病的風險，包括冠心病、腦卒中、外周血管疾病和心力衰竭等，也極大地增加了總體死亡風險和心腦血管死亡風險。而這些風險會在戒煙之後顯著下降，這顯示戒煙對糖尿病患者的重要性，「因此對於糖尿病患者而言，戒煙依然是糖尿病控制的一個主要目標」。

■吸煙不僅是糖尿病的一個重要風險因素，也會顯著增大糖尿病患者罹患心血管疾病的風險。



健康小百科：

「大雪」將至 足部保暖身就暖



■冬季保暖防寒腳為要，腳暖了，身體就暖，中醫建議市民在冬應襪子、做運動保持血流通暢。

明日就是二十四節氣中的大雪，大雪之後東北季風將愈來愈強，氣溫變得愈發寒冷，冬季保暖防寒腳為首要，腳暖了，身體就暖，應穿襪、多運動或做足浴保養。中醫認為頭部陽氣最為充足，較為耐寒，但也較易上火，一般常見的上火症狀，如長痘痘、口破口乾口臭、面赤眼紅等；足部離心臟較遠，平時運動較少、循環較差者，冬天雙腳易冰冷，身體比較虛的人，若在家赤腳，夏天沒事，冬天腳一碰到冰冷的地板，常常就開始着涼打噴嚏。很多人不明白這個道理，冬天出門販賣還是穿拖鞋涼鞋，任由腳底冰冷，腳會因為血流不順暢，筋骨舒展不開，容易扭傷不適，且腳冰冷，靜脈迴流及淋巴循環也受影響，容易造成水腫、靜脈曲張或微血管擴張等問題。

如果冬天穿了襪子，腳仍冰冷，可多運動幫助循環；亦可適量飲用薑茶、薑湯，且平日應多喝溫熱飲品，盡量不喝冰飲；每天起牀後或晚上睡前，可做足浴保養。居家足浴做法簡單，泡腳時，水可泡至膝下，水溫控制40度，太熱的水會去掉過多皮膚油脂，也容易燙傷，泡20至30分鐘，旁邊可以準備熱水，水涼了可邊加入熱水，泡完立刻擦乾，一邊抹乳液，一邊按揉腳底，最後記得穿上襪子保暖。不過，若腿部及足部皮膚紅腫發炎或有傷口、出血時不宜泡腳，以免病況加重；足部急性扭傷48小時內，宜冰敷也不可熱敷或泡腳、糖尿病患者、末梢血管疾患、老人家（對溫度較不敏感），泡腳需請家人協助留意溫度與時間；有心臟病、高血壓，或氣喘者，應先泡10分鐘，若無不適再漸漸延長時間。