

手足寒冷症的 防治与调养

撰文 马淑然 绘图 小四

又到了高温的时节，诊室里的病人也渐渐少了下来。这一天，我正和学生们讲着夏季常见暑热症的时候，走进来一个年轻的姑娘。“我们先不问诊，大家来用望诊猜一猜这位患者的主诉”，我先用提问的方式对学生们说。“老师，您看患者这么热的天还穿着长裤，估计是寒症。”“患者口唇淡白，身型偏瘦，眼圈发青，我认为是虚症的表现”，同学们踊跃地讨论了起来。“很好，你们说的都有道理。让我们来听听患者怎么说吧。”我转向了病人：“您是怎么不舒服了？”“大夫，您看这么热的天，可我手脚还是发凉，一吹空调就觉得冷，而且是那种从内到外的冷，不是那种风吹的凉。原来去医院看过，检查也没什么结果，可就是手脚一直冰凉。”“不用担心，这种问题很常见，经过中药调理相信很快就会有改善的。”果不其然，两周后患者再来复诊时已经是清凉的夏装了。



什么是手足寒冷症

手足寒冷症暂没有相应的独立诊断，而四肢冰凉这一症状又可以与多种疾病诸如感冒、腹泻、痛经、贫血等病共同出现。尤其是到了晚上，这种症状会更明显，甚至彻夜手脚冰凉，严重影响睡眠，甚者体温还会低于正常的36℃。

而出现手脚发凉症状的人群中，女性占了绝大多数。青春期激素分泌不均的女性、雌激素不足的更年期女性、生育后的产妇或患有心脏功能异常、甲状腺功能低下、营养失调、贫血、低血压、盆腔炎的患者普遍存在手脚发凉的症状。另外，精神压力较大、心理相对敏感、时常心神不安的人也容易患上手足寒冷症。60岁以上的老人或长时间处于空调环境中的上班族也是手足寒冷症的高发人群。

手足冷寒症是哪些原因导致的

现代医学认为手足寒冷这一症状主要是由血管微循环失常造成的，可分为三类：

1.精神紧张或疲劳的状态下，人体的代谢率降低，造成供血不足；2.在寒冷状态下毛细血管受冷收缩，造成局部供血不足引起手足温度降低；3.在内分泌发生较大变化，如女性经期或更年期时，血管平滑肌也会相应产生调节功能的变化，从而影响局部毛细血管的收缩。

同时就女性而言，女性的交感神经较之男性更容易受到刺激，情绪更容易有较大的波动。交感神经受刺激后所分泌的甲状腺素和去甲肾上腺素都会引起血管的收缩和痉挛，这也是女性多发手足寒冷症的原因之一。

中医古籍中记载手足寒冷为“厥逆”“手足厥冷”，又称四肢逆冷、手足逆



作者简介

马淑然，医学博士，北京中医药大学教授，主任医师，中医基础理论专业博士生导师，中医基础系副主任，中医基础理论课程负责人，北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》审稿专家，《中国中医基础医学杂志》编委，国家中医药管

理局职称考试命题组专家，国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家，北京卫视《养生堂》特聘专家，深圳电视台《食客准备养生堂》特聘专家，湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问，中美国际特邀的品质生活专家顾问。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间：北京中医药大学国医堂周一上午、周三晚上。

冷。指手足发冷，冷至肘部和膝部。《金匱要略·腹满寒疝宿食病脉证治》：“寒疝绕脐痛，若发则自汗出，手足厥冷。”手足寒冷症一般认为是由寒闭和热郁两种原因引起的。寒闭是由于感受外界寒邪或是自身阳气不足，血脉凝滞不通无法温煦四肢而导致的四肢厥冷，其本质是寒。热郁则是因为气机郁结于内，导致气血郁于内日久化热，同时又无法布达四末，故有手足厥冷，这种手足冷是假寒，其本质是热郁于内。

手足寒冷症有哪些危害

手足寒冷本身就是一种令人烦恼的状态，长期的寒凉感会让人感觉疲乏，注意力难以集中，从而影响到正常的工作生活。

同时,手足寒凉也可能是血栓闭塞性脉管炎、闭塞性动脉硬化症、雷诺病/雷诺现象、多发性大动脉炎等多种疾病潜伏的信号。

血栓闭塞性脉管炎

中医称为“脱疽”,多发生于中年男性。早期表现为小腿和足部皮肤发凉,皮色苍白或青紫,行走时疼痛、酸胀,稍事休息后可以缓解。当病情进一步发展时,则会出现患肢皮肤干燥、肌肉萎缩、疼痛加重,夜间尤为明显。当有上述症状发生时,应引起高度重视,并及时到医院接受检查、治疗。



闭塞性动脉硬化症

本病常在40岁以上的中老年人中发生,它常常与高血压、心脏病、糖尿病、高脂血症伴发。闭塞性动脉硬化的表现与血栓闭塞性脉管炎相似,也属于中医的“脱疽”病范畴。但其发病部位比较广泛,双侧下肢常同时累及,而且病情发展较快,发生坏疽也较早。

雷诺病/雷诺现象

雷诺病的典型表现为双手指(足趾)末端在受凉后出现发白、发凉,然后变紫、变红,最后又可恢复正常。它常常是阵发性发作。其原因是手指(足趾)末端小动脉痉挛。本病多见于中青年女性。当它属于原发病时,称“雷诺病”;若为继发,则称“雷诺现象”。引起雷诺现象的疾病有硬皮病、皮炎、红斑狼疮、血栓闭塞性脉管炎、结节性多动脉炎、冷球蛋白血症等。

多发性大动脉炎

多发生于青年女性。多发性大动脉炎常常累及多处大、中动脉,例如主动脉、腹主动脉、头臂动脉、上下肢动脉。若发生于下肢,则出现下肢发凉。

所以一旦出现长时间难以缓解的手足寒症时,一定要到医院就诊,降低恶性病变的风险。

应该做哪些检查

现代医学认为手足寒凉是一种多病因疾病,一般患者去医院看病时,大夫都会要求病人进行血常规、红细胞沉降率、C反应蛋白等检查,有助于血管炎等疾病的诊断。怀疑是雷诺病或者雷诺现象的时候,还要进行冷水刺激试验和专门的微循环检查。虽然手足寒冷症大多是体质或者外感问题引起的,但



患者朋友们也不能掉以轻心，因为部分内科疾病也可引起手足寒凉，所以有时也要进行相关的血、尿和影像学检查来帮助诊断。

如何治疗手足寒冷症

现代医学在确认诊断为某种疾病导致的手足寒冷症后，一般采取针对这一疾病的对症治疗，给予扩张血管、止痛、消炎类药物，或是进行手术治疗。

中医对于手足寒冷症治疗关键是在细心辨证，不可一见寒凉主诉就只想温阳，依然要坚持辨证论治，综合用药。根据多年的临床经验，我将手足厥冷主要分为外受寒

邪证、气机郁结证、气虚证、血虚证、肾阳虚衰证这五个证型。

血虚寒凝证

这类患者多数具有血虚外感寒邪的病史，譬如产后或大失血或平素血虚而秋冬外出未能及时保暖而造成的受凉，又或是夏天长时间处在过冷的空调环境中等。症状主要表现为手足冰冷，活动不利，感觉减弱，甚则疼痛，遇冷加重。平素喜温喜按，喜热食，舌淡苔白，脉沉或细涩无力。本证主要由于经脉受寒，寒邪凝滞，血行不利，阳气不能达于四肢末端，营血不能充盈血脉，遂呈手足厥寒、脉细欲绝。

治疗方法以温阳活血、散寒止痛为主，亦可以结合实际状况加减补益或温热的药物。方药选取当归四逆汤加减：当归10克、桂枝10克、细辛3克、白芍10克、通草10克、大枣10克、甘草10克，7剂水煎服。

方中当归甘温，养血和血；桂枝辛温，温经散寒，温通血脉，为君药；细辛温经散寒，助桂枝温通血脉；白芍养血和营，助当归补益营血，共为臣药；通草通经脉，以畅血行；大枣、甘草，益气健脾养血，共为佐药；重用大枣，既合当归、白芍以补营血，又防桂枝、细辛燥烈大过，伤及阴血；甘草兼调药性而为使药。

在使用过程中，如果您寒凉严重，手足拘急，面白身弱，加附子、肉桂、白芷以温阳散寒。寒凉之邪，易伤阳气，若年高体弱或久病不愈，势必伤及肾阳，兼见腰膝酸软、脉沉无力等症，治当以散寒为主，兼补肾阳，可以加菟丝子、补骨脂、金毛狗脊，以帮助温阳散寒。

气机郁结证

此类患者发病多与情志有明显关联，主要症状为情绪剧烈波动（如紧张、焦虑、急躁、过喜过忧等）后手足寒冷，随情绪变化而加重或减轻。平素精神易紧张，或腹痛，或泄利下重，胁肋胀闷，脘腹疼痛，脉弦面青。本证多由外邪传经入里，气机为之郁遏，不得疏泄，阳气内郁所致。阳气内郁，不能达于四末，而见手足不温。

治疗方法以行气开郁、疏肝通阳为主。方药选用四逆散加减：柴胡10克、白芍10克、枳实10克、甘草10克，7剂水煎服。

方中取柴胡入肝胆经，升发阳气，疏肝解郁，透邪外出，为君药。白芍敛阴养血柔肝为臣，与柴胡合用，以补养肝血，条达肝气，可使柴胡升散而无耗伤阴血之弊。佐以枳实理气解郁，泄热破结。与白芍相配，又能理气和血，使气血调和。使以甘草，调和

诸药，益脾和中。

在使用过程中，如果心悸者，加桂枝以温心阳；小便不利者，加茯苓以利小便；腹中痛者，加炮附子以散里寒；泄利下重者，加薤白以通阳散结；气郁甚者，加香附、郁金以理气解郁。

气虚证

此类患者在手足寒冷的基础上多兼有气虚的表现，如饮食减少，体倦肢软，少气懒言，面色萎黄，大便稀溏，舌淡，脉虚，以及脱肛、子宫脱垂、久泻久痢、崩漏等气不固摄的症状。本证多由饮食劳倦，损伤脾胃气虚、清阳下陷所致。脾胃为营卫气血生化之源，脾胃气虚，纳运乏力，故见饮食减少，少气懒言，大便稀溏；脾主升清，脾虚则清阳不升，中气下陷，故见脱肛、子宫脱垂等；清阳陷于下焦，郁遏不达则发热；气虚腠理不固，阴液外泄则自汗。

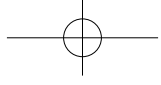
治疗方法以益气温阳、补中扶正为主。方药以补中益气汤为主加减：黄芪30克、人参10克、炙甘草10克、白术10克、当归10克、陈皮10克、升麻10克、柴胡10克、炙甘草10克，水煎服，日一剂。

方中黄芪味甘微温，入脾肺经，补中益气，升阳固表，故为君药。配伍人参、炙甘草、白术，补气健脾为臣药。当归养血和营，协人参、黄芪补气养血。陈皮理气和胃，使诸药补而不滞，共为佐药。少量升麻、柴胡升阳举陷，协助君药以升提下陷之中气，共为佐使。炙甘草调和诸药为使药。

若兼腹中痛者，加白芍以柔肝止痛；头痛者，加蔓荆子、川芎、藁本、细辛以疏风止痛；咳嗽者，加五味子、麦冬以敛肺止咳；兼气滞者，加木香、枳壳以理气解郁。

肾阳虚衰证

此类患者多有较久的病程，在手足冰凉的同时兼有腰膝酸软、腰痛乏力、筋骨萎



软的症状。也可见性功能减退、小便清长、余沥不尽、尿少或夜尿频多；听力下降或耳鸣；记忆力减退、嗜睡、多梦；身浮肿，腰以下尤甚，下肢水肿；须发易脱、早白，面部则色青白无光或黧黑；舌淡胖苔白，脉沉弱而迟。

治疗方法以温补肾阳为主，而其他兼证如气虚血虚、气滞血瘀等亦要重视，随症加减。方药通常选取右归丸温养命门之火治疗阳虚：熟地24克、山药12克、山茱萸12克、枸杞子10克、杜仲10克、当归10克、菟丝子10克，7剂水煎服。

方中用熟地、山药、山茱萸、枸杞子补肾填精，是以补阴而补阳，达到“阴中求阳”的目的；杜仲强腰益精；菟丝子补益肝肾；当归补血行血。诸药合用，温肾壮腰止痛，治疗手足厥寒。

防治与调养

患了手足寒冷症该如何防治与调养呢？我认为应该主要从日常调护和食疗药膳两个方面进行调养。

日常调护

1. 经常进行体育锻炼 长期坚持运动锻炼有助于增加心供血量，并扩张血管，改善微循环，增强免疫力。临床研究表明：长期规律进行体育锻炼的人群，其手足寒冷症的发病率要远远低于日常不运动的人群。

2. 注意日常防寒保暖 现代社会以瘦为美，着装也以轻薄贴身为时尚，对于长期患有手足寒冷症的人群来说则是需要在保证着装能有效防止体温流失的情况下再追求美丽。尤其是夏天时，虽然室外温度很高但也要考虑在室内活动的时间。如果长期处在空调环境里，最好还是不要穿得过于清凉，以免伤及阳气。

3. 日常的家庭保健 手足寒凉的患者平

时可以选择在睡前或是天气转冷时用热水泡脚，或是自己艾灸来治疗手足寒冷症。泡脚时可以适当加入红花、艾叶、生姜等温阳活血的药物，那样效果会更好。

4. 进行穴位按摩 根据中医针灸理论，可以通过按揉阳池穴来对手足寒冷症进行缓解。阳，天部阳气也；池，屯物之器也。该穴名意指三焦经气血在此吸热后化为阳热之气。本穴物质受外部传入之热，水气吸热胀散而化为阳热之气，如阳气生发之池，故名。阳池穴位于腕背横纹中，当指总伸肌腱的尺侧缘凹陷处。

食疗药膳

中医食疗讲究辨体、辨证食疗，根据体质和辨证的不同，食疗药膳也有差异，因





此，在此特为大家提供一份针对手足寒凉的食谱，希望您能对证用膳。

血虚寒凝

※ 干姜粥

【组成】干姜15克，粳米50克，红糖适量

【功能主治】温中逐寒，回阳通脉，养血活血

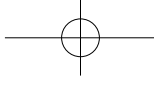
【烹调技巧】将干姜洗净切成细末，粳米淘净，然后一同放入砂锅，加水，文火煮

烂成粥，加入红糖适量。

【按】适用于外感寒邪的患者，譬如秋冬外出未能及时保暖而造成的受凉，又或是夏天长时间处在过冷的空调环境中等。症状主要表现为手足冰冷，活动不利，感觉减弱，甚则疼痛，遇冷加重。平素喜温喜按，喜热食，舌淡苔白，脉沉或细涩无力。

※ 当归生姜羊肉汤

【组成】当归20克，生姜30克，羊肉500克



【功能主治】温中补血，祛寒止痛

【烹调技巧】把当归冲洗干净，生姜冲洗后切片。把羊肉放入开水锅中略烫，除去血水后捞出，切成肉片。把羊肉放入砂锅中，放入当归、生姜，加清水、料酒、食盐，旺火烧沸改用小火炖至羊肉熟烂即成。

【按】适用于在手足寒冷的基础上兼有血虚表现的患者。如心悸怔忡，健忘失眠，盗汗，体倦食少，面色萎黄；妇女崩漏，月经提前，量多色淡，或淋漓不止；舌淡，苔薄白，脉细弱。

气机郁结

※ 郁金佛手蜂蜜饮

【组成】郁金15克，佛手12克，蜂蜜30克

【功能主治】疏肝理气、清热解郁

【烹调技巧】将郁金、佛手用清水浸泡20分钟后，入锅，加适量水，煎煮两遍，倒出药汁，两次药汁混合在一起，待药汁转温后把蜂蜜倒入调匀即成。

【按】适用于发病多与情志有明显关联的患者。主要症状为情绪剧烈波动（如紧张、焦虑、急躁、过喜过忧等）后手足寒冷，随情绪变化而加重或减轻；平素精神易紧张，或腹痛，或泄利下重，胁肋胀闷，脘腹疼痛，脉弦面青者。

气虚证

※ 黄芪童子鸡

【组成】童子鸡1只，生黄芪10克

【功能主治】益气补虚

【烹调技巧】把童子鸡洗净，用热水烫一遍。加入盐、味精、黄酒略腌制入味。把生黄芪清洗后用纱布包好，扎紧纱布袋口，置于童子鸡体内。把姜、葱也放在童子鸡体内。把经过处理的童子鸡放在蒸锅内蒸熟，待童子鸡熟后，拿出黄芪包、姜、葱即可食用。

【按】适用于在手足寒冷的基础上兼有

气虚的患者。如饮食减少，体倦肢软，少气懒言，面色萎黄，大便稀溏，舌淡，脉虚，以及脱肛、子宫脱垂、久泻久痢，崩漏等气不固摄的症状。

肾阳虚衰证

※ 胡椒根猪腰煲

【组成】胡椒根50克，生姜5片，猪腰一只

【功能主治】补肾益精壮阳

【烹调技巧】猪腰切开去脂膜，洗涤切细；葱去须洗净切葱花。把胡椒根和猪腰放入锅内，加清水适量，煎半小时，放少许湿生粉、葱花，调味煮沸即可。随量空腹食用或佐餐。

【按】适用于在手足冰凉的同时兼有腰膝酸软、腰痛乏力、筋骨痿软的患者。也可见性功能减退、小便清长、余沥不尽、尿少或夜尿频多；听力下降或耳鸣；记忆力减退、嗜睡、多梦；身浮肿，腰以下尤甚，下肢水肿，须发易脱、早白，面部则色青白无光或黧黑；舌淡胖苔白，脉沉弱而迟。

朋友们，阅读了本文后，您能学会如何辨别自己为什么手足冷了吗？希望本文的知识有助于您早日摆脱手足寒冷症的困扰，恢复手足的温暖，享受“温暖”的幸福生活！

（责编 桑新华）