



天一冷就手脚冰凉，中医教你几招暖起来

◎成都市金堂县中医院 练优胜

天气转凉后，不少人冬天即便穿得厚实，仍手脚冰凉、寒气侵体。中医认为，这与阳气虚弱、气血运行不畅、寒邪侵袭体表相关——阳气是人体“暖源”，其不足会导致血液运行迟滞，四肢末端难获温煦。现代医学则指出，这和血管收缩、末梢循环障碍及自主神经功能有关。本文将从中医内科角度，系统讲解手脚冰凉的成因、辨证类型及调养方法。

中医认为手脚冰凉并非单纯的局部温度异常，而是机体阳气、气血、经络功能失调的外在表现，其病机核心可归结为阳气不足、气血亏虚、寒凝经络三类。

阳虚体质：阳虚体质是手脚冰凉最常见的根源。中医经典《素问》曰：“阳气者，若天与日，失其所则寒。”肾阳为一身阳气之本，若肾阳不足，命门之火衰微，推动血液运动的动力减弱，寒邪易乘虚而入。此类人常见腰膝酸软、畏寒喜热、面色㿠白、神疲乏力、舌淡苔白、脉沉迟。

气血两虚：“气为血帅，血为气母。”气的推动力不足，血行受阻，血液无法温养四肢。多见于女性、产后或长期劳倦、思虑过度之人。症状表现为面色萎黄、唇淡无华、心悸气短、头晕乏力、月经量少、手脚冰凉。

寒凝经络：若长期暴露于寒冷环境，寒邪客于经络，导致“气滞血瘀，寒凝不通”。正所谓“不通则痛，不荣则寒”，经脉受阻，四肢气血不能濡养，出现冰冷、麻木或疼痛感。

辨证调理暖手足

中医调理手脚冰凉遵循“辨证

施治、对症施策”的原则，针对阳虚、气血两虚、寒凝经络三类核心病机，分别采用温阳、养血、通络的调理方案，从药物、饮食、起居等多维度改善机体状态。

温阳补气：针对阳虚者，中医主张“温补肾阳，振奋元气”。可用附子、肉桂、干姜、党参、黄芪等药物温通阳气，促进血行。临床常用方如右归丸、金匮肾气丸。饮食上可适量食用羊肉、桂圆、核桃、枸杞、黑芝麻等温性食材。重视“起居调摄”，避免久居阴冷处，保证足部温度，可用艾叶、生姜泡脚，温经散寒。

益气养血：对于气血两虚者，治疗宜“补气生血，调理脾胃”。常用药如当归、黄芪、党参、白术、熟地黄，代表方剂为八珍汤或归脾汤。此类人群应多食富含铁与蛋白质的温补食物，如红枣、龙眼肉、牛肉、猪肝、花生仁。可通过太极、八段锦等温和运动，增强气血生化功能。

温经散寒：寒凝经络者应以“温经通络、活血化瘀”为主。可选用桂枝、川芎、吴茱萸、细辛等药物配伍；方剂如当归四逆汤、吴茱萸汤等。针灸可选取气海、关元、足三里、太溪等穴位，配合艾

灸以温通气血。平时可按摩涌泉穴（足底）与劳宫穴（掌心），促进全身气血循环。

日常调养可预防

中医强调“上工治未病”，手脚冰凉的日常调养需立足饮食、起居、情志三大维度，通过温和调理的方式激发机体自身阳气、畅通气血运行，从根源上预防和解决四肢不温的问题。

饮食调养：饮食上应遵循“温而不燥，补而不腻”原则。适当多食羊肉汤、姜枣茶、桂圆粥、当归生姜羊肉汤等温阳食疗方，避免生冷瓜果、寒凉饮料及冰镇食品。可每日晨起饮用红糖姜茶或桂圆红枣茶，温中益气，助阳化寒，女性经期尤宜调理气血。

起居运动：中医讲“动则生阳”。适量运动可促进气血流通、激发阳气。推荐太极拳、八段锦、散步、慢跑等轻柔运动，避免大汗淋漓导致阳气外泄。睡前可热水泡脚15分钟，加艾叶或花椒数粒，温经活络。

情志调节：情绪抑郁、思虑过度可致气机郁滞，血行不畅，从而加重手脚冰凉。中医内科认为“百病皆生于气”，保持愉悦心境、保证充足睡眠，是调和气血的重要环节。可多听舒缓音乐、做深呼吸练习或静坐冥想以调节情志。

手脚冰凉看似小症，实则反映体内阳气虚弱与气血运行障碍。中医内科强调“辨证施治、扶正祛邪”，通过温阳补气、益血散寒、调和气机，使机体阴阳平衡得以恢复。调理需持之以恒，结合药食、针灸、运动及情志养生，多管齐下，方能真正做到“手暖则心暖，气顺则百脉通”。当身体由内而外温润流畅，冬天也会变得温柔可亲。😊