

# 立冬后,咋让手脚不冰凉?

## 专家开方:适当进补,适时添衣,加强锻炼,热水泡脚

□记者 林辉

核心提示 | 昨天,迎来了和冬天有关的第一个节气——立冬。随着气温下降,不少人开始苦恼:手脚冰凉暖不起来怎么办?

### 手脚冰凉多脾肾阳虚

略懂中医的人,可能都知道“四肢冰冷,是气血不足所致”。河南省人民医院中医科副主任医师王雪梅说,这个说法虽然对,但还不够全面。

“冬天手脚冰凉的原因,一方面是天气寒冷,人体阳气潜藏,导致身体末梢的手脚温度降低,这是大多数人遇到的情况。另一方面是体内阳气不足,即肾阳不足。”王雪梅说,肾阳不足首先因为脾虚,一旦脾虚,食物消化功能必然降低,也就无足够的营养来滋养五脏六腑,进而使肢体末端血流不畅、血运不足、失其温运,导致手脚冰冷。由此可知,要改善此类怕冷和手脚冰冷状况,必先调节好脾胃功能,改善阳虚。

王雪梅提醒,除了脾肾阳虚



外,其他因素也能引起手脚冰凉。比如心脏衰弱会使血液无法供应到身体末梢部位;贫血也会导致循环血量不足,特别是指尖

部分血液循环不畅;甲状腺机能减退患者冬天也会出现怕冷的症状。因此,冬天手脚冰凉,不能盲目进补,应在医生指导下进行。

### 可热水泡脚、补充钙铁

“手脚冰凉,每个人情况都不尽相同,但最重要的一点就是保暖,要适时添衣。”河南中医学院第一附属医院治未病健康管理中心主任李力说,中医认为“动则生阳”,因此,可以通过加强对手脚的锻炼来改善手脚冰凉的状况。

李力说,冬季天冷,不宜做高强度运动,慢跑、散步是不错的选择。可以一早起来做做运动,多走路或尝试爬楼梯,达到稍微流汗的程度;久坐时,间歇性地站起来

走一走、踏踏步,都可帮助血液循环。运动时应注意保暖,过热对身体都不好。

脚心保暖是防止手脚冰冷的重要手段。李力说,怕冷的人可以在睡觉前,在较深的盆中加入40℃~50℃的热水,让水漫过脚踝开始泡脚,泡20分钟左右,直到全身发热为止。

食物也可以增强身体的御寒能力。可以多吃蛋白质、脂肪和碳水化合物等被称为产热营养素

的食物,适当增加主食和油脂的摄入,保证优质蛋白质的供应,如羊肉、牛肉、鸡肉、虾、海参等食物,产热量多,御寒效果最好。

李力说,补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。含钙的食物主要包括牛奶、豆制品、海带、紫菜、贝类、牡蛎、沙丁鱼、虾等;含铁的食物则主要为动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳和红枣等。

线索提供 潘慧 邢永田

## 体力活动较少 喜爱碳酸饮料 日晒不充分 白领成骨质疏松新“目标”

□记者 李晓敏  
通讯员 王志芳

35岁的张女士不小心摔了一跤,骨折了,到医院进行检查结果显示:骨质疏松。

“目前有调查显示骨质疏松的发病有逐渐年轻化的趋势,特别是在公司白领人群中。”郑大一附院内分泌科教授、河南省医学会骨质疏松及骨矿盐分会主任委员郑丽丽说,究其原因,一是这类人群工作比较繁忙,上下班又习惯开车代步,体力活动较少;二是不少年轻人喜爱喝咖啡以及可乐、雪碧等碳酸饮料,这些饮料的过多摄入可增加钙从尿液中排出;三是许多年轻女性出门喜欢撑遮阳伞或者涂防晒霜,造成日晒时间不充分,使皮肤合成的维生素D数量减少;另外,不适当的减肥也是造成骨质疏松的原因之一。

郑州大学第一附属医院内分泌科孙良阁教授介绍,骨质疏松症是以骨强度下降、骨折风险性增加为特征的骨骼系统疾病,骨强度

反映骨骼的两个主要方面,即骨密度和骨质量。1/3的女性和1/5的男性会得骨质疏松。

那么,骨质疏松都有哪些危害呢?郑州大学第一附属医院内分泌科张会娟教授介绍,其最严重的后果是发生骨质疏松性骨折,即在受到轻微创伤或日常活动中发生的骨折。骨质疏松性骨折的常见部位是脊椎、髌部和前臂远端。

为了让大众了解更多的骨质疏松知识,11月5日上午,郑丽丽特邀全国骨质疏松多名专家在郑大一附院内,进行了免费义诊及防治知识讲座,还为现场人员免费检测骨密度等项目。

11月5日至7日,由郑大一附院承办的中华医学会第八次全国骨质疏松和骨矿盐疾病学术会议在郑州召开,来自我国各地的数百名骨质疏松专家对原发性骨质疏松症、继发性骨质疏松症、骨质疏松性骨折、甲状旁腺疾病等疾病的一些最新治疗方法进行探讨沟通。



## 腹痛 也可能是房颤惹祸

□记者 林辉

莫名腹痛,未必就是胃病引起。前不久,一位六旬老人因夜间腹部剧烈疼痛且有便血,到郑州人民医院胃肠外科就诊。医生在检查过程中发现老人腹部没有明显压痛点,并且老人称发病前好长一段时间内总是无缘由地心慌、乏力。经进一步影像检查发现,腹痛是因肠系膜动脉栓塞,而罪魁祸首是老人患有房颤,发病时血栓脱落堵塞了肠系膜动脉。

“肠系膜动脉栓塞通常起病急骤,多数有原发的基础疾病,长

期患有房颤、心律失常、心脏瓣膜疾病病史的患者容易发病。”郑州人民医院胃肠外科副主任医师马二民介绍说,患者发病时腹痛多为剧烈,但腹部体征多数很轻微,疼痛部位不确定,常伴有呕血或是暗红色的血性大便。

肠系膜动脉栓塞的栓子的来源包括:心性性,如左心房附壁血栓的脱落、心肌梗塞后的壁栓、人工瓣膜置换术后形成的血栓脱落;血管源性,如动脉粥样硬化的附壁血栓,或粥样斑块脱落;肺脓肿或脓毒血症的细菌栓子。

“随着螺旋CT的技术逐渐

成熟,增强CT成为临床无创检查的首选,选择性肠系膜动脉造影可为疾病的诊断提供直接证据,腹腔穿刺和腹部彩色多普勒也能够对诊断提供帮助。”马二民说,肠系膜动脉栓塞在临床上是一种极危重的急腹症,起病急骤,进展迅速,误诊率高,病情极为凶险。早期及时去除阻塞血管的栓子,恢复肠系膜的血供是治疗的关键。规范的溶栓和抗凝治疗可减少相关并发症,如果出现严重的血管栓塞和肠管坏死,必要时可手术取栓和肠部分切除手术。线索提供 李荣振 金雨姗

## 长期睡眠不足或增加患糖尿病风险

□林小春

美国两项新研究显示,长期睡眠不足可能会增加罹患糖尿病的风险。

美国科罗拉多大学研究人员对两组各8名20岁出头的健康人进行研究,其中一组先连续5天每晚睡不足5个小时,然后再连续5天每晚睡多达9个小时;另一组顺序相反。

血液检测发现,无论是哪一组人,每晚睡5个小时都会导致胰岛素敏感性降低,从而损害血糖调节能力,长期下去便会提升患糖尿病风险。不过研究还发现,将睡

眠时间改回9小时后,被研究者的胰岛素敏感性又恢复正常。

研究人员认为,睡眠不足破坏人体生物钟,当人们早起时,其生物钟还处于夜间,体内促进睡眠的褪黑激素还处于很高水平。此时如果不睡而是进食,身体为了保持血糖正常,便不得不释放更多胰岛素,长期下去人体将不能承受,导致胰岛素敏感性降低。

此外,哈佛大学等机构针对近6万名55岁以上女性的一项研究发现,中老年女性每天睡眠不足6个小时或超过8个小时,罹患II型糖尿病的风险都会上升,风险最低的是每晚睡7~8个



小时的人,说明睡太少或太多都对健康无益。

## 莫把“伟哥”当春药

□记者 林辉

“伟哥”的出现,使数以千万计受勃起功能障碍(ED)困扰的男性找回了往日的快乐。但不知从何时起,被一些男性悄悄地当作春药服用,他们以为吃了有病治病,没病也能助性,岂不知滥用会伤身。

据河南省中医院中西医结合生殖与男科诊疗中心主任孙自学介绍,“伟哥”等第五型磷酸二酯酶抑制剂类的ED治疗药物,服用后药物作用于血管,可使阴茎海绵体平滑肌松弛、动脉扩张充血、改善勃起功能。而当“伟哥”作用于血管,使血流加快时,一些服用者会脸红体热,误以为像春药一

样起到了助性的效果。事实上,“伟哥”并不作用于中枢神经并产生催情的效果,服用者仍须受到充分的性刺激才能起效。

“正常男性如果把‘伟哥’当春药,首先可能出现的就是阴茎长时间持续肿胀,引发严重的阴茎炎。”孙自学说,长期服用“伟哥”,还会导致心理上的药物依赖,使体内控制阴茎疲软的酶分泌下降,造成永久性勃起障碍。此外,如果在服用硝酸甘油类药物的同时服用伟哥,还会引起血压骤降,严重的还会危及生命。因此,只有经临床医生诊断,确实患有勃起功能障碍的人才适合服用“伟哥”。