

冬天防手腳冰冷，四茶三穴

中醫科何廷俊主任

根據中醫學理論，手腳冰冷的人多半是屬於**虛寒體質**，因氣血循環不好，新陳代謝率差，造成末梢神經循環不好。手腳在冰冷的時候就算穿了再多的衣服也幫助不大，那是因為寒氣是由體內散發出來的，所以必須要祛除體內的寒氣才能真正的擺脫手腳冰冷；而想要祛除寒氣就必須從改善體質做起。

每到冬天，氣溫逐漸下降，有些人就特別容易出現手腳冰冷的困擾，此時人體的新陳代謝速率減慢，血液循環不佳，加上低氣溫造成末梢血管收縮，身體能量不足供應到四肢末梢，使得手腳尤其是指尖、腳尖等部位的血液循環不暢，無論男女老少都可能出現這種現象。有些人手腳冰冷是因疾病所造成，例如甲狀腺功能低下者，身體基礎代謝率降低，產熱不足，容易手腳冰冷；而心血管疾病，低血壓、貧血者，或血管硬化或阻塞的較年長者、糖尿病患者，容易因末梢循環不良產生手腳冰冷。而少見的疾病-雷諾氏症會因血管過度收縮導致血液循環不佳，手指或腳趾冰冷、麻木、刺痛，膚色由白變紫，最後轉紅，嚴重時指尖潰瘍、壞死，年輕女性較常見。另外壓力大、個性較為急躁導致交感神經亢進時，也容易手腳冰冷。

藉由中醫體質調理可以改善手腳冰冷的症狀。從中醫觀點來看，冬季是陽氣內伏的季節，而手腳相對於身體軀幹而言是人體的末梢。冬季「陽氣內守，不達四末」，所以在冬天特別容易出現手腳冰涼的現象。手腳冰涼的現象又可以區分為兩種類型：一種是手腳冰涼，身體也怕冷的，這種人屬於「虛寒」體質；另一種類型是手腳冰涼，但是身體卻熱熱的，這是因為身體陽氣無法運送到手腳末梢所致。兩種體質可以經由中醫的體質調理而改善。

改善手腳冰冷 茶飲穴道按壓

茶飲搭配穴道按摩，可以讓血液輸送讓四肢末梢產生暖意，冬天就不用再手腳冰冰冷冷。手腳冰冷與心臟血管有密切的關係，血液由心臟輸出，攜帶氧氣到全身各部位，氧氣經過身體的新陳代謝後，產生熱能，手腳才會溫暖，當手腳冰冷時，常因心臟血管功能發生障礙，血液含氧量減少，產生熱能降低。依中醫學理論-手腳冰冷稱為「厥逆」，即陰陽氣血不相調和，陰陽氣血不相調和，不管任何原因所造成陰陽不調和，都可能產生手腳冰冷。傳統中醫都強調「氣為血之帥」、「血為氣之母」，一旦氣血兩虛，血液循環一定不好，尤其在冬天氣溫下降，血管收縮，更使得四肢末梢血液受阻，因而手腳就像「雞腳凍」般的冰冷。因此，中醫師常以溫經通絡的藥物，來協助血液、經絡的循環，進而提高身體的溫度。中醫改善四肢冰冷的藥物，常見有人參、當歸、川芎、肉桂、老薑、桂圓（龍眼肉）等中藥材，兼具補氣、補血及溫熱的效果。

穴位按摩

常按摩勞宮、足三里、湧泉等穴位，每日 2~3 次，每次 100 下可以增進血液循環。

勞宮穴

人體主要以三大穴道與外界相通：百會、湧泉及勞宮穴。百會通天、湧泉通地，勞宮則是可由人體主控的出入氣穴，因此氣功的出氣、採氣或各種自我導引都是以本穴為主。

作用

心痛，嘔吐，癲狂、癩證，口瘡、口臭，手掌麻木、多汗。

位置

在掌心橫紋中，當第三掌骨的橈側，屈指握拳時，中指指尖所點處取穴。

方式

1. 灸法：吹風機溫吹 5-10 分鐘。
2. 按摩：點按、搓法、揉法、摩法。

一、以另一隻手的拇指置於本穴，其餘四指置於手背面支撐，以大拇指以旋轉方式柔壓，一次

約 30 秒。

二、兩掌相對互相摩擦搓揉，至產生微熱感。

足三里

唐代醫家孫思邈首先提出**足三里**具有保健作用，歷代醫家也多有論述，沿用至今，確有良效。故三里灸又稱為"保健灸"、"長壽灸"。

作用

胃痛、嘔吐、腹脹、腸鳴、消化不良、泄瀉、便秘、痢疾、疝疾、喘咳痰多、乳癰，頭暈、耳鳴、心悸、氣短、癲狂、妄笑、中風、腳氣、水腫、膝脛酸痛、鼻疾、產婦血暈。

位置

膝蓋外側〔膝眼〕直下三寸，距離脛骨前緣外側一橫指處，正當脛骨前肌上。

方式

1. 灸法：吹風機溫吹 5-10 分鐘。
2. 按摩：點按、揉法、推法。自我保健時可用拇指按同側穴位，其餘四指置於小腿後側，向外用力按揉 50-60 次。

提醒

避免燙傷

三陰交

肝脾腎三經交會穴。具有健脾利濕、補肝益腎、調和營血的作用

作用

防治泌尿生殖系統疾病、失眠、頭痛、下肢冰冷無力、高血壓、

位置

小腿內側，腳踝骨尖的最高點往上三寸（自己的手橫著放，約四根手指橫著的寬度）。脛骨後緣靠近骨邊凹陷處。

方式

1. 灸法：吹風機溫吹 5-10 分鐘
2. 按摩：點按、揉、擦、指推法。自我保健時可用拇指按同側穴位，其餘四指置於小腿後側，向外用力按揉 50-60 次。

提醒

避免燙傷

湧泉穴

人體長壽大穴。經常按摩此穴，則腎精充足，耳聰目明，精神充沛，性功能強盛，腰膝壯實不軟，行走有力。

作用

小兒驚風、癲狂、昏厥、休克、頭痛、頭昏、目眩、失眠、失音、咽喉腫痛、便秘、小便不利。

位置

在足底（去趾）前 1/3 處，足趾蹠屈時呈凹陷處在腳底板不包含腳趾前面 1/3 處，在第 2、3 趾骨間取穴

方式

1. 灸法：吹風機溫吹 5-10 分鐘。
2. 按摩：點按、掐法、擦法、揉法。自我保健時可用拇指按同側穴位，其餘四指置於足底側，向外用力按揉 50-60 次。

提醒

避免燙傷

位於臍中，為先天之蒂，後天之氣舍，具有溫腎壯陽、健運脾胃、回陽固脫之功，多用於老年元氣虛衰、中氣不足及陽氣虛脫之症，一般用灸法。

[位置]

位於肚臍正中，故又名臍中。

[防治作用]

腹痛、腹瀉、脫肛、水腫、中風脫症、四肢厥冷、形體體乏、小便不禁、婦女不孕、年老體弱。

足浴法

足浴對改善手腳冰冷也非常有效，唐代的藥王孫思逸在其名著《千金要方》中即提及：「冬月洗足而臥，則無冷病。」，民眾可以將熱水、米酒以1：1的比例，加入老薑3片，每日泡腳1～2次，每次20～30分鐘；也可用懷牛膝、狗脊、制附片各5錢煎成湯液，在溫度降至40～50度時，泡腳20～30分鐘。

對於手腳冰冷的人，寒冬睡前用溫水泡腳，不僅能活血通絡，更能改善睡眠。至於泡腳，也是直接促進血液循環的方法，冬天直接把腳泡在水池或水盆，透過水溫提高足部的溫度，除了簡單的溫水浴外，建議可用當歸5錢、川芎5錢、懷牛膝5錢和桂枝3錢，將藥材放在1公升的水中加熱至滾開，再轉小火煮5分鐘，然後濾渣，調和溫水到攝氏40度左右，每天睡前泡腳10到20分鐘，可幫助四肢活血行氣。

溫灸薰臍法

「體質虛寒、面色蒼白」，經常會「四肢冰冷、腹痛腰酸」的人，可以考慮「溫灸薰臍」。中醫認為肚臍部位是屬於任脈經絡的「神闕」穴，是陽氣根源所在，與十二經脈相聯，內與臟腑相通，對包括腸胃、泌尿、生殖、精神、心血管系統機能有調整作用，同時也能增強機體免疫力，具有預防保健的功效。

灸法則是利用艾絨，溫灼皮膚穴位，達到溫通經絡、調和氣血之目的。薰臍療法是灸法的一種，是選擇適當藥物，如川芎、生薑、木香、丁香、大黃、肉桂等活血理氣藥攪拌為末，放置於臍穴中，並經由艾灸的熱力滲透經絡，可以治療身體上的病痛與不適，達到溫腎健脾、保健養生的功效。薰臍療法可改善氣血循環，增進局部淋巴循環，讓肌肉有緊實的功效，達到「溫中散寒、提升免疫功能」的目的。

在冬季時分熱賣的暖暖包，不少人買來抗寒，並放在手中取暖。把暖暖包放在手中搗著，只有局部感到溫暖，若能將暖暖包放置在肚臍上，溫臍可帶動全身周邊血液循環，達到保暖效果，它如同中醫的溫灸療法，但時間不宜過久。

茶飲

棗圓茶

成份：紅棗5顆、桂圓3錢

作法：將紅棗及桂圓剝開去籽，以600cc熱水沖泡，浸泡幾分鐘即可飲用。

作用：紅棗益氣生津、調補脾胃，桂圓補血。補脾養血之效適用容易失眠、手腳冰冷者

叮嚀：感冒咳嗽者避免喝。

暖之茶

成份：當歸2錢、桂枝1錢、白芍2錢、川芎1錢、紅棗5顆

作法：紅棗剝開去籽，加其他藥材，以600cc熱水沖泡幾分鐘後趁熱飲用。

作用：有補氣的功效，增加血液循環。

叮嚀：感冒咳嗽者避免喝。

暖身補氣茶

成份：黨參5錢、黃耆5錢、老薑2錢、丹參3錢、白朮2錢、葛根1.5錢、紅棗9顆、炙甘草5片。

作法：

1. 藥材洗淨後先加水蓋過藥材浸泡二十分鐘。
2. 之後再倒入2000cc的水，水滾後轉文火煮十五分鐘即可。
3. 濾去藥材，將藥汁於一天內慢慢喝完即可。

作用：溫中散寒，血補氣活血之功效，針對容易手腳冰冷、疲倦、身體僵硬不舒者。

叮嚀：感冒咳嗽或高血壓者避免喝。

溫身飲

成份：西洋參3錢、桂圓3錢、枸杞3錢

作法：將上述3樣成分以600cc熱水沖泡浸泡幾分鐘後趁熱飲用。

作用：西洋參是涼補藥材，可以養陰生，中醫強調陰陽調和，養陰也可以調和陽氣，讓身體增加熱能。

叮嚀：感冒咳嗽者避免喝。

暖身操

1. 搓勞宮：

雙腳與肩同寬，將掌心垂直貼於前胸、舌頂上顎，兩手掌相互搓摩至發熱，而此時注意力則貫注下腹部丹田部位。這個簡單的摩手動作，認真做下來居然會渾身發熱，久坐的上班族不妨在上班休憩時間來上一段，應可改善手腳冰冷的不適現象。

2. 浴面：

兩手掌心互搓發熱後，以左右手交替、由下往上輪替的方式按搓兩頰，強調可以幫助臉色紅潤、促進毛細血管擴張、增進肌膚新陳代謝，是具美容功效的簡易動作。

3. 梳頭：

以搓熱的兩手掌輪番由前往後的方式緩緩的做出梳頭動作，將感覺神清氣爽。

4. 擦胸：

兩手掌分別由左腋下到右下腹輪流往下動作，反之亦同，可改善心悶、心慌，對消化不良、脾胃虛弱有治療效果。

5. 擦雙腎：

兩手掌放置在背後腎臟的位置，上下搓揉，對腎虛腰痛、陰虛盜汗、陽虛夜尿有明顯效果。

結論

氣血循環良好，身體就能保持健康，平時養成均衡的飲食、定時的運動習慣，都可以讓身體維持良好的氣血，恢復氣血的通暢，保持身心的健康。而適當的茶飲及按摩方法可以協助我們溫暖度過舒適的冬天。