

手足冰涼是什麼病?中藥如何治療手腳冰涼症

導語：時入深秋，有人已覺得手足不溫、四肢冰冷，晚上更為嚴重，往往睡到大半夜，手腳還是冰冰涼涼的暖和不過來。這種症狀在女性身上更為多見，有一種說法：每四個女性中就有一個患有手足冰冷症。

人是恆溫動物，雖然環境溫度改變，體溫應該仍然維持在一定的範圍內。當寒冷侵襲時，人體為了維持體溫的恒定，會有自然的防禦措施，透過循環、自主神經、內分泌系統及新陳代謝的調節，使身體產生熱能，一方面是適應寒冷狀態，一方面是避免寒冷對身體造成傷害。

手腳冰冷是中醫健康診斷的很重要指標，正常的人必然一年四季手足常溫，並且額頭是涼的，再進一步細說，應該是手掌背面是涼的，手掌面是溫暖的，足底是熱，足背則是涼的，同時比較手掌溫暖度應高於額頭溫度，反之手足冰冷就是有疾病的先兆。

案例分享：

姓名：Lily

年齡：35+ /女性

工作：行政人事部經理

生活習慣：每年秋季都會四肢發冷，冬季則更不堪，穿多少衣服體溫都絲毫沒有改善。之前自行服用很多大溫大補的食物，如薑母鴨、麻油雞、燒酒雞、藥燉排骨、薑母茶…等，吃完當下或許覺得暖呼呼，但不消一會，反而更加覺得四肢異常冰冷。為四川人，平時愛吃辛辣油炸之品，性格急躁剛烈，容易上火發脾氣。

症狀：除了四肢發冷之外，經常嘴破、感覺口幹、口臭、牙齦浮腫，時會便秘。

診斷：熱厥鬱伏型手足冰冷症

成因：

中醫稱手足冰冷症為“厥逆”，病因是人體內的陰陽兩氣不能相接。在中醫角度來看，陽受氣于四肢，陰受氣於五臟，陰陽之氣相貫，如環無端;倘若陰陽二氣不能順接，就會造成“厥”，症狀就是手足冰冷。

一般分熱厥與寒厥兩大類，兩者相此，寒厥的厥冷程度輕重，可由手足延伸到肘、膝，而熱厥常不超過腳踝關節。除厥冷的程度有差異外，其胸腹的熱與涼，大便的秘結與下利，脈象的數與微，舌苔的黃與白等，都有明顯的不同。

造成厥逆的原因：

1.肝氣鬱結：這類型的人常會神情抑鬱、胸悶不舒，肚子脹悶脅肋痛，並伴手足冷。病因是肝氣被鬱遏在內，不能外達而致手足冰冷。治療以疏肝解郁，宣達陽氣為主。

2.熱厥鬱伏：是熱邪內伏，不能透達，而致手足厥冷。這類人士見煩熱口渴，無汗高熱，面赤心煩，口渴引飲，神志不寧，大便秘結。治療切忌投以溫補類藥物，否則越補越壞，當以清熱泄火或通府瀉下為主。

3.陽氣衰微：寒邪直中，損傷陽氣;或大病遷延，陽氣漸耗，不能溫運四肢末端所致，伴有下利嘔吐，惡寒身倦，神疲氣短，舌淡脈微等。治宜溫陽益氣，散寒化濕。

4.脾胃虛寒：脾胃是氣血生化之源，脾胃虛弱，陽氣不能達佈四肢末端，所以手足冰冷。這類人士會精神不振、臉色萎黃、納呆、舌淡脈弱。治療宜補益脾胃、溫中散寒。

5.血虛寒凝：多因失血過多、思慮過度或腑臟虛損，而導致氣血虛弱。這類人士，本身血就不夠，抵抗力弱，覆感受寒邪，寒氣使血液循環進一步凝滯變慢。此症兼有頭暈，面白，肢體麻木或疼痛，月經量少色暗。治療以養血散寒、溫通經脈為主。

除了手足冰冷這一共通性外，各種厥症表像上有很大差異，療法當然有別。所以，不要認為手腳冰冷的人一定全都是陽虛，也不要盲目溫補大補。很多人並不把手足冰冷當作病症，只是採用民間流傳的一些調養之方，像泡腳、食療、老醋泡薑片等，這些大都是溫補之計，針對的也是陽虛體質和寒厥。但如果遇到熱厥、鬱厥等其他類型，溫補之方不僅無效，還會使病情加重。

若果不幸出現手足冰冷症，可嘗試用以下方法處理：

針灸：針刺百會、膻中、隱白及陽池等穴，佐以艾灸，隔日1次，7次為一療程，可清陽得升，補中益氣，中氣得補，氣機得調，陰陽接續，則厥逆自除。

磁療：夜馴生物醫療磁床加速細胞的復活更新，增強血細胞的生命力，淨化血液，改善微循環，糾正內分泌的失調和紊亂，調節肌體生理功能的陰陽平衡，從而緩解因末梢循環差引起的手足冰冷症。