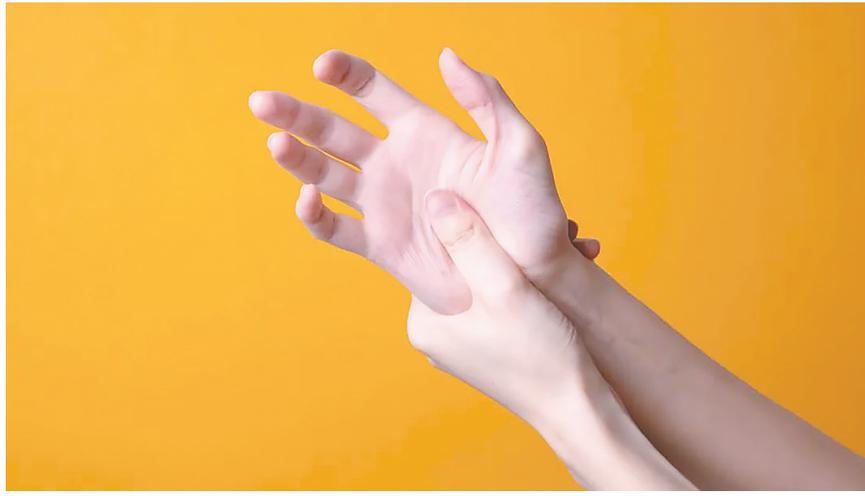


手脚心发烫的人 是哪里出问题了

每到夏天,有些人的手脚心就会格外热,甚至发烫,尤其是女性,睡觉前将手脚贴着墙面,甚至吃上一口凉的才会舒服些

中医把“手脚心”看作是全身健康的一个小窗口,机体的盛衰都可以在这里表现出来。手脚心发烫是怎么回事?怎样才能调整过来?



手脚心发烫,夏天更明显

为什么夏天手脚心更容易发烫?要想弄清这个问题,先看看中医理论中什么是阴、什么是阳。

人们吃进东西,通过肠胃转换,会产生能量,这种能量就是人体的阳气,而人体的阴或者人体的水就是血液、体液。

就像烧水做饭一样,如果火烧得过大,水会烧干,饭会烧糊;如果火不够的话,水烧不开,饭也做不

熟。

简单来看,阴虚就像是水少了,显得火苗偏旺,甚至在“干烧”,人往往怕热;阳虚则像是火不够,人就容易怕冷、手脚冰凉。

《黄帝内经》说:“阳盛则身热,能冬不能夏。”这是因为夏天心火较为亢奋,流汗增多对于心的阴阳平衡是有影响的。如果本来就心阴不足,出汗会触发阳亢之症,加重手

心发热症状。

再加上夏天是一个开泄的季节,万事万物都要往外放,像树木一样,把冬天储备的养分都展现出来。天热时,正是阴精储备最少的时候,缺少阴精制约,阳热就显得相对偏亢,让人感觉体内有火,心情烦躁。等到了冬天,万物封藏,自然会把火压下去,手心发热就会减轻甚至消失。

手脚心发热的3个原因

手的状态可以反映全身健康。《黄帝内经》就指出:“掌内热者腑内热,掌内寒者腑内寒。”现代中医临床,将手心发热分为以下几类:

阴虚火旺

有些人手脚心热,在夜间加重,严重时影响睡眠,把手脚放在墙面上才感觉舒服些,这类人是典型的阴虚火旺。

阴虚一般都会生内热内火,火往上走,这类人通常还伴有面红耳赤、心烦失眠、口干口渴、舌红苔少、大便干燥等症状。

大多数手脚心发热的人是阴虚所致。这类人不宜盲目进补,不宜艾灸,调理重点在于滋阴清热,可在医

生指导下服用知柏地黄丸、大补阴丸、当归六黄汤等。

血虚阴亏

有的人手脚心热从下午开始加重,到夜间明显,有“夜热早凉”现象(即患者自觉夜里发烧但体温不高,到了早上发烧的感觉就没有了),这种情况多为血虚阴亏。

血有濡养作用,血虚则脏器缺乏濡养,除手心热之外,还表现为面色萎黄(不同于阴虚火旺导致的面红耳赤)、指甲色浅、头发干枯等现象。

这类人多是由于平日体质虚弱,或大病之后失于调理,阴血耗伤所致,可在医生指导下辨证使用补肾益精丸、生脉饮等。生活中要避免劳

累,保持心情愉悦,不熬夜,推荐柔缓的运动。

脾虚积食

还有一类人一整天都感觉手脚心热,没有明显的昼夜节律,夜间睡着后有可能出汗,常伴有舌红苔黄或白腻,多是“疳积脾虚”所致。

脾虚积食说的是,由于饮食不节,引起脾胃运化失常,形成积滞,时间长了,水谷精微无法吸收,形成疳积而发热,表现为手脚心热、面色萎黄、毛发干枯、腹部胀大等。

这种情况,可在医生指导下辨证服用保和丸进行调理。生活中少吃豆类、卷心菜、大白菜、韭菜、芹菜等容易产气的食物。

生活中如何自我调养

不难发现,手脚心发烫跟阴虚、血亏、脾弱有关,生活中要注重滋养阴血,避免阳亢加重,同时注意调养脾胃,可从以下细节入手:

喝温开水

阴虚体质的人通常口渴爱喝水,但一定不要喝冷水和冰水,尽量喝温开水,保证饮水充足。

可以泡一些有助滋阴润燥、养肝祛火的茶饮,如麦冬、菊花、枸杞、金银花、西洋参、蜂蜜等。

减少操劳

尽量保持好心情,少操心,少劳

累,遇事不要急躁,以免肝火过旺。工作中注意安排好时间,周末合理休息。

在23时之前睡觉

《黄帝内经》记载:“人卧则血归于肝。”凌晨1时至3时肝经当令,此时睡好觉有助养肝血。

最好在23时前睡觉,如果休息不够,身体亏虚大于修复,会加重手脚心热等各种不适。

运动要柔和

阴虚的人运动或泡脚时,不适合出大汗,微微出汗即可。频繁出大汗

会耗损津液,加重手脚心热、口干舌燥等症状。

推荐的运动包括散步、慢跑、八段锦等;泡脚20分钟至30分钟即可。

少吃燥热的食物

阴虚的人往往一补就“上火”,调理重点在于滋阴清热。

少吃葱姜蒜、辣椒、羊肉等燥热的食物,食用生姜时不建议去皮;适合吃百合、银耳、雪梨、葡萄、鸭肉、莲藕等甘凉滋润的食物。

(来源:生命时报 微信公众号《手脚心发烫的人 是哪里出问题了》)

三伏天 给身体 充电 不只有晒背

近日,三伏大幕正式开启。很多网友分享了他们的一种养生方式——晒背。

通过晒背达到祛湿养生的效果,这种方式靠谱吗?

潮新闻·钱报健康小站、杭州市西湖区双浦镇社区卫生服务中心主任中医师孔建明表示,从保健角度来说,晒背是有用的。我们背上有两个经络,一个叫督脉、一个叫膀胱经,是需要阳气的蒸腾才能达到效果的。但并不是人人都适用晒背,一定要注意自己的体质是否适合,且一定要遵守“有度”原则,以免晒伤“过犹不及”。特殊人群,如对紫外线过敏者、孕妇和“三高”人群等不建议晒背。

那么,三伏天除了晒背,还有其他养生方法吗?



贴三伏贴

中医认为“腹为阴,背为阳”,晒背其实与冬病夏治三伏贴的原理是相通的,即在大自然阳气最旺盛之时(三伏天),采取“夏治”的方法,将人体的阴阳二气调整到最佳的状态,从而达到扶助阳气、驱散寒邪的作用。这是大自然一年一次给到我们的机会,帮助我们体内的寒湿往外排出去。孔建明说,这两者的区别就是“晒背是被动的”,而“冬病夏治三伏贴是主动的”。

饮食疗法

初伏时气温越来越高,我们容易胃口不好、食欲不振。饮食调理的重点在于健脾开胃,可多吃黄瓜、苦瓜、冬瓜等开胃促消化,消除伏天带来的暑气,还能降火气。

中伏是三伏天里气温最高、最热的时候,也是我们可以借助大自然的“阳气”,为身体“逼出”湿气、寒气的最佳时候。因此,大家可以多吃冬瓜、芡实、薏米等祛湿食物,将身体的多余“废水”代谢出去。

末伏早晚较凉快,白天温度较高,看似很热,其实已经进入了“凉热交替、阴阳交接”的时节。这时候的重点要补气养血,为容易气血不足的秋冬做好准备,也避免中伏排出的湿气,又一次堆积。我们可以多吃红色的食物,如红豆、花生、枸杞、红枣等,补气养血。

穴位按摩:足三里穴

穴位位置:小腿前外侧,外膝眼直下3寸,距胫骨前缘一中指横指处。

按压方法:以适当的压力用大拇指交替按摩,直至出现酸、麻、胀、痛为止,每次15分钟,每日1次。

足三里是足阳明胃经的合穴、下合穴。该穴善于调理后天之本——脾胃的运化功能,故有助于食物的消化吸收,增强正气。

适量运动:晚饭后散步半小时

中医上讲究“动则生阳”,在晚饭后比较凉快的时候,出门散步半小时,既不会让身体大量出汗变虚,同时还促进身体血液循环,把亏损的气血补上。

(来源:潮新闻 作者:郑玲娟)