

一到冬天，很多女性都会忍不住感慨：“怎么手脚总是这么冷？”即便穿上厚袜子、捂着热水袋，依然感受不到“回温”的快乐。这种“冰手冰脚”的窘境，不少人认为是“体寒”或“血气不足”。为什么女性更容易手脚冰冷呢？今天就来揭开其中的奥秘。

为什么冬天女性更容易手脚冰凉

为何女性更易手脚冰凉

一到冬天，“手脚冰凉”就成了许多人的困扰：“睡前捂半天都热不起来”“是不是女性更容易手脚冰凉？”“为什么我老公冬天手脚总是暖的，而我老是冷得不行？”……这些疑问在网络上引起了不少共鸣。

在清华大学附属北京清华长庚医院全科医学科门诊，主任医师王志翊发现近期因手脚冰凉前来咨询的女性患者明显增多。她们不仅感到手脚持续或反复冰冷，还常伴有疲劳、面色不佳、睡眠差及月经不调等困扰，部分人甚至产生了焦虑情绪。

女性真的更容易手脚冰凉吗？原因是什么？

王志翊分析，与男性相比，女性更容易手脚冰凉，可能主要源于以下几项生理特点：一方面，女性的平均基础代谢率通常低于男性，而肌肉是人体主要产热源，女性平均肌肉量相对较少，导致自身产热能力较弱；另一方面，女性的皮下脂肪层虽有一定保温作用，但也会阻碍血液将热量传递到皮肤表面，导致四肢末梢（尤其是手脚）供血相对不足、温度偏低。此外，月经期、孕期等阶段的激素波动，也会影响体温调节功能。值得注意的是，一些不良的日常生活习惯往往会加重手脚冰凉现象。例如，久坐不动会减慢血液循环，过度节食会导致产热原料不足，而为了美观穿着单薄或紧身衣裤，会直接影响末梢供血，加剧手脚冰凉。

首都医科大学附属北京中医医院妇科副主任医师刘帅表示，从中医视角看，手脚冰凉并非单纯的“怕冷”，往往与身体内部阳气不足、气血运行不畅有关，具体可分为以下四种常见证型：阳气不足，多与脾肾阳虚相关，除手脚凉外，还常伴有畏寒、腰膝酸软、夜尿频多等表现；气血两虚，典型症状包括面色萎黄、头晕乏力、月经量少色淡；寒凝经脉，气血运行受阻，可能出现手脚颜色青紫、麻木疼痛，遇冷加重；肝气郁结，阳气被郁闭在内，这类人群手脚冰凉但身体不觉得冷，甚至自觉内部有热感，情绪波动时症状更加明显。

手脚冰凉如何科学调理

遇到手脚冰凉，人们往往下意识选择多穿衣物来保暖。王志翊提醒，有效保暖并非只是增加衣物，关键在于“先核心，后末梢”——优先保证躯干和腰腹部的温暖，身体核心温度稳定后，自然会分配更多血液至手脚。此外，保护好血管浅表的手腕和脚踝部位；推荐采用分层穿衣法，便于根据温度调节；鞋袜也应保持干燥，并避免穿着过紧的衣物或佩戴过紧的饰品。

除此之外，还有哪些方法可以改善手脚冰凉？

王志翊表示，改善的核心在于“开源节流”，即增加身体产热、保障血液循环。他建议，日常生活中，应注重膳食均衡与足量饮水，保证充足的热量与蛋白质摄入。可适当补充富含铁、维生素B12、叶酸的食物（如红肉、绿叶蔬菜）以预防贫血，并适量食用生姜、羊肉等温性食材。运动方面，建议进行规律锻炼，将有氧运动（如快走、慢跑）与适度力量训练相结合，能有效增加肌肉量、提高基础代谢率。工作中定时起身活动、简单伸展，促进末梢血液循环。此外，保证充足睡眠、学会管理压力、戒烟限酒等，都有助于整体机能的改善，从而缓解手脚冰凉。平时可以尝试搓手跺脚、原地跳跃、饮用温水等方法，从内部和局部同时升温。



让手脚暖起来，中医有哪些好办法

刘帅介绍，中医主张通过系统的内调外养来改善手脚冰凉：内调重在补养气血、温通阳气；外养着眼于疏通经络、引火归元，让体内产生的热量能够顺利到达四肢末端。日常生活中，泡脚是最简单有效的方法之一，若配合穴位按摩或艾灸足三里、三阴交、涌泉等穴位，更能激发体内阳气。此外，防寒保暖、早睡养阳、调节情绪、适当晒背等，也有助于改善手脚冰凉。

在饮食调理方面，刘帅表示，中医讲究“药食同源”，但需因人而异、辨证施食。阳虚体质者阳气不足，适合温补，可选用生姜、大葱、韭菜、羊肉、鸡肉、核桃等，经典食疗方有当归生姜羊肉汤；气血两虚者常伴畏冷乏力，应注重甘温补益，推荐山药、

莲子、红枣、牛肉、桂圆肉、黑芝麻等食材，五红汤（红枣、红豆、红皮花生、枸杞、红糖）是常用食疗方；气滞血瘀体质者需行气活血，可适量饮用玫瑰山楂红糖饮；而阴虚体质者往往“内热外寒”，应以滋润为主，可选银耳、百合、梨、荸荠等。

“需要注意的是，并非所有手脚冰凉的人都适合‘捂’和‘补’，这正是中医强调辨证施治的关键。”刘帅提醒，阴虚、湿热、气郁化火及阳盛体质者，若盲目温补，反而可能加重不适。例如，阴虚者体内津液不足，温补易助虚火；湿热体质者表现为易生痤疮、口苦口干、身体困重、舌苔黄腻，温补可能助湿生热。因此，调理前应先辨明体质，务必在专业医师指导下进行针对性调理。

怎样泡脚才更有效

泡脚作为传统养生方式，受到许多人的喜爱。有人认为泡脚水越烫效果越好，事实真的如此吗？

王志翊提醒，不宜用过热的水长时间泡脚，尤其是水温超过42℃或时间超过20分钟。高温会过度去除皮肤油脂，导致皮肤干燥、瘙痒甚至皲裂，还可能引起低温烫伤。此外，下肢血管过度扩张会导致血液淤积，可能引起一过性低血压，起身时容易出现头晕，增加跌倒风险。以下人群更需谨慎：皮肤感觉障碍者，如脊髓损伤、糖尿病周围神经病变患者，因对温度不敏感，极易烫伤；下肢动脉硬化闭塞症患者，高温会增加组织代谢需求，但血管狭窄，局部血液供应不足，可导致组织缺氧加重甚至诱发坏疽；静脉曲张、深静脉血栓患者，高温使血管扩张、血流淤滞，可能加重静脉曲张症状或诱发血栓脱落风险等。

“从中医角度看，夜间尤其是睡前，不宜用过烫的水泡至大汗淋漓。”刘帅说，中

医强调“血汗同源”“汗为心之液”，睡前阳气宜收敛内藏，大汗会使阳气外泄、津液耗伤，长期如此可能导致气阴两虚，反而影响睡眠，出现越泡越虚、越泡越燥的情况。

刘帅介绍，正确的泡脚方法，关键在于“温和畅通、引热下行、微微出汗、以藏为本”。一般建议在晚上9时左右（睡前约1小时）进行，注意饭后半小时内不宜泡脚，以免影响消化；水温保持在40℃-45℃，以双脚放入水中感觉温热舒适，或稍烫但能忍受为宜；水位最好没过脚踝，能浸泡到小腿肚效果更好；每次泡15-20分钟，感觉背部微微发热，或额头、鼻尖稍有汗意即可停止；泡完后立即用毛巾擦干，穿上干爽棉袜保暖，可配合按摩涌泉穴以助安神。若想加入药材，应根据体质选择，不可随意添加。

此外，患有严重心脑血管疾病、静脉曲张、糖尿病足、足部皮肤破损或感染、出血性疾病者以及孕妇等人群，泡脚前应咨询医生，谨慎进行。

手脚冰凉就是“宫寒”吗

值得注意的是，手脚冰凉虽多为生理现象，却也可能成为某些疾病的“信号”。王志翊提醒，如果出现单侧肢体冰凉、皮肤颜色随冷热发生明显变化（如苍白、青紫）、即使在温暖环境中也无法缓解，或伴有疼痛、麻木、溃疡以及无法解释的体重下降、胸闷心悸等症状时，应警惕甲状腺功能减退、贫血、外周动脉疾病、雷诺病等可能性，并及时就医排查。

很多人一听到女性手脚冰凉，就马上联想到“宫寒”。“其实这是一个很常见的误解。”刘帅说，手脚冰凉根源在于阳气不达四肢，涉及全身多个脏腑；而“宫寒”主要指胞宫（即子宫及相关生殖系统）受寒，两者虽有联系，但不能简单等同。换言之，“宫寒”可以导致或加重手脚冰凉（比如由于肾阳亏虚，温煦无力），但

手脚冰凉不一定由“宫寒”引起。

刘帅介绍，“宫寒”是民间俗称，中医里更准确的表述是“寒凝胞宫”或“胞宫虚寒”。它并不是一个独立的疾病，而是一种可见于多种妇科疾病的证型，主要分为两种情况。

一种是“实寒”，即寒邪直接侵犯胞宫。常见于经期、产后淋雨涉水受凉、过食生冷或长期处于寒冷环境。通常起病急，表现为小腹冷痛拒按、得热痛减，月经颜色深、血块多，血块排出后疼痛缓解，舌苔白腻。这种情况好比外敌“寒邪”入侵，身体阳气不一定弱，但被寒邪阻滞了。

另一种是“虚寒”，即体内阳气不足，无法温煦胞宫。多因先天脾肾阳虚，或久病、过食寒凉损耗阳气所致。表现为小腹隐痛、喜按喜暖，月经颜色淡、量少质稀，平时还常伴有全身怕冷、手脚不温、腰膝酸软、精神乏力、舌淡苔白。这好比自身阳气不足，“战斗力”较弱，难以温暖和守护胞宫。

刘帅强调，仅凭“手脚冰凉”或“平时怕冷”就断定为宫寒并不准确。中医强调四诊合参，需要医生结合整体表现进行辨证，才能准确判断与调理。 据《人民日报》

来问医生

诚邀医务工作者与市民朋友扫码入群，畅聊健康话题、分享养生妙招，更期待医务同仁分享专业科普，用可靠知识守护大众健康。

