

天气一冷就手脚冰凉,是体质太差吗? 4 个方法让你暖起来

对于手脚冰凉的原因,坊间众说纷纭,有说是缺乏运动,有说是体脂太低,还有人说这是体质差的表现。那么,手脚冰凉究竟是什么原因导致的呢?

冬天手脚冰凉是正常现象

冬天手脚冰凉,其实是身体对我们的一种保护。我们身体里有遍布全身的血管供应营养与热量,维持着生命与体温。而在皮肤里则有一群“侦察兵”——冷觉和温觉感受器,可随着外界温度的变化,参与调节体表温度。当它们察觉到环境温度下降后,会触发皮肤末梢血管收缩,减少流向皮肤表面的血液,给皮肤“限制供暖”。让更多的血液流向心肺,为身体的核心器官保暖。

由于手脚是该循环的末梢,自然会感觉到冷。而在女生身上,这种遇到寒冷四肢血管就收缩的效应更明显一些,所以通常比男生更容易手脚冰凉。此外,女生身上的“产热大户”——肌肉通常也比男生要少,产热能力更低。而女生的体脂含量一般又更高,体内的热量更难到达皮肤。这些因素加起来,共同造就了女生更容易手脚冰冷的局面。

有三种疾病也可引起手脚冰凉

1. 雷诺综合征

除了手脚冰冷外,如果遇冷还有手指/脚趾先苍白,随后发紫、潮红,伴发痒、刺痛或烧灼感的症状,要小心雷诺综合征。这是一种血管功能障碍性疾病,也可继发于一些结缔组织病(如系统性红斑狼疮、皮炎炎等)。

除了寒冷刺激外,情绪激动、精神紧张也可诱发。

2. 下肢动脉闭塞症

如果除下肢发冷逐渐加重,还出现走路时间长伴下肢(通常是小腿后方)乏力、酸胀疼痛,



甚至有皮肤发黑、溃疡,要小心下肢动脉闭塞症。

这是一种血管病变引起的疾病。简单来说,就是下肢的动脉血管“变硬”“变厚”“变窄”,变得像老化的水管一样,导致远端部位的血液供应不足,引起一系列肢体缺血症状。

吸烟、肥胖及“三高”(高血压、高血糖、高血脂)的人群要多加留意。

3. 甲状腺功能减退

除了怕冷外,总是觉得疲劳、困倦,或感觉记忆力减退,有月经不调、腹胀便秘、下肢浮肿等表现,要小心甲状腺功能减退。

该病是由于甲状腺激素分泌不足导致的内分泌疾病,通过实验室检查可以发现甲状腺激素(T₃、T₄)下降,促甲状腺激素(TSH)升高。

怎样让手脚暖起来?

1. 直接取暖

最直接的方法:热水袋、暖宝宝、电热毯等。

它们都是通过热传导的方式温暖身体,但使用上需要特别注意:热水袋要选择电热丝式热水袋(发热管摸起来像U型管或半圆状),传统的电极式热水袋虽便宜,但有爆炸风险;不要长时间抱着,更不要过夜使用,否则容

易发生烫伤;避免直接接触皮肤,可以用衣物或毛毯等隔着取暖。

2. 运动

运动时肌肉收缩会产生热能,加上心率增快、血液循环加快,可以将热量传递到外周肢体。研究还表明,运动可以将体内的白色脂肪组织转化为能够产热的棕色脂肪。此外,运动还能使身体的肌肉增强、增大,帮助御寒。

3. 泡脚

泡脚暖身的原理其实很简单,一方面是热量的传递,另一方面就是脚部末梢血管感受到外界温度升高产生舒张,将体内的热量带到皮肤。

但这个方法不适合下肢静脉曲张、下肢动脉闭塞的人,容易加重病情。患糖尿病的朋友因为外周感觉神经末梢迟钝,容易对水温判断不准确导致烫伤,引发感染,还是尽量避免较好。

健康人特别是年纪大的人也不建议天天泡,即使泡脚也不要超过15分钟,因为长期这样做可能会导致血管舒张能力下降。

4. 关键部位保暖

护好头部、脖子、膝关节、脚踝等部位,整个人就会暖和很多。要注意避免穿过紧的衣服和鞋子,它们会影响外周的血液循环。

哈尔滨医科大学附属第二医院血管外科副主任医师 张天华

室内湿度 40%至 60% 新冠感染率低

据11月17日发表在《英国皇家学会界面杂志》上的一项研究,美国麻省理工学院研究团队报告说,将室内相对湿度保持在40%到60%之间与相对较低的新冠感染率和死亡率有关,而在此范围之外的室内条件则与较差的新冠结果相关。

研究结果基于该团队对2020年1月至2020年8月期间121个国家/地区的新冠感染数据和气象测量结果的分析,研究表明新冠区域暴发与室内相对湿度之间存在密切联系。

研究人员发现,每当一个地区的新冠感染病例和病亡人数增加时,该地区估计的室内相对湿度平均低于40%或高于60%,无论季节如何。在估计的室内相对湿度处于40%至60%的“最佳点”期间,该研究中几乎所有地区的新冠感染病例和病亡人数都较少。

自新冠暴发开始以来,科学家们一直在考虑这种病毒的毒力随季节变化的可能性。感染和相关病亡数似乎在冬季上升,在夏季下降。但此前试图将病毒模式与季节性室外条件联系起来的研究得出了不同的结果。

在温暖时期,每个国家/地区的室外和室内相对湿度大致相同,但在寒冷时期它们会迅速分化。虽然室外湿度全年保持在50%左右,但北半球和南半球国家的室内相对湿度在各自较冷的时期下降到40%以下,当时这些地区的新冠病例和病亡人数也激增。

对于热带国家,一年四季室内和室外的相对湿度大致相同,在该地区的夏季室内湿度逐渐上升,此时室外湿度高可能使室内相对湿度超过60%。他们发现这种上升反映了热带地区新冠病亡人数的逐渐增加。

研究人员说,“我们在室内相对湿度的低端和高端看到了更多新冠病亡报告,而在40%到60%的最佳点内则更少。这个中间相对湿度窗口与更好的结果相关,这意味着未来更少的病亡和大流行的减速”。

来源:科技日报

涂抹唇膏别用手

秋冬干燥,有些人喜欢用手指涂抹唇膏,这个坏毛病得马上打住了。

哥伦比亚大学传染病教授伊莲拉尔森博士表示,细菌、病毒和其他隐形致病微生物都可能寄生在你的手指上,如果有细菌在手指上,当你把手伸到润唇膏上,就可能感染。

如果你接触门把手、栏杆或者拿过手机,手指上可能有链球菌、金黄色葡萄球菌等细菌,华盛顿大学的皮肤病专家弗里德曼医学博士表示,金黄色葡萄球菌可以引起肺炎,链球菌等细菌可以导致咽喉炎、红眼病、脑膜炎等各种疾病。

沉积在公共表面时,细菌可能会迅速死亡。但是如果在感染和免疫过程中,则会加速繁殖。研究发现,细菌可以在外周存活长达数月,而润唇膏为细菌的成长提供了一个理想的环境。

陈海蓉

延伸阅读

学7招,告别手脚冰凉

1. 揉搓手脚。经常揉搓手脚心,能改善末端血管的微循环状况。揉脚心时用手掌快速揉搓,直到有热感为佳。揉手心时一手握拳,揉搓另一只手的手心部,直到感到手心微热,再换另一只手,交替进行。

2. 上下班快步走。上下班快走、简单地爬楼梯、原地跳跃等,都有助于强化自身体温的调节能力。

3. 晒太阳。中医认为人体前

为阴,后为阳,因此晒后背能起到补阳气的作用。每次晒半小时左右,边晒边拍打按摩,有助于调理五脏气血。

4. 不熬夜。熬夜会内耗气血。为防寒邪伤身,冬天更要保证充足的睡眠,建议作息尽量调整为“早睡晚起”。

5. 坚持泡脚。睡前用40℃左右的热水泡脚,让水漫过脚踝,浸泡20分钟左右可促进血液循环,泡脚后要立刻

用毛巾擦干,并赶快穿上袜子保暖。

6. 穿宽松衣物。打底裤、打底袜会紧紧“捆”在腿上,导致血液流通不畅,使肢体和皮肤表面的血液循环减慢,人只会更冷,严重时反而更容易冻伤。

7. 睡觉时护好脚。肾经起始于足底,而足部很容易受到寒气的侵袭,建议穿温暖的棉袜入睡,避免夜间足部受凉。

廖心怡