

# 经常怕冷是身体发出的“求救暗号”

人的身体能感知气温升降和环境冷暖,这在医学中被称为“温度觉”的感觉功能是大自然赋予我们适应环境的本能,这种感觉悄悄保护着我们免受过寒、过热的物理伤害。但是,当怕冷的感觉与环境温度降低无直接关联时,这常常就是身体出自本能而传递的求救暗号。今天就为大家破解那些常被忽略的“怕冷”暗号。

生活经验告诉我们,受寒之后,如果添衣增被还觉怕冷,很可能就要发烧了。而每隔一两天就规律地出现怕冷、寒战、发热、头痛再出汗、退热,则被大家称为“打摆子”,可能与疟疾或其他感染有关。这些伴有发烧的“怕冷”,往往都会得到充分重视。相反,那些长时间、反复出现的怕冷却往往被人们忽视。

## 胃寒

不少人都有这个问题,稍微吃点生冷食物、喝点绿茶,就会感觉胃中寒冷不适,甚至胃脘冷痛。如果既往没有这种情况,近期突然发生,可能与过食生冷,胃脘受寒有关。如果反复发生,则可能是脾胃虚弱、阳气不足的表现。

## 四肢发凉

除了众所周知的“受寒”以外,在生病过程中,突然发生的四肢发凉,面色苍白,可能是病情进展加剧,甚至有休克的表现。更常见的则是一些并无其他特殊不适的人,在天气变化或季节更替时出现手足冰凉。

虽然症状相似,却暗藏玄机。中医学将四肢发凉称为“四逆”,东汉名医

张仲景《伤寒论》中有一张处方叫“四逆散”,主治阳气运行受阻,不能到达四肢所致的“四逆”。而该书所载的另一张处方“四逆汤”,则主要用于治疗体内阳气大虚所致的四肢逆冷。要透过症状表现区分体内阳气运行受阻或阳气亏虚这两个“四逆”的常见原因并非易事,需要向专业中医师求助。但有一点可以肯定:长期节食、减肥者如逐渐出现四肢发凉,通常是由于饮食不当、营养缺乏、阳气不足所致。对此情况若置之不理,体质将进一步下降,导致更严重的健康问题。

## 老寒腿

常常在天气变化、季节更替时出现膝关节及以下部位怕冷,可伴肌肉关节酸痛,受风寒后症状加

剧,令人苦不堪言。除受寒、湿环境影响之外,“老寒腿”还有个常见病因——关节、韧带和肌肉的劳损。它既可起源于一次突发的扭伤、拉伤或骨折,又可由长期体力劳动、步行姿势不当、衰老等所致。劳损催生瘀血,阻塞脉络,使局部血液循环更加薄弱,在天气变化或季节更替时,气温降低,血管收缩,血液循环障碍更加明显,阳气运行受阻,膝关节及以下就显著怕冷甚至疼痛了。这也是民间所言“有伤就有寒”的机理。

## 背心冷

部分人的怕冷部位较为独特,他们甚至会告诉医生,怕冷的特征是在背部如“巴掌大”的一个固定位置。导致这种症状的常见病因在中医经典《金匱

要略》中已揭示:“夫心下有留饮,其人背寒冷如掌大。”痰饮停聚于心下,使阳气不能顺着经络到达背部,就造成了这种特别的症状。要强调的是,并非只有痰饮才会导致这种症状,其他病因诸如湿热、瘀血如阻滞相关经络,也可致类似症状,但相较于痰饮较少见而已。

## 腰冷

寒湿阻滞于腰部,可导致腰部寒冷,也可导致腰部沉重。古人把这种情况形象地比喻为“腰重如带五千钱”。五千枚铜钱的重量确实不轻,足见患者的痛苦情形。中医认为“腰为肾之府”,肾阳亏虚,可见腰部怕冷,可伴腰膝酸软。腰部的损伤,比如腰肌劳损、腰椎间盘突出等,导致阳气运

行受阻,也可见腰部怕冷。

## 其他部位怕冷

临床可见的怕冷症状各不相同,从头到脚都可出现怕冷,其常见原因不外乎上述几类——“受风寒”“阳气虚”,或因外伤、劳损及其他病因阻滞经络血脉而致“阳气运行受阻”。中医医师在诊治以局部怕冷为主要临床表现的患者时,常常首先考虑局部问题,如有必要再根据经络循行分布考虑相关脏腑病变,此处不再赘述。所以说,看似简单的“怕冷”也是一套复杂的身体求救暗号体系,只要我们充分重视这些身体发出的暗号,及时到正规医疗机构就诊,多数的健康问题都能得到很好解决。

(据《文汇报》)

## 口腔溃疡40%有明显家族遗传倾向

口腔溃疡、脱发、鼻炎,大概是当代青年三大“不治之症”。上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科主任药师周金晶介绍,复发性口腔溃疡,学名复发性阿弗他溃疡。“阿弗他”之名源于希腊文,为“灼痛”之意,最早由希波克拉底在公元前400年提出,因其反复发作,故全名复发性阿弗他溃疡。

口腔溃疡发病,女性多于男性,好发于年轻人,40岁以上发病较少,确切病因不明,可能和多方面因素有关,比如免疫因素、维生素缺乏、口腔微生物紊乱、精神压力、遗传因素等。研究表明,40%的患者有明显的家族遗传倾向。

一个标准的口腔溃疡以“黄、红、凹、痛”为特征,

溃疡圆形或椭圆形,表面覆盖黄色假膜,周围有红晕带,中央凹陷,让人疼痛不已。一般来说,溃疡周期为7天到数周,具有不治自愈的自限性,换句话说,发作以后注意饮食,它慢慢自己会好。口腔溃疡的复发因人而异,有的患者比较规律,比如常在劳累后发病。

现代医学如此发达,我们有什么办法可以治疗口腔溃疡吗?很遗憾,我们的回答是“没有”。由于它的病因和发病机制尚未明确,目前没有根治的方法,主要以药物对症治疗为主,就是减轻疼痛,促进溃疡愈合,延长发病的间歇期。

轻度的口腔溃疡一般局部用药。目前市场上能买到的、用于口腔溃疡局部药物(如喷雾、凝胶、漱口水、



贴片等)大多是复方制剂,还有一些清热解毒的中药喷雾,如西瓜霜等也可选用。局部用药可以部分缓解疼痛,但维持时间较短,促进愈合主要还是得靠生活作息的合理调整。

至于民间某些口口相传的秘方,如盐撒溃疡、贴维生素C片等“自残式”方法,我们不推荐使用,这样做除了使疼痛指数急剧升级,并无循证医学证据。

## 链接

如何预防口腔溃疡复

发?

1. 保持口腔清洁,特别是当口腔黏膜出现伤口时,可用盐水漱口预防溃疡。
2. 营养均衡,饮食清淡,少食油腻辛辣烧烤食物,适当补充B族维生素。
3. 多休息,保证充足的睡眠时间。
4. 保持乐观的情绪,避免焦虑。大量研究表明,这点很重要。希望大家都能用健康的生活方式养生,远离溃疡,每天开心咧嘴笑。(据《健康报》)

## 心理课堂

## 毛毛虫效应:随大流更危险

法国心理学家约翰·法伯做过一个实验:把许多毛毛虫放在花盆的边缘上,使它们首尾相接、围成一圈,并在不远处撒上毛毛虫最喜欢吃的松叶。结果,没有一只毛毛虫去吃松叶,它们一个跟着一个,绕着花盆一圈圈地走,最终精疲力竭而死。原来,毛毛虫习惯“跟随”,只要前面有同伴,就会一直跟着走。

这种盲从习惯导致失败的现象称为“毛毛虫效应”。事实上,前人的经验固然可以缩短思考时间,避免误入歧途,但是,固定的思维模式更容易麻痹人的创造能力。因此,解决问题切莫僵化,头脑活跃,更新思想,才能打开新局面。

## 初冬预防“情绪疲软”

初冬,气温变化不定,冷暖交替,容易给人的心理、生理上带来一定影响,因此,心理医生提醒,初冬注意调适心情。

天凉,许多人犯困、精神疲乏。对此,专家表示,导致人体能量消耗透支,这个季节必须小心“情绪疲软”。有关医生分析认为,今夏到秋天遇高温,人一直处于亢奋状态,出现脾气暴躁、容易发火等“情绪中暑”状况。入冬以后,随着天气渐渐凉快,人也从过激情绪中调整过来,这时就容易因身体能量消耗过多,而出现疲软、困乏等状况,严重者会影响正常生活。

为摆脱这种“情绪疲软”状态,医生建议,最好能保持充足睡眠,尽量争取在晚上10点前入睡;要早睡早起,早晨如能提前进入储备状态,就能防止一上班就犯困;中午适当“充电”,小睡10到30分钟也利于化解困顿情绪。在饮食上,最好吃清淡些,油腻食物会在体内产生酸性物质,加深困倦;要多吃水果、多喝水,最好是喝绿茶。此外,这种困乏状态和人体缺氧也有关,因此,可在室内放些绿色植物,如吊兰、橡皮树等植物,能释放氧气、调节室内空气。

(据《快乐老人报》)

## 低血糖赶紧吃块巧克力?错!

糖友大量运动后会致能量的消耗,血糖下降,稍有不慎容易造成严重的低血糖,而一旦出现了低血糖症状应尽快服用高糖食物,但尽量别选择巧克力。

因为巧克力中的脂肪含量高,吸收速度慢,所以,不作为解救低血糖事件的首选。饼干作为淀粉

类的多糖食物,消化吸收也会更慢一些,也不推荐;奶糖内的含量除了简单的糖之外,还加入一些奶制品和胶质物品,消化吸收就会慢一些,也不推荐;而水果糖、方糖、砂糖、绵白糖内的含量是简单的糖,到胃肠道直接吸收,5~10分钟就可升血糖。

另外,在食用这些高糖类食品时,为保证快速升高血糖的作用,往往需要通过口腔的牙齿进行咀嚼而快速咽下。所以,患者除了要了解哪些糖可快速升高血糖之外,还需要了解自己的口腔情况,了解是否可以快速咀嚼糖块进行吞咽达到胃中。

无口腔疾患和牙齿完整的患者,可选择所有高糖食品;口腔有炎症、肿胀或牙齿松动及义齿的患者可选择方糖、砂糖、果汁等食品;晕倒、吞咽功能障碍的患者,选方糖,千万不选果汁等液体类的高糖食品,以免发生误吸。

(据《健康时报》)