

怕冷或是身体部位在示警

很多人身上的“怕冷装置”会很容易被触发。明明穿得多，江苏常州的吴阿姨却感觉双脚浸在凉水里；而江西南昌的梁大爷明明刚喝完热茶，胃里却感觉喝进了凉风和冷饮。

为什么会出现这些情况？在专家看来，怕冷或是不同身体部位在示警。

大多是阳气不足所致

在上海中医药大学附属龙华医院风湿病科副主任医师王骁看来，当怕冷与环境温度降低无直接关联，或在穿暖时依然怕冷，可能是身体部位在本能地示警和求救。

比如，胃寒胀痛突然发生，可能与过食生冷、胃受寒有关。如果反复发生，则可能是脾胃虚弱、阳气不足的表现。

比如老寒腿，除了受寒、环境潮湿等外因，长期从事体力劳动、步行姿势不当或衰老都是重要的内因。中医认为，劳损催生瘀血，阻塞脉络，使局部血液循环变差，阳气运行受阻，后果就是关节怕冷。

腰冷就更不用说了。中医认为，肾阳亏虚，就会表现为腰部怕冷，可伴腰膝酸软。

“雕塑”们更易怕冷

此外，一些生活习惯也会导致怕冷。

比如“雕塑般生活”。久坐不动的年轻女性和老人很容易因气血不畅导致手脚冰凉。即便是冬天，也应走出门适度锻炼，做做扩胸运动、呼吸健身操等。另外，可在中午多晒晒后背。

比如节食。除受寒以外，生病时突然发生的四肢发凉、面色苍白，可能是病情加重的表

现。而普遍的手足冰凉多见于长期节食减肥或饮食习惯不好的人群，主要是营养素缺乏所引起的。

再比如容易焦虑。中华医学会健康管理学分会常务委员张丽绵提到，有研究显示，近7成受手脚冰冷困扰的女性睡眠时间少，平时生活压力大。长期处于压力、焦虑中，人体的血管会持续收缩，血液循环会变得越来越差。

饮食加理疗可缓解不适

怕冷虽是多年顽疾，但通过饮食、理疗等调理方法，是可以缓解的。

饮食上，适当多吃些性味平和、补气益气的食材，比如龙眼肉、枸杞、大枣等。怕冷怕风的人，可以喝点田七瘦肉汤。取人参10克，田七粉8克，红枣3~5颗，瘦肉250克（3人量）。将人参切片，红枣洗净去核切半，瘦肉飞水后捞起备用；将以上三种材料放入锅中，加入清水1500毫升大火烧开后转小

火煲1小时，放入田七粉，2~3分钟后熄火加盐调味，喝汤吃渣。该汤特别适合体型虚胖、怕冷、平时疲倦懒言、容易出汗、小便清长这一类气虚人群。

理疗上，以穴位按摩为主。建议日常多按揉神阙（在肚脐中央）、气海（位于腹正中线脐下1.5寸）、关元（当脐中下3寸）等穴位，每次5~10分钟，一天两次。

（摘编自《解放日报》《广州日报》）

失眠“重女轻男” 调理先养气血

中国科学院院士陆林日前透露这样一个数据：在全世界范围内，60%~70%的安眠药被女性吃掉，受失眠困扰的女性远多于男性。为何失眠早醒会“重女轻男”？除了吃安眠药，是不是有更管用、副作用少的助眠方法？

女性为何睡不着醒得早

很多中老年女性会有这样的烦恼：自己整夜睡不着，可老伴却在一旁打着呼噜。

有研究显示，雌激素减少、内分泌变化、更年期等都会影响女性夜间睡眠质量。比如更年期出现的潮热、盗汗，会让很多人突然被热醒，从而打乱原本的睡

眠时间，造成情绪抑郁暴躁。另外，女性随着年龄增大，耐心愈加不足，易激惹。以前看得惯的事情，现在开始挑剔、看不惯，这样的情绪产生后，也会加重失眠症状。比如，常失眠的女性一般多思多虑，如果老伴还在身边呼呼大睡，情绪上更易受波动，影响入睡。

失眠或因缺乏营养素

在失眠的众多诱因中，饮食往往最容易被忽略，其实很多营养素与睡眠密切相关。

色氨酸。人体不能合成色氨酸，必须从食物中摄取，小米、牛奶、豆类等食物富含色氨酸。

钙。人体缺钙会影响大脑神经元的正常代谢，易导致大脑皮层持续处于兴奋状态。豆类及其制品、

绿叶菜等富含钙。佛山市第三人民医院临床心理科主任医师李晓玲建议，白天多晒太阳也有助于提高睡眠质量。

镁。镁有调节神经细胞与肌肉收缩的功能，在调节人体睡眠功能方面起到关键作用。深绿色蔬菜、南瓜籽、芝麻、小扁豆等都含有丰富的镁。

女性失眠要注意调气血

中医认为，经常失眠的女性往往有气血不足的问题。

要想活血补气，饮食调理是最简单易行的方法。常失眠的女性，不妨试试“栗枣白菜煲”。取板栗100克、红枣30克、白菜300克。将生栗子去壳，与红枣一起，用鸭汤适量煨至熟透，再放入白菜条，加盐、味精调味后即可食用。

另外，不少女性都没

有意识到，身边的老伴或许是不错的“安眠药”。一些中老年夫妻，为了不影响对方睡眠，常常分床睡。其实，女性失眠者特别需要伴侣关爱，尤其处于更年期的女性，情绪问题是失眠的重要源头。此时，和老伴一起相拥而眠，一起聊聊天、听听音乐，都是不错的助眠办法。如果觉得搂在一起有点“过”，也可以握着对方的手或是摸摸对方的背。（据《快乐老人报》）