

# 都市“白骨精”如何摆脱“冻”手“冻”脚

◆ 解雯雯

## “冻”手“冻”脚 为何缠上女性

女性由于自身特殊的生理特质,相比男性更容易在秋冬季节感到手脚冰冷。

中医认为,手脚冰冷是一种“闭症”,是阳气不足的表现。所谓“闭”就是不通,受到天气转凉或身体受凉等因素的影响,使肝脉受寒,肝脏的造血功能受到影响,从而导致肾脏阳气不足,致使肢体冰凉,手脚发红或发白,严重者甚至会出现手脚疼痛的感觉。

女性在经期、孕期和产期等特殊生理时期,由于体虚,更容易引起手脚冰冷,如果不及时加以预防,会导致精神不佳、身体畏寒;而长期的手脚冰冷在冬季还可能导手脚冻伤;

此外,手脚冰冷还与血液循环系统障碍有关。心脏衰弱,从而导致血液无法供应到身体末梢部位;贫血会造成循环血量不足或血红素和血红球偏低;人体血管收缩、血液回流能力就会减弱,从而使得手脚特别是指尖部分血液循环不畅,也就是人们常说的“末梢循环不良”。

## 暖手暖脚 需要“养”血“养”心

随着秋冬季节天气逐渐转凉,不少女性因心脏偏弱或供血不足从

金秋十月丹桂飘香,脚踏遍地落叶“沙沙”作响。在许多都市人群的心中,温度适宜的秋季好比一颗知性且善解人意的妇人心,告别了夏日骄阳似火的天气,秋高气爽的惬意为每一个即将步入寒冬腊月的丽人送去一份关怀,让她们有一个逐渐适应气候变化的过程。然而,尽管秋阳明媚,不少都市丽人依然会逐渐开始有手脚冰冷的感觉。



而导致血液循环不畅。

中医学早就有“女人以血为本,以血为用”、“妇女以养血为本”等观点。而女性在经期、孕产期、哺乳期等不同时期,都会出现周期性失血的生理特点,因此,血对于女人的一生而言,尤为珍贵。中医认为,针对

气血生化之源、血海空虚的女性而言,应选以拥有大补气血、健脾补肾益精功效的膏方为主进行补益。膏方能使气血充足,则经水自复,增强体质。

中医养生讲究顺应节气,在《黄帝内经·四气调神大论》中记载:“春

夏养阳,秋冬养阴”,这说明了秋冬滋补应以养阴为主,而养阴则重在养肾润肺。而阿胶性平味甘,入肝、肾、肺三经,有养血滋阴,润燥之功效,李时珍《本草纲目》赞誉其为“补血圣药”。这恰恰符合内经“秋冬养阴”的思想,说明阿胶是秋冬进补的

## 互动问答

问:哪些女性特别容易手脚冰冷?

答:体型较瘦、虚寒体质的女生最容易出现手脚冰冷的情况,因为这类的女生末梢血液循环较差,容易使体温调节的机制紊乱,而手脚冰冷正是自律神经功能调节不顺畅,血管变细所引起的。而且脚趾、膝盖、肩膀和手指等部位,属于运动较多的关节区,因为脂肪、血管相对较少,致使热度容易散失。

所以,身形较为丰满、但BMI指标仍在正常值范围内的女生们,千万不要为了追求“纸片人”的身材而过度减肥。因为食物是身体的重要热量来源,如果你过度减肥、饿过了头,致使血糖过低时,都会出现手脚冰冷的感觉。若不巧遭遇“低血压”突袭,血液循环也会变差,而疲劳、身体衰弱时,血压容易降低,这个时候就会手脚冰冷。

爱美的女生总是要风度不要温度,在秋冬季节总是穿着单薄。当你已经出现手脚冰冷的情况,这个时候已经表示你体温的平均调配出现问题;如果已经多穿了好几件衣服,但手脚仍未恢复温暖,这个时候就要特别注意,温觉神经如果太过迟钝,也

会造成无法感知寒冷的情况发生。

问:手脚冰冷,如何用阿胶滋阴养血?

答:食补方法值得推荐,不妨参照以下食谱——

**1. 阿胶鸡蛋汤**  
做法:阿胶10克,鸡蛋1只,阿胶加水1碗煮成蛋花,糖调服。  
功效:滋阴养血。  
适用:阴血不足,烦躁不宁,虚癆咳嗽。

**2. 阿胶膏**  
做法:取阿胶250克、黄酒30毫升置于锅内,隔水加蒸约2-3小时,待其全部溶化后取出即可。每日饮用1-2次,每次服用2匙。  
功效:适用于一般体弱血虚者。

**3. 阿胶糖液**  
做法:将阿胶块砸碎,取6-10克,放入碗中,加入开水至多半碗。阿胶是较难溶化的,必须用筷子反复搅拌直到溶化开为止,再加入白砂糖(冰糖或红糖也可)或蜂蜜。搅拌均匀即可服用。  
适用:缺铁性、营养性贫血、失血过多、久病耗血、经多不调等症状人群。

最佳。正因如此,阿胶是女人这一生滋阴养血的好选择,女人在不同年龄阶段都可以根据自身情况适当服用阿胶。这样不仅有助于顺利度过不同时期的生理阶段,而且对滋养容颜及身心健康都有一定裨益。

## 崇明水蜜梨14斤规格最后59箱

沪郊晚熟的崇明水蜜梨最近开始预售啦,每一只金灿灿黄澄澄的梨子,捧在手里沉甸甸的,去皮后,咬一口白白鲜嫩的果肉,汁水充盈,这就是“崇明水蜜梨”。

不到火候不采摘是崇明水蜜梨保持品质的最大特点,因为品质好,产量少,崇明水蜜梨属于“深藏闺中”的那种,每年都是在限定范围内就地销售,基本上只能满足老客户需要。主栽品种是从韩国引进的蜜梨新品种,该梨含有大量的水、糖、蛋白质、维生素、胡萝卜素等多种营养成分,果型端正,果心极小果肉既细腻又清脆。

可食用。崇明岛也是世界上最大的河口冲击岛之一,地下水位远高于其它地区,水蜜梨能够吸收到跟多的水分,所以更加细嫩。



我们的水蜜梨利用的是大豆和蜻蜓磨成粉以后密封发酵,蜻蜓是一种比螞蚱更小一点的东西,与前者整个可以入食比,崇明人只吃它的两只钳,身体弃之不用,还有一个细微的差别,螞蚱是海水里长的,蜻蜓却是淡水里生。崇明新河镇赢宇农庄的施利平使用发酵了的蜻蜓和黄豆做肥料,这不是什么高科技,恰恰是崇明岛上上了年纪的老农民过去都是这样种瓜果的。这种方法功夫大,但是梨子不但长得大,味道也要好得多,这可是崇明老农种梨的诀窍方法哦!再一想,生态、健康,其实就是消失的土办法的回归。

崇明水蜜梨最新规格:每箱14斤,100元/箱(此规格仅剩59箱,售完即止)  
发货时间:每周一、四发货。

新民晚报 | 大购网  
XINMIN EVENING NEWS  
订购 52927777  
热线:上海地区包邮(每天8:00-20:00)  
登录 www.xinmindagou.com  
在线订购(团购订单请来电咨询)

## 藏品级普洱茶“梦幻大上海”礼献上海藏家 易武车顺号古法工艺品质为尊

### 200年前的茶味,道光皇帝喜欢的味道

近日,有着200多年历史的普洱茶制造专家,易武车顺号正式登陆上海,在新民晚报大购网推出一款名为“梦幻大上海”的定制普洱茶茶饼,不少老茶客听闻车顺号来了上海,不惜重金但求一饼。不少老茶客喝后都赞叹:很久没有喝到味道这么正的普洱了。车顺号是高端普洱茶的活招牌,制作工艺依旧按照200多年前的传统方法,目前在上海市市场极度稀缺。



### 易武车顺号——始于道光年间 历史悠久 茶味绵柔

易武车顺号始创于清朝道光年间,车顺号的创办人车顺来,进京参加了科举考试并取得了贡生学位,次年为了报答知遇之恩,用马驮着精制的普洱茶到京城,通过当年监考官,把普洱茶送进了清廷内务府,道光皇帝品了后,十分喜欢便写了“瑞贡天朝”的牌匾赐给车家,目前车家仍旧保存着这块牌匾。



如今,当年的普洱茶大叶种茶树,经过200年的生长,叶大如掌,生茶没有苦涩,反而入口甘甜,煮过后,茶色清亮呈宝石色,无熟茶的湿堆味,反而是茶叶的清香。喝一口含在口中,满满的都是绵

柔,没有普洱的苦与涩,有着泉水淡淡的甘甜,舌下唾液腺唾液分泌加速,舒适感强烈。

### 普洱茶绝非时间越长越好 沪上老茶客力挺车顺号

随着普洱茶被热炒,普洱茶一度盛传认为熟茶口感好,要存新茶喝老茶,借着这波势头,有些商家为了赚钱不择手段,以求在短时间里做出高仿老茶。

历史上,在云南一直以来都是喝新茶的即生茶,存放一定的生茶时间滋味也别有风味,但是一部分品质很差的新工艺普洱茶,新茶无法饮用,所以就偷换概念,告诉消费者,要存新茶,喝老茶。

车顺号第五代传人打破这种观点,认为茶叶原料至关重要,事实上车顺号也的确如此,车顺号的古树都是生长了200年以上的大叶古树,地处温带地区,阳光直射的时间比较长。穿透力强的紫外线直接作用在茶的叶面上,云雾带来湿润和负离子营养了茶叶的面和茶茎,使这里产的茶天生拥有浓厚的回甜香味。老茶客喝过后都表示力挺车顺号,希望普洱茶市场的乱象能够早日划句号。

车顺号梦幻大上海普洱茶大购价:1688元。



订购热线: 52927777  
上海地区包邮(每天8:00-20:00)



### 产地介绍

崇明岛的地理位置三面靠江,一面靠海,远离污染;全国第15个“长寿之乡”,中国第一个“长寿岛”;果园位于崇明岛的腹地,水、空气、土壤均达到国家一级标



准。幼果时整树梨果套袋,保证整个梨的生长过程中不受外界污染,成熟后采下撕袋即