

時序已入冬，許多人都有手腳冰冷的情形，不僅與氣候寒冷有關，與個人的體質更是關係密切。從現代醫學的角度來說，怕冷的原因有很多種，比如：

- 1.缺鐵的人由於血紅素較少，影響了血液的攜氧能力，導致組織能量代謝發生了障礙，人會因產生的熱量不足而感到異常寒冷。
- 2.甲狀腺素分泌不足時，血液循環減慢，產熱不足，就會比較怕冷。
- 3.血壓低的人末梢血液循環不足，人體組織同樣得不到足夠的氧和能量，也會畏寒。

所以，在飲食上應多吃瘦肉、魚、豆類、香菇、黑木耳等富含鐵和碘的食物。還要多吃些富含維生素 C 的蔬菜和水果，以促進鐵的吸收。多攝入含碘豐富的海帶、魚蝦、牡蠣等能促進體內甲狀腺素的合成。另外，睡前喝一小杯紅酒；培養運動的習慣，皆可改善身體的血液循環，機體抵禦寒冷的能力會逐漸增強。

中醫是從陽氣不足的角度來解釋怕冷。人體是陰血和陽氣平衡的整體，在陰陽平衡的情況下是健康的，可是如果一方下降，人就會有不良的反應。怕冷其實是「陽虛生內寒」的結果，表現在身體上就是禦寒能力差，即使穿的比別人多仍然手腳冰涼。要消除寒冷的感覺，除了進行飲食調理和耐寒鍛煉外，還應針對個人體質來調理。以下食療可供參考：

中醫食療：1.黃耆三錢、黨蔘三錢泡熱開水。

2.桂圓肉三錢、紅棗五枚、阿膠二錢沖泡熱開水。

3.歸耆湯:當歸二錢、黃耆四錢、桂枝二錢、生薑二片，加適量水，大火滾後轉小火煮十分鐘，放入虱目魚或排骨或雞腿，再煮五分鐘。

每個人的體質不同，需要針對不同的原因來調理，不可自己亂服補藥，否則可能出現上火這類不對症的現象，如:口乾。若想通過吃補藥彌補陽氣不足的病人，一定要在醫生的指導下服用藥物，祝福大家有個暖暖的冬天！