

很多吃素的人，一到冬天，會有手腳冰冷的問題。而手足冰冷的定義是手足（四肢）表面溫度低於正常並伴手足寒冷感覺的臨床表現。一般冷至腕、踝者名「厥冷」；冷過肘、膝者名「厥逆」。

經曰：「厥者，手足逆冷是也。」。所以手腳冰冷，就叫「厥」。「凡厥者，陰陽氣不相順接，便為厥。」中醫認為陽受氣於四肢，陰受氣於五臟，陰陽之氣相貫，如環無端，倘若陰陽二氣不相順接，就會造成「厥」。因此不管是什麼原因造成陽陰二氣不相順接者，都算。它可以是寒、是熱、是虛、是實，所以不要認為手腳冰冷的人一定全都是陽虛的人，這是不對的。手腳冰冷絕非陽虛的專利，所以有以下諸類型之分：

一、肝氣鬱厥：這類型的人會神情抑鬱、哀聲嘆氣，胸悶不舒，肚子脹脹脅肋痛，並伴手足冷，苔白脈弦。病因是肝氣被鬱遏在內，不能外達而致手足冰冷。可以用四逆散（柴胡、芍藥、枳實、甘草）來疏肝解鬱，宣達陽氣。

二、熱厥鬱伏：是熱邪內伏，不能透發，而致手足厥冷。這類的人有煩熱口渴，舌紅苔黃，便秘腹滿，脈滑。用通大便的承氣湯類。若便秘不是很嚴重，用白虎湯。所以第一、二型者，是不可以用溫補類的藥，否則愈補愈大洞。

三、陽虛的厥逆：就是很怕冷，冷底這類。不過這些人多數是寒邪直中，損傷陽氣；或大病遷延，陽氣漸耗，伴有下痢嘔吐，惡寒身倦，神疲氣短，舌淡脈微等。治宜回陽救逆，方用四逆湯（組成為附子、乾薑、甘草。注意：四逆散與四逆湯是兩個完全不同的方子，不可混淆）。

四、脾胃虛寒：脾胃是氣血生化之源，脾胃虛弱，陽氣不能達佈四肢末端，所以會手足冷。這類的人會沒精神，臉色黃，胃口不好，不太吃得下，舌淡脈弱，用理中湯或香砂六君子湯等加減。

五、血虛寒凝厥逆：這類型的人，本身血就不夠了，脈把起來比正常人還要細，又感受到寒邪，寒會使血液循環凝滯變慢。此外兼有頭暈，面白，肢麻體痛，經量少色暗，舌淡瘀紫者，需用養血散寒，溫通經脈的用當歸四逆湯來治。

血虛寒凝型跟陽虛型之間的不同，在於前者是血不足的人，又受到外面的寒邪（如寒流、天冷）引起，是血虛和寒凝同見。而陽虛冷底的人是有其它因素造成陽氣不足，使得寒自體內而生；此外，脈也不同，一個是細細長長的細脈，另一種就是把都快把不到的微脈。

倘若沒有外來的寒邪，只是血虛，手足冷的程度沒有上列的嚴重。而手腳冷冷的是因為血虛無法載達，陽氣不能溫煦四肢，兼見頭暈目眩，多夢失眠，面白，舌淡脈弱，這樣就可以選耳熟能詳的四物湯。

保健及食療方法

手足冰冷的辨證如上，而以下則有一些簡單的保健及食療，讓自己的冬天溫暖起來，不再冷冰冰。

一、注意保暖：當然就是穿暖一點囉，如圍巾、口罩、衛生衣、背心、手套、襪子…等，以達到保暖的目的。

二、常吃溫補食物，避免生冷食物：例如人參茶、桂圓（龍眼）紅棗茶、黑芝麻、胡椒、麻油、肉桂、薑……等；冰品、冰冷飲料、西瓜、橘子、梨子、白蘿蔔、竹筍、茼蒿等較生冷的食物不要多吃。當然先決條件是虛寒的人合適，若是像第一、二類型的實熱或肝鬱化火者就請不要吃太溫熱的東西，否則會加重口乾、便秘等上火症狀。

三、多運動：有一種「甩手運動」，是不錯的健康方法：兩腳分開，與肩同寬，左右肩輕鬆自然，雙手自然下垂，然後向前伸與肩同高，再用力向後甩去。開始可先甩手二十～五十次即可，以後逐漸增加次數，一般每回可做 100～200 次（其他注意事項請上網搜尋）。也可自行找尋適合的運動，一週至少四次，每次三十分鐘即可。

四、若真的冷得很厲害，甚至手指都腫起來，龜裂、凍傷者，有個小偏方不妨試試：桂枝、川椒、生地各一兩，紅花三錢，用紗布包好，水四公升，煮沸後即移去（待下次再用，一帖可用三天）。水溫以能耐受為度，直接浸患處二十～三十分鐘，每日一～二次。

五、食療：四物湯、八珍湯、十全大補湯……，知道何者適合自己的人，每星期可服用一、二次。另有以下藥茶配方僅供參考：

1.大棗五十克、生薑五克、紅糖適量。將大棗洗淨去核（核易上火），生薑洗淨切片，一同放入砂鍋中，加水適量，煮沸後用小火再煎煮二十分鐘，加入紅糖攪勻，趁熱飲。生薑有散寒發汗、化痰止咳、和胃止嘔。大棗，有補氣益血之功效。紅糖可補血。也可加入糙米一起煮成粥，有補氣養血溫經散寒功能，可改善畏寒、貧血、四肢冰冷，前述第五類型的體質。

2.黨參紅棗茶：黨參十五至三十公克、紅棗五至十枚，上二味藥加水共煎，代茶飲用，每日一劑。可益氣健脾，屬脾氣虛者合用。

3.補腎強筋湯：杜仲五錢、續斷三錢、當歸三錢、桂枝兩錢、肉桂一錢、枸杞五錢、大棗五個、麻油少量，素肉或素雞適量。

做法：將前述藥味用布袋包好，放入砂鍋中，加適量水煮滾後，轉小火再燉煮一小時，加入素肉或素雞煮熟後，熄火取出藥味袋，加入調味料、麻油即可。有補血補腎溫經通絡之效。以上食療多屬溫熱性質，若出現口乾舌燥、目赤便秘時，應停止服用，並找中醫師辨證治療。另外，孕婦、感冒、喉嚨痛者及腹瀉者不宜服用，以免加重病情。

綜合以上，一個簡單的手腳冰冷，就可以分出這麼多類型，因此要服藥或自行食用藥膳時，仍須先詳細辨證，量身訂作選擇適合自己個人的體質，才會更安全沒副作用。