冬季温差大 这6招对付手脚冰凉

一到冬天，很多人就冻得瑟瑟发抖，即使穿得再暖和，手脚始终都是冰凉的。其实，这是阳气不足的反应。让专家教你几招对付手脚冰凉吧。

广州医科大学附属第二医院中医科副主任张竞之指出，很多疾病会引起肢体局部血液循环障碍，导致手脚冰凉，比如一些血管性疾病、低血压、低血糖、贫血等。此外，甲状腺功能减退的病人由于基础代谢率下降，机体产热量会显著降低。

张竞之认为，除疾病外，手脚冰冷的原因有两个，一是阳气不足，二是气滞。所谓的阳气不足，即机体能量不足，阳气的温煦作用不利，所以手足不温。而气滞就是能量足够，但道路不通畅，能量运输不出去，形成四肢热量相对不足的状态，中医术语就是“阳气内郁，不能达于四末。

“要判断属于那种情况，最好先咨询中医师”，张竞之说，如果是阳气不足，那就主要用温补的方法处理，中医有很温补阳气的成药，如金匮肾气丸、右归丸。如果是气滞，主要用理气的方法，中医有个方剂叫四逆散，就是治疗气机不畅形成的四肢逆冷。 信时

如何应对手脚冰凉？

1.养成良好的饮食习惯。如果不按时饮食，或吃得太少，偏食，都会引起气血不足，阳气虚弱。

2.适当运动。运动则气血流畅，阳气外达，温煦功能正常。

3.注意保暖。多穿衣服，少在温度过低的环境中停留。

4.食疗。多吃温补的药物或食物，如黄芪、当归、巴戟等中药材。像羊肉、鸡肉、生姜、大蒜、大葱、大枣等，也有温补作用。

5.睡前温水泡脚。可以加用桂枝、艾叶、木香、川芎之类的中药，或者直接加一些白酒。注意水温不能超过45摄氏度，时间在半小时以内。

6.热敷丹田。用粗盐包、药包热敷丹田周围，象神阙、关元、气海这些穴位，都有较好的温补阳气的作用。

遇见老挝，走进心灵的旅行

“海南万人游老挝”，掀起境外游新热潮

品读

说起东南亚，很多人都去过新加坡、泰国、马来西亚、越南、柬埔寨、缅甸……殊不知那儿，还藏有一处秘境，那就是——老挝，东南亚唯一的内陆国家。12月1日，由海南航空国际旅行社联合海南省中国国际旅行社组织的“海南万人游老挝”活动启动，掀起了一股老挝游热潮。走进老挝，你会发现这个信奉佛教的国家如此平和美丽。 （木木）

大皇宫博物馆

万象塔銮

琅勃拉邦，东南亚最迷人的古城

琅勃拉邦是老挝著名的古都和佛教中心，这个位于湄公河岸的小镇被公认为东南亚最迷人的古城，大皇宫博物馆就坐落于此。

光西瀑布是琅勃拉邦最值得一去的风景之一，当我身临其境时，被它的美惊呆了！瀑布沿着山涧从上飞泻而下汇成叠叠水潭，又形成层层瀑布连绵不断，水雾缭绕，宛如仙境。在这里，许多欧美游客换上比基尼，在水潭中忘情嬉戏，已然成为一道独特的风景。

静听花开看日落。傍晚时分，登上普西山，你可以俯瞰琅勃拉邦全景，观赏日落，寻拜佛主传佛到此时留下的足印……

万荣，户外运动者的天堂

万荣，一座传奇的东方小城，四周环绕的喀斯特石峰，一条清澈安宁的南松河蜿蜒流淌，被誉为“小桂林”。万荣以生动迷人的户外活动，以及丰富热闹的夜生活共同发酵出的独特魅力吸引着年轻人们，是户外运动者的天堂。

到了万荣，“蓝色泻湖”是不可错过的景点，一棵歪脖子树，树干伸出湖面，形成一个天然跳台，胆大的游客爬上10米高的跳台，一跃而入蓝色的湖水中享受清凉。

此外，万荣的夜生活也非常丰富，灯火通明的街头，热闹非凡。坐在路边餐厅，喝上一杯老挝冰镇啤酒，吃着美味的烧烤，生活原来可以这么安逸……

万象，边界线上的首都

老挝首都万象，紧紧傍依在湄公河左岸，与泰国隔河相望，每到枯水季节，湄公河的大半个河床的浅滩显露出来，中间仅剩下一条小小的溪流，人们可以涉水走到泰国。作为一个国家的首都，由市区可以如此方便地到达邻国，这在世界上是少见的。

万象市区到处都可以见到庙宇和宝塔，而最著名的便是塔銮。塔銮是一座老挝人引以自豪的风格独具的建筑物，据说塔銮下面埋有佛祖释迦牟尼的一根头发，在老挝人心目中是非常神圣的地方。除了塔銮，香昆寺也是非常有特色的。香昆寺又称“佛像公园”，园内有一座球形建筑物，代表宇宙，每层代表一个世界，从地狱到天堂。每层的台阶很狭窄，到最上一层便是天堂，从那里可以看到大花园全貌。

一直以为只有法国才有凯旋门，到万象才知道，这里也有凯旋门。它远看像法国巴黎的凯旋门，近看它的拱门基座上，是典型的老挝寺庙雕刻和装饰，充满佛教色彩的精美雕刻。值得一提的是，凯旋门的广场是我们中国捐资所建，广场上有块石碑，是见证中老两国友谊的标志。

游万象，不得不说的一处景色便是被身处内陆的老挝人称为“老挝海”的南俄湖。湖中岛屿众多，故又名千岛湖。远远看去，山缠着水，水绕着山，钟灵毓秀，水碧山青，让人流连忘返。

奇葩大世界

它是世上最小的驴？

英国剑桥郡有一头只有48厘米高的小驴，名叫“奥蒂”。主人打算为它申请“世界最小驴”的世界纪录。按照规定，9个月大的奥蒂要等到1岁后才能申请。如果1岁后的它比现在的最小驴——高64.24厘米的“尼海”更矮小，奥蒂就能打破这项吉尼斯世界纪录。 宗和

这只汪什么都能顶

加拿大人帕特·朗纳养的狗练就一项绝技：能把五花八门的物体顶在头上不掉。狗狗名叫托比，是哈士奇和德国牧羊犬的后代，11岁。无论是一棵挂满装饰物的圣诞树，还是两个摞在一起的瓶子，它都能稳稳顶在头上。 宗和

健康资讯

儿时常挨打 成年易对伴侣施暴

美国最新研究发现，经常挨打的孩子成年后更易对伴侣施暴。

得克萨斯大学医学分部研究人员调查了758名19岁至20岁青年的童年经历和成年后暴力倾向，发现童年老挨打的人成年后对伴侣使用暴力的几率比同龄人高得多。受调查者中，近两成承认打过伴侣，其中大约69%施暴者自述童年时挨过打。

研究人员将体罚时是否使用皮带或木板等器具、孩子身上是否出现明显淤青、是否送医等作为区别一般体罚和虐待的标准。结果显示，成年后暴力倾向不光与童年是否受过虐待相关联，即使是打屁股这种常见的体罚方式，也足以提高孩子成年后施暴风险。 中新

用右耳听记得更牢

嘈杂环境中怎样才能更好记住听到的内容？美国最新研究建议，不妨多用右耳听。奥本大学研究人员招募41名19岁至28岁成人展开两耳分听测试。测试时，志愿者戴上耳机，左耳和右耳会同时听到不同句子、词语或数字。结果显示，听到的内容不多时，志愿者两耳表现的记忆程度差不多；一旦听到的内容超出常人短期记忆能力，集中于右耳倾听后记忆的内容平均比左耳多8%，最多能多出40%。

右耳接收的信息由大脑左半部分处理，而左半脑主导人的言语、记忆能力。孩子由于听觉系统尚未发育完全，两耳同时听到不同内容时，无法同时处理，倾向于重点处理右耳听到的信息。因此，先前不少研究发现，孩子用右耳倾听会提高记忆力。 新华