



## 冬季冻疮的防治措施

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-22

天气寒冷，不少人生了冻疮。冻疮常常发生在手、脚、耳等部位，一般只有红、肿、痛的症状，严重的可能起水疱，甚至溃烂。

冻疮预防应从秋末冬初开始，容易发生的部位要提早保暖，可在皮肤上涂些油脂，以减少皮肤的散热；要增加手脚的活动量，加速血液循环，鞋子穿得不宜过紧。平时可用冷水洗脸、洗手、洗脚，以增强这些部位的抗寒能力。

若已发生冻疮，不妨多按摩手脚以促进血液循环，特别是毛细血管内的循环，使血不瘀滞，从而加速痊愈。如手部按摩：两手合掌、反复搓摩，使其发热，然后左手紧握右手手背用力摩擦一下，接着右手紧握左手手背摩擦一下，这样反复相互摩擦15~20次。

此外，还可以用食物外敷法：生姜、辣椒各15克，白萝卜30克，水煎，洗患处；或加蓖麻子仁数粒，一同捣烂外敷更好。

若是冻疮溃烂，可将新鲜鸡蛋煮熟，取蛋黄放在铁勺上榨出油，去渣后冷却备用。冻疮溃烂处，先用双氧水清洗，然后敷上鸡蛋黄油，外用纱布包扎，三五天即愈。鸡蛋黄油也适用于治疗湿疹、慢性皮肤溃疡、烫伤等。

[存档文本](#)