



## 冬季咋防冷过敏

<http://www.firstlight.cn> 2011-01-06

每到冬季，黎先生一碰冷水，就会感觉到手指疼痛、发麻、起红疹，而且头晕、手心多汗、失眠。黎先生原以为是身体虚、感冒，看了内科，吃了一些补益药未见好转，这才引起了重视。

其实，黎先生患的是一种“冷过敏”病症，即遇冷性刺激后便周身发风疹，瘙痒不止，也称为“寒冷性荨麻疹”，中医称之为“冷疹”。虽然这种病临床上比较少见，但其发病机理其实与过敏性鼻炎差不多，也是因为身体虚弱、肺卫不足以抵挡外邪所致。

专家提醒，这种寒冷性荨麻疹的过敏源并不是“冷”，冷只是诱发因素，冷空气或冷刺激里所夹带的粉尘、微生物、细菌等，才是过敏的因素。

中医认为，该病主要是由于身体虚弱、营卫不调、卫外不固、遇风寒外感而发，在预防上主张从提高身体素质入手。秋冬季节，要加强耐寒锻炼，如用冷水洗澡，穿单衣进行体育锻炼等。体质较弱的老年人可以经常去户外锻炼，通过身体对外界气温变化的适应，增强抗寒能力。

配合简易的耐寒按摩，用手摩擦头面部及四肢的暴露部位，每日数次，每次数分钟，直到皮肤发红发热为止。而对于体质比较虚弱，但还没有患上寒冷性荨麻疹的人，可以服用一些滋补的中药来调理体质，比如玉屏风口服液、十全大补丸、归脾丸等滋补气血之品。

[存档文本](#)