

返回首页

## 防冻疮从现在开始

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-19

冻疮，不是大病，但发作起来让人痒痛难忍，严重者可发生水疱或水疱破溃、糜烂、溃疡。河南省中医院皮肤科主任刘爱民说，虽然冻疮多发生在冬季，但预防应从秋末开始，越早预防效果越好，如冻疮已发作，往往已错过最佳治疗时机。

据刘爱民介绍，本病多为素体阳气不足、外寒侵袭、寒凝血瘀而致。常以温经散寒、活血化瘀、消肿止痛为治疗大法。方药常选用当归四逆汤（当归15克，桂枝12克，赤芍10克，细辛、通草、甘草各6克，大枣8枚）煎服。使阳气通、寒气散、气血通畅，则冻疮痊愈。除内服中药外，外用红灵酒（当归、肉桂各60克，红花、川椒、干姜各30克，细辛、樟脑各15克，用95%酒精1000毫升浸泡7天，外搽）或辣椒酊（鲜红辣椒3~5只放入75%酒精或高度白酒250毫升内，浸泡7天），有较好疗效。新发冻疮未溃破者，还可用麝香止痛膏贴患处，也可用红花油、活络油等外搽。若冻疮瘙痒，不能用手搔抓，以免破溃感染。

预防冻疮应注意全身及手足保暖；鞋袜宜宽松干燥；一旦发生冻疮，应当先用温水浸泡，不要立即烘烤或用热水烫洗，否则容易导致局部溃烂；伏案工作者，应注意久坐后适当起身活动。

平时可多食羊肉、狗肉、鹿肉、牛肉、生姜、胡椒、肉桂等热性食物，另外，常服当归生姜羊肉汤对预防和治疗冻疮有较好疗效。久服可补血活血、温阳益气、强身健体。还可用生姜、当归、红花、川芎各10克，同浸于500毫升白酒中，一周后即可服用，每次饮酒10毫升，每日2次。

[存档文本](#)