

## 预防冻疮从初冬开始

在冬季生活中，冻疮虽然算不上什么大病，发作起来真让人痒痛难忍。冻疮虽然常常发生在寒冷的隆冬时节，但是，现代医学认为，预防应从初冬开始。

临床研究表明，预防冻疮首先应从秋末冬初起进行耐寒锻炼。具体方法是：用冷水浸泡往年常生冻疮的部位，如手和脚，开始每天浸泡半小时，以后浸泡一小时。其次是应注意局部保暖，如外出时使用口罩、手套、防风耳套、围巾等，鞋子也应穿暖的，但不宜过紧。另外，还可适当吃些牛肉、羊肉、狗肉等温性食品，以增强身体的耐寒能力。

局部按摩是预防冻疮最好的方法。一是手按摩：两手合掌，反复搓摩，使其发热，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，反复相互共摩擦15~20次；二是脚心按摩：坐床上，屈膝，脚心相对，左手按右脚心，右手按左脚心，两手同时用力，反复按摩15~20次；三是腿按摩：坐床上，腿伸直，两手紧抱大腿根，用力向下擦到足踝，然后擦双大腿根，一下一上为一次，共擦15~20次；四是臂按摩：右手掌紧按左手腕里边，用力沿内侧向上擦到肩膀，再翻过肩膀，由臂外侧向下擦到左手手背，这样为一次，共做15~20次。右手做法与左手相同。

【来源】王增 着《四季养生保健宜忌全书》

【时间】2007年7月19日

上一项：[冬季沐浴防“浴罩病”](#)

下一项：[冬季防治手脚裂口](#)