



寒夜大作戰

做好保暖前準備， 搶救末梢神經失調

時序進入冬季，很多人容易發生末梢神經發炎的問題，不僅造成手指、腳趾的酸、麻、脹，進一步還可能帶來手腳冰冷麻木、容易抽筋等不適。不只是老年人，特別是久坐、缺乏運動的年輕女性，是該做好保暖的準備，以因應寒冷、急凍的冬天。

陳佳佳（諮詢／臺北市立聯合醫院副院長兼林森中醫院區院長 鄭振鴻）

最近接連幾個大陸冷氣團報到，氣溫瞬間如溜滑梯般下降，有些女性或是老人家會發現，不管穿上幾層保暖衣、厚重毛衣、大衣，口袋中也準備了暖暖包，卻仍然苦於手腳「冷吱吱」，尤其是身體末端的手指、腳趾容易感到酸、麻、脹，在室內越坐越冷，夜晚入睡時更覺得苦不堪言，明明已經以棉被裹得像「粽子」一樣，手腳還是很難暖和起來。

臺北市立聯合醫院副院長兼中醫

院區院長鄭振鴻表示，現代人工作、生活中常常久坐、又缺乏運動，除了血液循環不佳的老年人，連年輕女性都容易有末梢神經發炎的問題，特別是氣候寒冷、急凍的冬天更容易發生。末梢神經發炎不僅造成手指、腳趾的酸、麻、脹，進一步還可能帶來手腳冰冷麻木、容易抽筋等不適。

進補前三思 中藥調理不能一概而論

西醫治療末梢神經發炎，可找神

經內科醫師做神經傳導檢查、用藥，在中醫則認為「氣血不通，不通則痛」，因此可以利用活血化瘀的藥物來調理。不過鄭振鴻院長強調，一定要經過醫師依照體質辨證論治，才能知道該用哪些藥物，不能一概而論，也不要道聽途說亂吃藥方。不少國人對中藥方之誤解—「有病治病，無病強身」，鄭振鴻也認為，中藥一體兩面，「藥，即是毒」，藥物本身也具有毒性，不應迷信而過度進補。

補冬補空 確認體質再進補

例如，有些民眾會因為覺得怕冷、手腳冰冷，自行吃薑母鴨、羊肉爐等藥膳，認為可以暖身補氣、促進血液循環。但鄭振鴻說，四肢冰冷者不一定是「虛寒」，如果是常發汗、燥熱就可能是「虛熱」症，這時越進補反而越糟糕。這也就是古人所說「藥如對症，大黃亦補、藥不對症，參茸亦毒」的原因，因此確認體質再用藥，不要胡亂吃補。

同時他也提醒，若有末梢手指、腳趾的酸、麻、脹症狀，一定要釐清病因，確定不是因為脊椎神經壓迫、長骨刺等其他壓迫性神經疾病造成，否則養生保健不成，反而延誤疾病治療時機，甚或加重損傷。

未雨綢繆 用運動取代進補

與其迷信進補，不如多運動。很多人出門以汽車、機車代步，進了辦公室坐著辦公很少起身，下班後回家又坐著上網、看電視，生活趨於靜態，自恃年

輕就是本錢，幾乎沒有運動習慣，也使得年紀輕輕就氣血循環不良。

鄭振鴻建議，老年人早上散步 30 分鐘、晚飯後休息半小時後，也散步 30 分鐘，可達到衛生署國民健康局建議的每日健走萬步。年輕人則改成快步走，更具運動效果。如果人在室內，坐在椅子上，可以將腳盡量向前伸直後，同時雙腳的腳尖向上勾起，再向下壓，有空多做伸展運動，可幫助腿部肌肉伸展，除可加強肌耐力，讓下肢血氣回流，筋骨也比較靈活。

有些人會做甩手功，不過鄭振鴻提醒，甩手功有勁道及訣竅，如果未經專業指導不得要領，甩得太用力，反而可能會傷到神經，不如改做拍手功。天氣冷時銀髮族應多注意保暖，使用手套、毛襪等，讓四肢末端保持溫暖即可。不要因天冷躲在屋內，應走向戶外，下雨時走騎樓也是很好的步道。

均衡營養也是重要的一環。鄭振鴻說，不要偏食，例如，有些年輕人沈迷網路，經常只吃泡麵、或是長期以麵包裹腹，缺乏營養素，也不利身體健康。年紀較大的人可多吃堅果類。他建議早餐時，可選擇堅果、薏仁、燕麥、黑芝麻或黃豆等，約 3 至 4 種，加水或牛奶 350c.c. 打成一杯飲品，同時每天可吃生蒜片 3 片，也就是一天約 10 公克的份量，補充維生素 B1，幫助自己抵擋外感風邪。（轉載自全民健康保險雙月刊第 101 期）