

## 女生冬天容易手脚冰凉？原因竟是“供暖系统”不同！

# 掌握这几招，再也不怕冷得睡不着了

一到冬天，相信很多女生都会忍不住感慨：“怎么手脚总是这么冷？”

即便穿上厚袜子、捂着热水袋，依然感受不到“回温”的快乐。这种“冰手冰脚”的窘境，不少人认为是“体寒”或“血气不足”，但其实，这种现象背后有更深层的生理原因。

比起男性，女性手脚冰冷的情况更为普遍。无论是在家中追剧，还是在办公室打字，稍微静坐一会儿，手指和脚趾就“冷到发僵”，甚至连灵活度都下降了。瑞士巴塞尔大学通过调查1001名女性（回复率为72.3%）和809名男性（回复率为60%）证实了这一点，并且越年轻、BMI越低这种现象越明显。

为什么比起男性，女性更容易手脚冰冷呢？今天就让我们来揭开其中的奥秘。



### 女生比男生更容易手脚冰冷 原因有这些

女性更容易手脚冰冷的原因并非单一因素，而是多种生理机制、心理因素和性别特质的共同作用，或许女生真的有点“天生怕冷”。

首先，女性的手脚冰冷不舒适感(TDCE)得分显著高于男性，女性的平均TDCE为3.72，而男性仅为2.65(p<0.001)。这意味着，女性在日常生活中比男性更容易感知到手脚冰冷的困扰。

其次，女性的“供暖系统”也与男性有所不同。研究显示，女性的皮肤温度在静息状态下比男性更低，手脚等末端部位的血液循环较慢，导致温度更容易下降。而这种差异的背后，与“交感神经”有很大关系。交感神经负责调节血管的收缩和舒张，在寒冷或压力刺激下，女性的外周血管更容易收缩，减少了手脚的血液供应，从而感到冰冷。

说到性别差异就不得不提性激素的影响，雌激素也在这里扮演了重要角色。女性的雌激素水平波动会直接影响交感神经的活性，尤其是在月经前后，手脚冰冷的感觉会更为明显。

有趣的是，年轻女性的这种现象

尤为突出，而随着年龄的增长，手脚冰冷的强度会有所缓解。这是因为更年期后，雌激素水平的波动变小，交感神经的“过激反应”也会逐渐减轻。不过，绝经后接受激素替代治疗的女性可能会再次经历手脚冰冷的困扰，因为体内的激素波动被重新激活，外周血管的收缩反应也会加剧。

手脚冰冷的问题不仅仅是“冷得更快”，更让人无奈的是“热得更慢”。面对相同的冷环境，男性的手脚温度能较快恢复，而女性的外周血管却在“顽固对抗”，持续的收缩反应使得血流不易恢复到正常水平。即便是用暖手宝加热，女性的手脚依然需要更长的时间才能感受到温暖。

除了血管和性激素的影响，女性的身体成分也在“手脚冰冷”这件事上“添了把火”。女性的体脂率虽然高于男性，但这些脂肪大多分布在臀部和腿部，而不是直接作用于手脚等部位。这些位置的脂肪虽然能“储能”，但对“保暖”几乎没有帮助。更低的体重指数(BMI)也意味着女性的瘦体组织更少，生成热量的能力也更弱，手脚自然比男性更容易感到冰冷。

以上是生理上的差异，而心理因素的影响同样不容忽视。研究表明，女性在社会化过程中，往往被鼓励表现出“温柔顺从”的形象，而这可能导

致情绪压抑的情况更为常见。尤其是“愤怒抑制”，这种情绪上的控制会激活交感神经，使外周血管进一步收缩。也就是说，面对压力、紧张情绪或愤怒情绪时，女性的手脚冰冷可能会变得更加明显。

所以，如果你也有“手冷脚冷”的烦恼，别觉得是“自己不够健康”，这只是自然规律使然。了解了这些性别差异的秘密后，也许你会对自己的身体多一分理解。

### 告别冰手冰脚 日常保暖4个实用小技巧

想要告别手脚冰冷，很多人第一反应是“多穿点”，但是了解了前面的原因，除了穿衣服，我们还应该采取一些更有针对性的方法。

#### 1. 动一动，激活“热循环”

运动与血管的功能关系密切。如果长期不运动会使血管直径变小，收缩功能增强，研究发现，卧床休息52天后，股动脉直径减少了13%~17%。

直接结果就是让女性本来就不富裕的末梢循环雪上加霜，手脚更加冰凉。而运动可以明显改善血管舒张功能，使动脉管腔扩张，这对应对手脚冰冷都是有利的因素。

#### 2. 吃出“温暖感”

饮食也能助力“暖身”。

女性在经期由于激素的问题本身就更加容易手脚冰冷，如果还有贫血更是王炸。因此可以适当补充富含铁(如红肉、内脏、菠菜)和维生素B12(如牛奶、蛋类和动物内脏)的食物缓解贫血。

同时，很多女性因为害怕长胖，吃的东西很少，无形中减少了食物产生的热量，这也会导致身体不耐冷。因此建议女性朋友均衡饮食，保证每天充足的能量供应，可以吃富含蛋白质的食物，这类食物的产热作用最强。

#### 3. 生活方式调整

压力会激活交感神经系统，导致血管收缩，从而使手脚变冷。因此，女性朋友要学会释放压力，可以通过深呼吸、冥想和正念练习等压力管理方法来维持更稳定的自主神经状态。

#### 4. 健康监测和医疗干预

通过前面我们已经知道女性手脚发冷属于正常现象，大多数情况下我们并不需要担心，但是如果出现以下特点，请尽快就医：

(1) 一侧手脚的温度明显低于另一侧，有可能存在严重的血管性疾病，建议到血管外科就诊；

(2) 手部冰冷，伴有疼痛、刺痛、溃疡或皮肤变化，请到皮肤科或者血管外科就诊；

(3) 如果你的手很冷，同时变成白色或蓝色，请到风湿免疫科就诊；

(4) 如果进入温暖的环境后一段时间，手脚依然没有温暖的迹象，伴随全身怕冷、乏力、体重增加、便秘等症状，请到内分泌科就诊；

(5) 如果手脚冰冷的同时，伴随着发麻、刺痛、手脚乏力，请到神经内科就诊。

手脚冰冷并不是“体质差”的标志，而是性别差异、生理机制和生活习惯共同作用的结果。与其一味忍受寒冷，不如从饮食、运动和情绪调节等多个方面入手，给身体一个“温暖的信号”。

这个冬天，别再靠“多穿点”硬扛，掌握科学的暖手暖脚小技巧，轻松和“冰手冰脚”说再见！

据科普中国

## 这个小东西看着像“垃圾”，实际上却是耳朵的“守护者”

谈到耳朵健康，很多人都会想到一个“有味道”的话题——耳垢。耳垢(耳屎)的学名是耵聍(dīng níng)，主要由外耳道中的耵聍腺分泌而成。虽然耳垢看起来像“垃圾”，实际上却是耳朵的忠实守护者。然而，掏耳朵这一习惯却频频为人所热衷，其中的科学真相和健康隐患却鲜有人知。

耳垢到底有什么用？为什么有的人掏耳朵会上瘾？还有耳朵里到底该不该掏呢？今天就让我们一起探秘耳朵的这个“秘密基地”！

### 耳垢的三大“超能力”

耳垢在耳朵健康中扮演着重要角色，主要表现为以下三大功能：

#### 1. 润滑与保护：耳膜(学名鼓膜)的守护者

耳垢能够润滑外耳道，防止耳膜因干燥而受损。同时，它还能阻挡灰尘、小虫子等外来物的侵袭，宛如耳道口的“保安”，为耳膜筑起第一道防线。

#### 2. 抗菌与清洁：天然生物屏障

耵聍富含多种蛋白质，具有抗菌特性。其微酸性环境能够抑制细菌和真菌的生长，从而减少感染风险。

#### 3. 自清机制：自动化“搬家”系统

耳垢并不需要频繁清理，因为耳道本身具备独特的自清洁机制。在日常咀嚼和说话时，耳道皮肤会将耳垢一点点向外推送，最终自然脱落。这一机制不仅高效，还能避免耳道内角质层堆积。

### 为什么掏耳朵会“上瘾”？

掏耳朵时那种“痒中带爽”的感

觉，源于耳道内丰富的感觉类神经分布。掏耳朵类似于挠痒痒，会刺激这些敏感神经，让人感到愉悦。然而，这种快感可能导致人们过度清理耳道，反而引发健康问题。经常掏耳朵可能会将耳垢推向更深处，导致耵聍栓塞；不慎还有可能刺伤耳道皮肤，引发感染；最极端的情况是损伤耳膜，影响听力。因此，适度和正确处理耳垢至关重要。

### 正确处理耳垢的方法

耳道是人体外部皮肤的延伸，栖息着多样的微生物群。正常情况下，这些微生物以互惠共生的方式存在，保护耳道免受病原体侵害。

耳垢虽好，但并不意味着它可以无限堆积或随意清理。以下几条建议

供您平时参考：

1. 耳垢通常会自然脱落，无需频繁清理。洗澡后用干棉签轻轻擦拭耳朵口即可，不要伸进去超过1cm。

2. 避免尖锐工具深入掏耳朵，以免刺伤耳道或戳破耳膜。

3. 如果耳朵感觉堵塞、听力下降或疼痛，应及时就医，由耳鼻喉科医生清理耳垢。

4. 对于容易发生外耳道健康问题的部分人来说，平时保持耳道干燥非常重要。游泳或洗头时建议佩戴耳塞，避免耳道进水引发感染。

耳垢并非“垃圾”，而是耳道健康的重要保障。它通过润滑、抗菌和自清洁功能，保护耳朵免受外界侵害。掏耳朵固然“爽”，但切莫频繁和深入。

复旦大学附属中山医院