

《无限飞行号》黎医师科普 冬季养生

四时养生

“天食人以五气，地食人以五味。”

意思是我们的生命生活有赖于气和味，就是自然的环境和营养。我们需要按照气候环境的化变(就是阴和阳的相应变化)来调节适应，才可以保持健康。所以，我们在不同的季节，应该有相应不同的行为以养生。

冬天的特点

冬季是从立冬日开始，直到立春。经过小雪、大雪，冬至为气候转折点，此后是小寒、大寒，到了一年中寒冷的季节。

- ▶ 五行属“水”、五脏相应是“肾”
- ▶ 冬“藏”
- ▶ 冬季：养肾保暖，使身体气血充盈，储藏明年的精气活力。

冬季草木凋零，蛰虫伏藏，养精蓄锐，这是自然界万物闭藏的季节，人体的阳气也要潜藏于内，才能让生命活动适应自然界变化。

冬季人体的阳气若受寒邪所伤，则产生一系列寒症的表现：如怕冷、手足不温、脘腹冷痛、下痢腹泻、筋脉痉挛疼痛等。因此，冬季养生的基本原则是要顺应体内阳气的潜藏，以敛阴护阳为根本。

以下从精神、起居、运动、饮食方面，阐述中医冬季养生的内容：

精神调养

冬天受严寒气候的影响，身体的新陈代谢和生理功能处于抑制状态，容易导致抑郁不欢、情绪低落。因此，冬季调养精神，要着眼于“神藏于内”，也就是要善于自我心理调节，例如多做户外运动，感受日光及增强锻炼，平复情绪，避免情绪波动，做到心平气静“精神内守”，保持健康的心理状态。

起居保健

冬季寒气最重，因此日常起居防寒保暖为第一要务：早卧晚起，以待日光，即冬天要早些

睡、晚点起。因为早睡可以保养人体阳气，而迟起或待日出后起床，能避严寒，求其温暖，保养人体阳气。戴帽子穿围巾，穿靴子，保暖防寒，正如俗语说“冬季戴顶帽，如同穿棉袄”，戴帽可防止人体热量从头部散失；同时，中医也认为“寒从足下生”，脚部受寒，可引致胃脘冷痛、腹泻、腰腿痛等，也易引起感冒，因此要穿保暖透气的鞋袜，或在临睡前用热水泡脚，还可帮助入眠。

坚持锻炼

所谓“夏练三伏，冬练三九”冬季坚持锻炼使体内新陈代谢加强，可提高抗寒及抗病能力。当然，冬季锻炼应做好充分的热身活动，避免忽然牵拉肌肉或关节韧带导致损伤，或心跳骤然加快，易引起恶心等不适症状，也要避免流汗着凉。

预防冬季常见病

冬季气候寒冷，寒气凝滞收引，易导致人体气机、血运不畅，而使许多旧病复发或加重。特别是那些严重威胁生命的疾病，如中风、脑出血、心肌梗死等，不仅发病率明显增高，而且死亡率亦急剧上升。

寒冷的气候容易诱发多种疾病或使病情恶化，如中风、痹症及哮喘等，特别是御寒能力较低的老年人和长期病患者，更是高危人群，因此民间有“冬至老人关”的说法。中医认为，在冬天最寒冷的“三九”天，使用中药如细辛、白芥子等辛温走窜药物，敷贴于特定穴位上，借助药力对穴位的刺激，以激发经络、调整气血、补肾温阳、宣肺散寒，从而防治疾病。对于过敏性鼻炎、哮喘、胃脘痛、经痛、关节痛等虚寒性质的病症有一定的疗效，正所谓“三九补一冬，来年无病痛”。

冬令进补

冬季人体的阳气潜藏，阴精固守，是蓄积能量的阶段，也是进补的好时节。我们有“冬至进补”的习俗，就是到冬至节气的时候，阴气始退，阳气渐回，此时进补可固本培元，促进体内阳气的升发，增强体质和抗病能力。那么中医是怎样冬令进补呢？

辨证施补，虚则补之

人的体质各不相同，故进补时应分清气虚、血虚、阴虚、阳虚。气虚体质者，通常感觉疲倦、懒言、动则气喘、常自汗出、面色苍白无华、舌淡白、脉虚弱无力。进补可选择如人参、黄芪、淮山等。

血虚体质者，通常因不能濡养身体表现为不耐劳作、面色苍白无华、健忘、失眠、舌淡、脉细。

进补可选择如当归、龙眼肉、大枣等。

阴虚体质者，通常形体消瘦、午后面色潮红、咽干喜饮、易烦躁、手足心热、少眠、便干、尿黄、舌红少苔、脉细数。进补可选择如黄精、枸杞子、桑椹、鸭肉、萝卜等。

阳虚体质者，通常感觉畏寒肢冷、倦怠，小便清长、便溏、舌淡胖、脉沉细无力。进补可选择如鹿茸、羊肉、核桃等。

不同年龄或性别，不同补法

小儿脏腑功能发育不完善，抵抗力低（形气未充），可健脾胃补后天之本，如选用茯苓、山楂、大枣、薏苡仁、红豆等，以平补为主；

长者体能渐衰，御寒能力和抵抗力下降，应当固本培元，辨证施补，切忌多食黏硬生冷之物，易使脾胃阳气受损；

妇女的生理特点是以血为本，故进补以补肝肾养血为主，如阿胶、桑椹、乌骨鸡、猪肝等。进补要适度，滥用补药，补之太过，导致气机壅塞，出现胸闷、腹胀，或烦躁失眠、咽干舌燥，这样非但无益，反而有害。

因此，民众要选择最切合自己需要的冬季养生方法，应先请教中医师了解自己的身体状况，遵循中医师的专业意见，才可养生有道。