

# 冬季養生保健小常識大全



## 1、早睡晚起，必待日光

此語出自《黃帝內經》，古人的早睡是指晚上9點鐘就要上床入睡；早晨太陽出來了，再起床。就是所謂的天睡我睡，天醒我醒。現代人不必拘泥于此，但是，在冬季適當的早睡、晚起，不熬夜，是非常有必要的。因為，天黑早，陽氣收藏早，早睡可以養陽；天亮遲，陽氣升發也遲，晚起可以固陰精。

**Tips:** 睡前醒后小儀式。晚上早點上床，練習瑜伽的打坐調息，或揉搓腳心（涌泉穴），用手掌搓熱后腰（腎腧穴），艾灸或熱敷小腹（關元穴），這些穴位有養腎安眠的作用。早晨醒來，不要急于起床。可雙手抱膝，讓背部在床上前後滾一滾。雙腿上舉，做空蹬自行車，先正向再反向。俯臥，頭腳盡量上翹，做小燕飛動作。活動一下身體的主要關節，使氣血通暢后再起床。

## 2、冬季保暖三個重點

冬季要保證頭暖、背暖、腳暖。女性在生理期還要特別注意腹部保暖。特別是陽虛的人，這三個部位容易受寒邪侵襲。中醫的經驗是，“冬傷于寒，春必溫病。”冬天過分受涼，冬寒進入體內，到春天就會患溫病（是以發熱為特征的外感急性病，如流感等）。

陽虛體質的人，冬天做身體按摩時，要減少背部按摩的時間，最好使用紅外線烤燈溫暖背部。中醫認為，腹為陰，背為陽，背部裸露和按摩容易擾動陽氣而導致陽氣外越。相反，應該重視陰經的保健，可以在位於胸腹部正中線的任脈上拔罐或艾灸，任脈與六陰經有聯系，稱為“陰脈之海”，具有調節全身諸陰經經氣的作用。可以重點做膻中穴（雙乳中間）、神闕（肚臍）、關元（肚臍下四指）等穴位。

**Tips:** 防感冒小偏方。如果不小心受涼風寒，可以用姜片、紅糖煮水喝。還可以用葱白、姜片、糯米煮粥，加適量米醋，制成“神仙粥”，預防風寒感冒，效果非常好。

## 3、無泄皮膚——冬季運動要適度

中醫講冬季運動時要“無泄皮膚”，意思是不讓陽氣從皮膚外泄。人體的皮膚好比大樹的葉片，夏季可以通過出汗幫助人體排毒，在冬天，則應該像松針一樣收攏，避免大汗淋漓，否則皮膚開泄，就會使陽氣走失，不利于閉藏。尤其是女性，陽虛、血瘀體質者較多，要特別小心，最好不要游泳，或者選擇室內游泳館，運動前要充分熱身，以強度適中的運動為主，讓身體發熱或微微出汗即可。

**Tips:** 運動后要保暖。運動或出汗以後，要立即戴上帽子、圍巾和手套保暖。劇烈運動以後要等到心跳、呼吸基本正常後，再用溫水洗浴。浴後，要吹干頭髮，穿戴好衣帽後再外出。

## 4、多曬背，壯陽氣

冬天是抑鬱高發的季節，這與缺乏日曬有關係。冬季里中醫提倡“曬背”來養生。背部是身體最重

要的七條運輸和管理陽氣的經脈匯集處，經常背對日光而坐，讓太陽把脊背曬得微暖，陽氣會通過背部穴位吸收到體內，然後運送到全身各處。當你曬了太陽感覺遍體和暢時，就是體內陽氣充足，經脈通暢的表現。陽氣補足了，我們又可以精神抖擻地享受生活。

**Tips:** 冬天里的陽光情緒很重要。面對年終考核等職場挑戰也讓人感到壓力重重。養生專家提醒：遇到不順心的事要積極調整情緒。也可以通過傾訴、唱歌、理智的爭論等適當的方式宣洩出來，保持心態平和。

## 5、固腎藏精，有節制

進入冬季，腎經變得活躍起來，腎為先天之本，為藏精之府，冬天是養精藏精的最佳時節，腎虛的人在冬天里補腎最易見效。腎精主要靠養，節約使用，才能細水長流。而補腎第一要點就是節制性愛。古人在陰歷11月和5月提倡夫妻分床而睡。就是認為這兩個月房事過度，會使身體消耗比較大，應該加以節制。

**Tips:** 嘗試早晨做愛吧。周末早晨，從容地與愛侶享受性愛時刻。而激情過后的小睡，也可以及時恢復體力，養精蓄銳。另外，用杜仲或肉蓯蓉配上枸杞、甘草泡一些藥酒，每天小酌一杯，可以補腎溫陽。

## 6、進補不忘控制體重

對於OL來說，冬季進補，最擔心的後果就是體重增加。女性35歲以後，可能會由於臟腑功能失調，經常有饑餓感，特別是在冬季，隨着食欲增強，不知不覺體重就上升了。下面兩個辦法，幫你解決進補和體重的難題，進補看口味。你的口味變了嗎？隨着年齡的增長，你發現自己口味的變了，比如以前口味清淡，現在愛吃咸的了；以前不愛吃糖，現在愛吃糖而且吃了以後有快樂的感覺。這些習慣的改變可以在一定程度上反映臟腑的虛實。中醫認為，五味對五臟，即苦入心、辣入肺、酸入肝、咸入腎、甜入脾。想吃酸的，可能是因為肝火太旺。腎虛的人，本能地想補充咸的東西來調動腎氣。我們可以適度地滿足自己的“口腹之欲”，但不要嬌縱它，應該及時採取有針對性的食補措施。比如海參、海帶等海產品是咸味入腎的食品，可以用來補腎虛。茯苓、小米、蓮子可以健脾。西紅柿、柑橘、香蕉、紫米、枸杞可以養肝。

“素食進補”正當時。古時資源匱乏，進補葷腥給身體增加熱量來抵禦嚴寒。現代社會，進補不一定要高脂肪高熱量。素食一樣可以溫經通絡。梨、藕、蘿卜如果生吃，就是寒涼之品，但是加熱熟吃，就不會傷身。還有桂圓、木瓜、百合、以及山藥、芋頭、紅薯等谷類；花生、杏仁、胡桃等干果素食，一樣可以進補到位。

**Tips:** 經絡調節控制食欲。食欲過于旺盛，可以採用經絡調節。飯前按摩中脘穴，輕敲帶脈，或在經穴上拔罐，可以抑制食欲。中脘，在肚臍上方4寸。帶脈是橫穿過肚臍，象束帶一樣橫行于腹腰部的經脈。經常按摩帶脈，可以健脾，促進排便，有一定消脂減肥的作用。

## 冬季養生保健的三大誤區

### 一、睡前喝牛奶可能傷害胃

很多人都聽說過睡前喝牛奶對胃有益的說法，對此廣東省中醫院消化內科主任醫師羅振華却表現不同的看法。

他告訴記者：“其實，睡前喝牛奶、果汁對胃並無益處，特別是對反流性食管炎患者更是大忌。因為牛奶中的蛋白、脂肪和糖類等會引起胃酸分泌，長期如此，在夜間空腹狀態下有可能對胃造成損傷，並加重反流症狀。”

### 二、胃病患者不宜常喝粥

現代人工作壓力大、精神緊張，胃病的發生率越來越高。如何養胃，民間一直流傳着很多“偏方”，但當中有多少是真實有效的，有多少又是錯誤的呢？有專家歸納了日常養胃的三大誤區。

### 三、早吃咸晚吃甜養胃

祖國傳統醫學把食物的味劃分為咸、甘、酸、苦、辛五種，而且認為不同的食味分別對應人體不同的臟器，即“咸入腎、甘入脾、酸入肝、辛入肺、苦入心”，五味進入哪一臟，就會對那一臟產生相應的生養作用。

## 冬季養生保健的小常識

早睡晚起 冬季是萬物生機潛伏閉藏的季節，所以冬三月應“早臥晚起，必待日光”，使意志安靜，陽氣不受外界干擾。



避寒就溫 冬日氣候寒冷，避室應溫暖防風，一般宜保持在18℃以上。氣溫驟降與寒流過境時，老年人與體弱多病者，最好減少外出。若要外出則應做好保暖防護。

頭背宜暖 中醫認為，頭部與背部為督脈經循行之部位，更是陽中之陽。冬季風寒最易通過頭部和背部侵入人體，誘發感冒、肺部感染等疾病。所以要特別重視頭和背部的保暖，以免陽氣受損。

飲食宜溫 冬季飲食宜溫熱，早晨外出時，宜先喝些牛奶、豆漿、紅棗粥等以暖身。冬季飲食應多選含有優質蛋白質與有防寒保暖作用的食物，如瘦肉、魚、雞、蛋類與豆制品等。

謹慎洗澡 洗澡能清潔皮膚，促進新陳代謝。但冬季氣候寒冷，老年人與體弱多病者，洗澡太勤，不注意保暖，易誘發呼吸道與心臟血管病復發。所以，老年人冬季洗澡一般每周一次即可。

熱水泡腳 腳是人體之根，素有第二心臟之稱。入睡前用40℃~50℃的熱水泡腳（並配合按摩10多分鐘），可加速血液循環、消除疲勞、并有保健益壽之作用。

固密心志 冬為閉藏之季，要重視保養精神，固密心志。精神應含而不露，勿使情志過極，以免擾陽。嚴冬季節，草木凋零，有些老年人會抑鬱寡歡，身心處於低落狀態。而改變情志的最佳方法就是多活動，在陽光明媚的天氣里，最好到室外運動活動，吹拉彈唱、會親訪友，均有益于精神振奮，激起生活熱情。

傍晚鍛煉 經常鍛煉可增強體質并提高防寒抗病能力。研究表明，人體化解血栓的能力早晨最低，傍晚最高，如將健身運動安排在傍晚，可使人的免疫能力達到最佳狀態。

適當進補 冬季氣候變化無常，高齡老人與患有疾病的人，要在醫生的指導下，有針對性地服用一些具有滋補強壯作用的中藥如人參、黃芪、紅棗、板栗、核桃仁、黑芝麻等，或對症服些滋補藥酒，對增強機體的抗病能力，是有益處的。