冬季养生保健

冬三月，阴盛阳衰，是四季中最冷的季节，气候寒冷、干燥，自然界的生物都进入了匿藏、冬眠状态，以蓄养其生命的活力，这种现象，中医学称之为"养藏"，故人体阳气也随之潜伏于内。人类是自然界的生物之一，当然也要以养藏为原则，只是人类所要"藏"的，是体内的"热能"和生命的"动力"。这"热能"和"动力"，中医学便称之为"阳气。" 冬季养生应该做到"无扰乎阳"，也就是不要损害人体的阳气。总之冬季养生必须避寒就温，敛阳护阴。以使阴阳相对平衡，身体总能健康。

一、生活规律：

1．起居有常，早睡晚起：隆冬季节，中医学强调要"去寒就暖，无泄皮肤"，"冬三月早卧晚起，必待日光。" 冬季要保证足够的睡眠，做到早睡晚起。这个"晚"是以太阳生气的时间为度，即所谓"必待日光"，并非懒床不起。早睡以养人体阳气，保持温热的身体；迟起以养奶气，日出而做，以避严寒，求温暖。衣着要暖和、宽松、柔软。室温保持在20～23°C即可，"暖"不等于"热"，温度太高，反而不宜了。保暖是为了避免寒冷的刺激，使得肌体的交感神经系统兴奋性增高，体内儿茶酚胺分泌增多，从而促使人体外周血管收缩，心律加快，导致冠状动脉痉挛，以及血液粘稠度增高，易诱发心绞痛和心肌梗塞，甚至引起猝死。

2．固密心志，情绪稳定: 冬季"养藏"的原则，体现在心理活动方面，寒冷的冬季确实会使人身心处于低落状态，《内经》说："若有私意，若已有得"，即要使自己保持情绪稳定，不急不躁，心情愉快，好像有什麽想法和心得不欲披露一样，不要太过发泄。

3．坚持锻炼，动静结合: 多活动是消除冬季烦闷的良药。"冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗"。动，就是要进行适当活动锻炼，微微出汗，既可以增强体质，也可以提高耐寒的能力。静，就是不要过于疲劳。如，慢跑以不超过30分钟为宜，以微有汗出为度，不宜汗出太多，浸湿了内衣，反会引起感冒。不宜太早，早晨的阳光升起为适宜。晨起或睡前叩齿50下左右，舌在口内左右转动各5圈，鼓漱40次左右，分二三次咽津液入丹田。调息入静后，再练"吹"字功40次左右。吸气时两手经腰后上提至胸前、耸肩，呼气时念"吹"字（不出声），提肛收腹，脚趾抓地，两手由胸前落至膝，屈膝半蹲。然后，双手攀足，站立或直腿，双手下按足背或抓脚趾，稍停，反复慢做10次左右。再搓腰50-100次，最后倒退走半小时左右。也可学打太极拳或拍打功、疏通经络功等；或做慢跑、散步、滑水、跳绳、球类等到运动项目。

4．冬浴有法，睡眠有方: 冬季洗浴不宜太勤，每周1～2次为宜。水温一般在37～38 度，太高宜使周身血管扩张，引起头晕，心跳加快；太低则易患感冒。洗浴的时间不宜过久，浴前可引用一定量的糖盐热水。饭后不要立即洗浴。睡眠时被内的温度可保持在32～34度之间，可使用暖水袋或电褥子调节被内温度。睡前用温水洗脚，并搓脚心100-200次，以补肾健脑。还须晴天要常晒被褥。

5．冬养藏精，性事有度: 中医养生学认为："……，冬天养肾"，肾主藏精。故遵循四季气候的规律，掌握性生活的频度，对养生保健有一定意义。如春季性生活次数可稍多；夏、秋季则适当节制；冬季则要节欲。特别是中老年人，冬季更要减少性生活的次数，才能达到保养"阳气"，养精蓄锐的效果。

二、饮食调摄：

1．饮食基本原则：冬季饮食的基本原则是保阴潜阳，饮食和营养特点，即增加热量，在三大产热营养素中，蛋白质的摄取量可保持在平的需要水平，热量增加部分应提高糖类和脂肪的摄取量来保证。鳖、龟、藕、白木耳、芝麻、核桃等物都是有益的食品。

2．宜温热味浓厚：中医学认为"和血行气，壮神御寒"，冬季天寒地冻故饮食宜温热，且能增进食欲，恢复疲劳，但不可过热。减咸增苦，以补心气、固肾气。忌食生冷和粘硬食物，以防损伤脾胃。因人制宜，可适量饮酒以御寒，但切忌过量。早上可煨生姜服少许，以驱风御寒。提倡晨起服热粥，晚餐宜节食。

3．"冬天进补，开春打虎"：从冬至后阴气开始消退，阳气逐渐回升，在避藏中还有活泼的生机，此时进补更易于蕴藏而发挥效能，是虚弱之体调养的最好时机。即增加热量抗寒，又能加强营养吸收，促进健康。

中医认为，"药补不如食补"。即以食物之性，补机体之虚，纠阴阳之偏。如牛肉味甘，专补脾土；羊肉味甘性热，能益气补虚，温中暖下；鸡肉甘而微温，可温中、益气、补精、添髓，凡虚劳赢瘦者皆可用之；白鸭肉味甘微凉，可滋五脏之阴，清虚劳之热，故素体阴虚偏重者可食之。

还要注意维生素A、维生素B2、维生素C的摄取，适量食胡萝卜、油菜、菠菜、绿豆芽、枣、核桃仁等。偏食于气虚，阳虚的人可服食羊肉、鸡肉、人参、西洋参、鹿茸、核桃仁等；血虚、阴虚的人可食鳖肉、鸭肉、阿胶、当归、银耳、地黄等；阴虚之人应适当多食些羊肉、鸡肉、鹅肉，以补虚益气、养胃生津。食后摩腹，缓行千百步。

三、冬季养生八法：

1．坚持冷水洗脸：冷水洗脸醒脑精神好，锻炼耐寒能力，不但能预防感冒，同时还能起到脸部美容的功效，还可以治疗慢性鼻炎。若能结合按摩耳廓、印堂、太阳、颊车穴效果更佳。

2．清晨喝温开水：洗脸刷牙后喝一杯温开水，一方面可暖身清洗胃肠，另一方面经过吸收可稀释血液，预防脑血栓、心肌缺血等，同时能维持细胞渗透力，促进细胞代谢作用。

3．午间按摩头皮：日间脑部血液量比夜间少1/5，午睡30分钟至40分钟为宜，然后用手指按摩百会穴、凤池穴、印堂穴、或用梳子梳头按摩头皮，能改善头部血液循环，消除疲劳和头昏现象，加上用冷水洗脸则精神充沛。

4．午后饮用茶水：茶是人的最佳饮料之一，能防癌，含有多种维生素和人体需要的微量元素，能对人体起保健作用。但胃病或贫血服药者不宜喝茶，尤其是浓茶，可改用矿泉水或白开水。午后补充水很重要。

5．洗澡搓胸擦背：医学家研究搓胸擦背能提高机体免疫机能，有利强身壮体预防疾病。

6．傍晚做腰部操：日本专家研究证明，腰部操，双手按腰，做腰部活动，刺激腰部诸穴，有助于内脏器官各种功能强化、维持新陈代谢正常进行，肥胖者做腰部操还可减肥。

7．热水足浴护脚：脚底有许多经络循环的穴位，如涌泉穴，通过热水透穴可以提高体温0.2℃，能改善周身毛细血管的功能，有保温和助眠的功效。脚素有第三心脏之称，护脚能强心，毛细血管扩张充血促使心脏加强活动，又防止脚部冻疮的发生，减少皮肤瘙痒症。

8．睡前双手搓腹：腹部内脏最多，平躺时用双手掌顺时针揉搓腹部，能改善内脏功能，尤其揉搓丹田、气海、关元、胃腔等穴位，可以补纳精气，壮阳、促进性功能，治疗性冷淡。