



# 收下这份养生指南 寒冬不生病

天气一天比一天冷，株洲将进入一年中最寒冷的阶段。《黄帝内经》强调，“冬三月，为闭藏”。中医讲究天人合一。在中医学理论中，寒冷阴邪是最大的养生“杀手”，平时应注意避免一些慢性病的复发或加重。因此，人们要根据自身情况，注意防病，增强抗病能力，为下一年身体健康打下坚实的基础。

在这一阶段，应该怎样才能强身健体不生病呢？收下这份养生科普。

## 保暖御寒

冬至阴气最盛，养生最重要的是保暖御寒，防止阴邪入侵机体。俗话说，“寒从脚起”。中医认为，人体五脏六腑在足部都有相应的穴位。因此，冬季必须注重足部的保暖，每天坚持用温热水泡脚，有条件的可以同时按摩脚部穴位。早晚搓揉脚心，以促进血液循环。

## 食热粥 喝红茶

冬至养生宜多食热粥，喝粥具有增加热量和补充营养的功效。晨起喝热粥，可养胃气。晚饭后，人的活动量会减少，为了避免食物堆积，应少吃点肉食，选择易消化的食物，晚餐喝粥不但养胃还可安神。平时喝点山药粥、莲子粥、红枣粥、糯米红枣粥、八宝粥、小米粥等都是在此时节比较适宜的。

喝红茶也是值得推荐的。红茶甘温，可养人体阳气，此外，红茶中含有丰富的蛋白质和糖，生热暖腹，能增强人体抗寒能力，助消化、去油腻。

## 晒太阳

太阳是我们自然界阳气的来源，当冬季的太阳徐徐升起时，我们应面对着太阳晒一晒，深呼吸，以养护我们的心肺。而冬季的中午，则是晒太阳最宝贵的时间，此时要把帽子脱掉，晒晒头顶的百会穴，以促进头部血液循环和提升人体气机。傍晚，让晚霞的余晖再照耀我们一次，并双手半握拳，轻轻叩击后背的命门和肾俞穴，以保养人体先天的阳气。

## 养神

为能够强身健体、修身养性，在三九时期，大家还要注意养神。平时处事要豁达，待人要和善，保持心情舒畅。同时也要充实生活，丰富精神世界。养花、下棋、写字等不仅能培养高尚的情操，还有益于身体健康，是调神养性的一种不错方法。

## 少排汗

对于老年人来说，冬季不宜频繁沐浴，水热所迫，汗出淋漓，很易感寒生邪。

## 适当锻炼筋骨

冬季养生要适当锻炼筋骨，锻炼身体要动静结合，跑步做操只宜微微以汗出为度，汗多泄气，有悖于冬季阳气伏藏之道。

## 多温补 少食寒凉

冬至后养生，最易吸收外来的营养，这时要多吃温性食物，少食甚至远离寒凉食物。食补方法因人而异，一般阳气虚的人，可选羊肉、鸡肉等。对于不宜食生冷又不宜食燥热之品的人，可选用枸杞子、红枣、核桃肉、黑芝麻等。药补则一定要遵医嘱，一人一法，切不可不顾实际情况。注意根据自身的体质进行食补和药补，不宜过食辛辣燥热、肥甘厚味，易生阳动火，导致内热积聚。也要少吃冰冷食物，提议女性和体质差的男性都少喝冰的，伤脾胃。

## 补气血 益精髓

气属阳，血属阴，阴阳平衡，才能气血充盈，维持健康的身体，气血不足容易导致阳气不足，是很多疾病的根源所在，所以补气血、调阴阳也是很重要的，冬至时节也可以多食补气、补血的食品，如大米、糯米、花生、

山药、豆浆、鸡肉、当归、熟地、阿胶等。

## 慎起居

起居有常，不要劳作。首先要注意的就是避免寒邪，此时阴寒之气最重，应早睡早起，尽量减少不必要的户外活动。冬至时节若能合理安排起居作息，劳逸适度可养其肾精。尽量做到“行不疾步，耳不极听，目不极视，坐不久久，卧不极疲”。

## 艾灸

艾灸养生：艾灸是一种很好的养生方法，可以有效提高自身免疫力、温通阳气、疏通经络、祛风散寒、扶助正气。

常用艾灸保健穴位：肾俞、命门、神阙、关元、足三里等，每次选用2-3个穴位，每个穴位15-30分钟为宜，以患者舒适为度，皮肤出现红晕即可，坚持7-10天为一个疗程。

## 多睡觉

陕西省西安市中医医院耳鼻喉科主治医师张鹤婷2024年在医院公众号刊文中表示，冬季是养生进补的好时节，想要正确进补，好好睡觉是冬季不可忽略的好方法。要早睡早起，保证充足的睡眠。

因为冬季是闭藏的季节，身体需要更多的阳气来固护人体肌表，防止毛孔开泄以致外界寒气的侵袭。我们醒着的时候阳气浮于体外，只有睡着了阳气才能进入身体。因此，和其他季节比起来，冬季养阳、补阳就需要多休息，通过调整睡眠节律以消除疲劳、恢复精神和体力，从而提升自身抵抗力。冬季适当早睡早起可养藏体内精气，晚上10-11点入睡。另外，和日常建议的7-8个小时的睡眠时间相比，冬季最好保持每天8-9小时的睡眠时间。

北京中医医院院长刘清泉12月5日在国家卫生健康委“时令节气与健康”新闻发布会上表示，良好的睡眠应该有以下几个方面的特征：入睡无困难、无早醒、多梦或噩梦，醒后能够再次迅速入睡，睡眠时长适中，第二天不感到疲倦和乏力。优秀的睡眠不仅能够消除疲劳、恢复体力，更重要的可以促进人体的新陈代谢，增强人的免疫力，所以睡眠质量的保障是对每个人都非常重要的方面。

## 多泡脚

在冬季，泡脚是一种非常受欢迎的养生方式，能帮我们缓解疲劳、促进血液循环。刘清泉院长表示，俗话说“养树需护根，养人需护脚”，脚底分布了60多个穴位，这些穴位对应着人的五脏六腑，所以泡脚能够很好地疏通活血、推动经络的运行、改善脏腑的功能。

### 1. 泡脚可以对症加料

(1)有寒象：加生姜。泡脚加一些中药饮片是可以增加疗效的，比如家里常用的生姜，艾叶和红花都可以。生姜是一种非常好的驱寒解表、改善微循环的药物，所以对于有寒象的用它非常好。

(2)关节痛：加艾叶。艾叶有温通、逐寒湿的作用，对于平时关节疼痛的，可以在冬天的时候用艾叶煮成水、泡一泡，对于改善状况有好处。

(3)常咳嗽：加艾叶。慢阻肺老是咳嗽咳嗽的人，也可以用艾叶煮成水，泡泡脚，有好处。

(4)老寒腿：加红花。红花是一种活血化痰、活血通经、活血止痛的药物，对于老年人的关节疼痛、老寒腿，用点红花或加些生姜，煮水泡脚是非常好的。这种药不要煮得太久，煮10分钟左右就行了。或者包成一个药包，用的药量不要太多，大概15克就可以了。

### 2. 泡脚注意几件事

(1)晚上7-9点泡脚。泡脚的时间建议在晚上7-9点，中医讲7-9点的时候是肾经气血最弱的时候，

这时候泡脚使肾功能更为强大，具有非常好的作用。

(2)水温不能过高。对于睡眠不好、入睡困难的人，水温过高会导致心情烦躁，反而影响睡眠。建议水温要跟体温接近，避免泡完以后大汗淋漓。

(3)泡脚15-30分钟。泡脚的时间一般以15分钟到30分钟为宜，不宜过长，过长可能会导致心率加快，加重心脏负担。

(4)泡脚后喝杯水。泡脚前后可以喝一杯温水补充水分，对于泡脚是有好处的。

(5)饭后别立即泡脚。饭后半个小时内不要泡脚。

(6)泡脚盆深一点。泡脚的盆最好是深而大的木桶，可以有很好的保温作用。不要用比较薄的金属制的，温度很快散掉了。

## 寒冬如何喝粥

### 气虚 粥+山药

气虚的人往往会现神疲乏力、精神不振、四肢倦怠、自汗、气喘、面色淡白、头晕耳鸣等症状。坚持喝一段时间山药粥，体质会有明显的改善。

做法：山药洗净，切碎，和大米一起煮成粥。

### 肾虚 粥+羊肉

肾虚的人常有腰膝酸痛、足膝乏力、形瘦怕冷等症状。在冬天喝点羊肉粥，可以很好地缓解症状。

做法：取精羊肉100-150g去骨洗净切块，取白萝卜1个洗净切块备用；将羊肉和萝卜入锅，加清水同炖，除去腥味，待羊肉将熟时，取出萝卜。将浸泡过的糯米放入羊肉锅里，加进葱白煮成稀粥，加盐调味。

### 脾虚 粥+扁豆

此粥用于脾胃虚弱、慢性腹泻、吐泻等症的辅助食疗。扁豆具有健脾和中之功，用于脾胃虚弱而饮食不进、呕吐泄泻者。

做法：粳米100g，鲜扁豆100g。粳米洗净浸泡半小时，放入锅内用大火煮沸；加入鲜扁豆，改用小火熬煮成粥。粥内可加入少量红糖。

### 胃寒 粥+韭菜

中医认为，脾胃温暖，则四肢温暖，身体强壮。粥中加入鲜韭可补肾助阳，固精止遗，健脾暖胃。

做法：将韭菜洗净切细备用。先将大米淘净，加清水适量煮粥，待熟时，调入韭菜、盐等，煮为稀粥服食。

### 便秘 粥+核桃

中医认为，核桃仁味甘，性温。入肺、肝、肾三经具有补肾助阳、润肠通便等功效。

做法：将几颗红枣用开水泡半天去核，核桃仁用水稍加冲洗。将大米、红枣、核桃一同入锅，加冷水大火烧开后改小火煮至米糯。加适量冰糖再煮片刻即可。

### 咽炎 粥+鲜藕

此粥甘滑可口，有清热凉血、利咽除烦、生津止渴的功效，有急性咽喉炎及炎症后期热退伤阴的人，均可服食。

做法：先煮绿豆至沸，加大米煮至半熟后，再放入藕片。待熟后调入少量白糖，再煮沸即可。

据《中国中医药报》《健康时报》



03

株洲日报

健康

周刊

2024年12月30日

星期一  
责任编辑：罗玉珍  
美术编辑：左骏  
校对：贺天鸿

# 天寒地冻 呵护呼吸健康

赵文翰

肺主一身之气，内蕴其精，外合其气，合为呼吸。肺为“娇脏”，喜润勿燥，又易感外邪，寒热皆所不宜，故肺系病最为常见，亦为民众所困扰。冬至后天气寒冷，自然界进入深藏期，而人体的阳气也在悄然萌动。是养生、防病的最佳时机，尤其对于患有呼吸系统疾病的人群，如慢性阻塞性肺病、哮喘和慢性咳嗽患者，更需在此时注重调养，以减少寒冷气候对呼吸道的刺激，提升自身免疫力。今天，我们关注肺系疾病的预防、治疗、调护及肺康复等科普知识。

## 天气寒冷干燥 易诱发呼吸系统疾病

### 寒冷收引，影响气道通畅

寒冷环境下，呼吸道黏膜血管收缩，纤毛运动减弱，导致排痰功能下降，容易引发咳嗽、痰多等症状，甚至诱发哮喘、慢阻肺急性加重。

### 空气干燥，刺激呼吸道黏膜

冬季湿度低，空气干燥，容易损伤呼吸道黏膜屏障，使其对病毒、细菌的抵抗力下降，从而增加感染风险。

### 阳气不足，免疫力减弱

冬至后为一年中阴气最盛之时，人体的阳气易被外寒侵扰，特别是老年人和慢性病患者，阳气更为亏虚，容易反复感冒或出现呼吸疾病的反复发作。

## 养阴护阳 固肺健脾

中医学认为，冬至是“天人合一”的体现，此后是进补阳气、固本培元的关键时机。根据《黄帝内经》“冬藏”原则，冬至养生应注重“养阴护阳，固肺健脾”，从而提升抗寒能力和免疫力。

### 养阴润肺

冬季气候干燥，易耗伤肺阴，导致咳嗽、痰少、咽干等症状。此时应通过滋阴润肺的食疗和药膳，如银耳、百合、沙参等，缓解呼吸道干燥。

### 护阳固表

寒冷时节，阳气潜藏，外寒易入侵人体。可通过适度温补，如生姜、羊肉等，提升阳气，同时注意背部和腹部保暖，避免寒邪伤肺。

### 健脾化痰

“脾为生痰之源，肺为储痰之器。”慢性呼吸道疾病多与痰湿相关，冬至时节适当食用健脾祛湿的中药，如茯苓、薏苡仁等，有助于减少痰湿滋生。

## 冬天呼吸病的预防措施

### 1. 起居调养：避寒保暖

衣物穿着：增加衣物保暖，尤其注意颈部、胸背部的防护。寒冷天气外出可戴围巾、口罩以防冷风直侵呼吸道。

睡眠作息：早睡早起，顺应自然界“藏”的规律。保持室内温暖，但切勿过于干燥，可使用加湿器维持湿度在50%左右。

### 2. 饮食调养：温润平衡

多吃润肺食物：如白萝卜、梨、莲藕等，具有润肺止咳的功效。

适度温补：羊肉、枸杞、生姜红糖水等能补阳散寒，但不可过度，以免生热化火。少吃辛辣刺激食品：避免加重呼吸道刺激。

### 3. 中药调理：扶正祛邪

膏方调养：冬至是膏方进补的好时机。对于呼吸病患者，可来广东省中医院在医生指导下选择膏方如“养肺化痰协定方”或“固本益元协定方”等膏方，滋阴润肺、固本培元、增强体质。

艾灸保健：艾灸关元穴、足三里穴，有助于提升阳气，增强呼吸系统的抗病能力。

### 4. 运动调养：循序渐进

选择适宜的运动：如太极拳、八段锦等中医传统功法，可调和气血、增强肺功能。避免剧烈运动：尤其是户外冷风条件下，以防寒邪入体。

### 5. 情志调养：保持心境平和

中医认为“忧伤肺”。冬至前后，节日繁忙易引发情绪波动，患者应注意舒缓压力，可通过呼吸调息、静坐冥想等方式调节情志。

## 养生药膳推荐

### 百合雪梨汤

材料：鲜百合50g，雪梨1个，冰糖适量。  
功效：润肺止咳，生津清燥。  
制法：百合洗净，雪梨去皮切块，加水共煮30分钟，调入冰糖即可饮用。

### 枸杞羊肉汤

材料：羊肉250g，枸杞15g，生姜3片。  
功效：温中补阳，益气养血。  
制法：羊肉洗净切块，焯水后与枸杞、生姜一同炖煮，煮至肉烂后加盐调味。

### 白萝卜陈皮汤

材料：白萝卜200g，陈皮5g，瘦肉100g。  
功效：化痰止咳，健脾养胃。  
制法：白萝卜切块，瘦肉焯水，与陈皮同煮1小时，调味即可。

据“广东省中医院”微信公众号

公益广告

# 增强体质 安度寒冬

——株洲市卫健委 株洲日报宣

设计/左骏