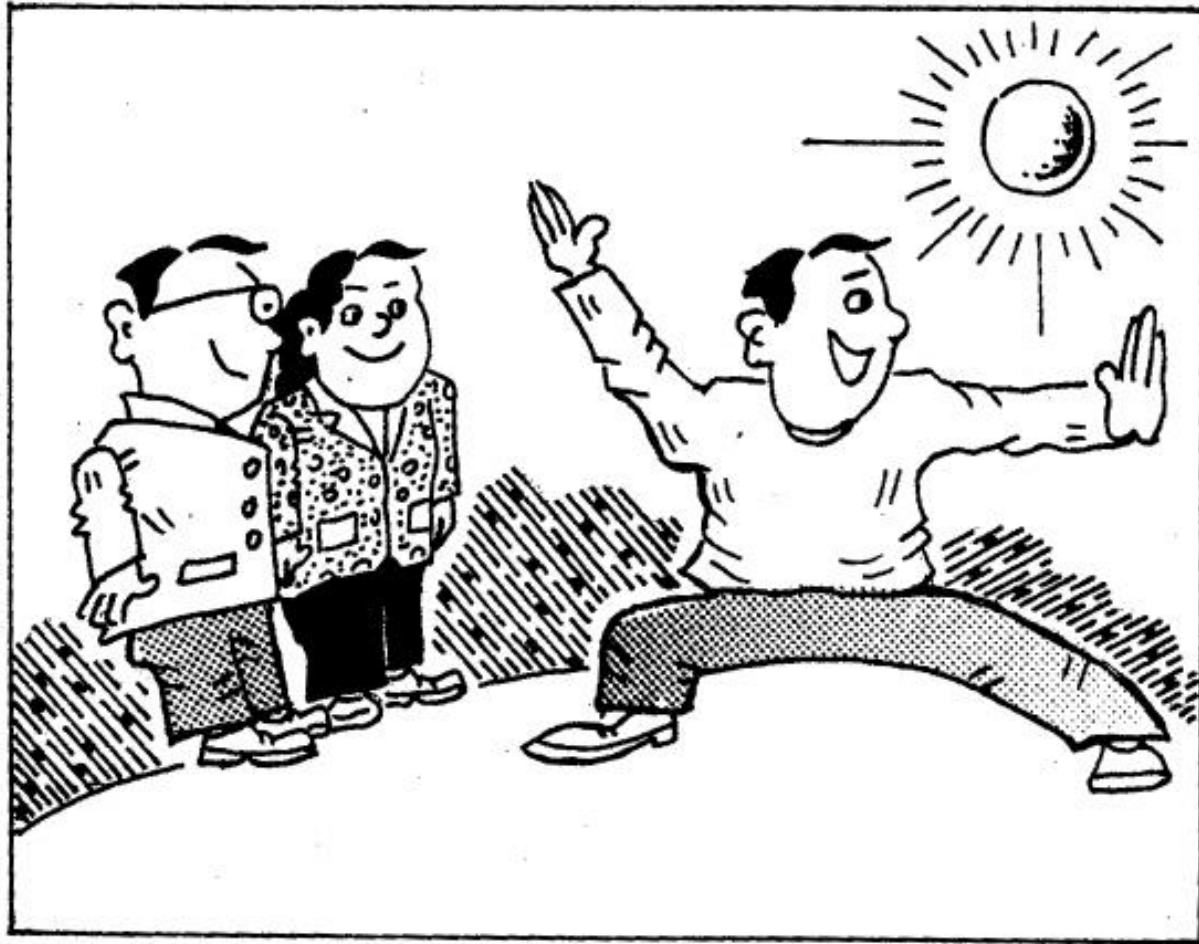


话说中医冬季养生

无锡人民医院中医科

苏红宝

健康的生活方式能够维护和促进自身健康



养生的重要性

- ✦ 世界总人口中，约有1/4人的长寿是由遗传因素决定的。对大多数人而言，能否长寿主要取决于他们的生活方式。
- ✦ 多数人短寿的原因：除环境污染、自然灾害外，人类多死于无知。



- ◆ 掌握养生保健知识是非常重要的。
- ◆ 中医学历来重视养生，并积累有系统的理论和丰富的经验。



冬季的概述

冬季，天寒地冻，草木凋零，昆虫蛰伏，一派萧条零落的景象，是自然界万物闭藏的季节。万物以冬眠状态，养精蓄锐，为来春生机勃勃作准备。

中医学“天人相应”的观点认为，人体也应该顺应自然的变化规律而避寒就温，敛阳护阴，以合“养藏之道”。因此冬季养生的基本原则是讲“藏”。



冬季养生的原则

- ✦ 《黄帝内经》：“冬三月，此为闭藏，水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也”。
- ✦ 中医认为冬季五行属水，五脏属肾，肾藏精，肾为先天之本。

冬季养生贵在养藏、固精、补肾

冬季养生的内容

- 饮食养生
- 起居养生
- 运动养生
- 情志养生
- 经络养生
- 药物调理



饮食养生

冬季，人体顺应着自然界的变化，进入代谢缓慢、物质贮存阶段，阴阳均处于“内动外静”的状态。

寒冷的冬季，是人体吸收营养、增强体质最佳时机。



饮食养生

✦ **养肾**为先。肾是人体生命的原动力，冬季饮食上时刻关注肾的调养，注意热量的补充，要多吃些动物性食品和豆类，补充维生素和无机盐。狗肉、羊肉、鹅肉、鸭肉、大豆、核桃、栗子、木耳、芝麻、红薯、萝卜等均是冬季适宜食物。

✦ 另外黑色入肾，所以黑色食物都补肾，如：黑芝麻，黑米，黑豆，黑木耳、黑枣、板栗等常吃都有很好的补肾作用。

饮食养生

- 冬季饮食宜 **多温少寒**，以保阴潜阳为指导思想。
- 冬季气候寒冷，为了御寒保暖，人们应该多食用一些具有温热性质的食物，而少食用寒凉生冷食物。黏硬、生冷的食物多属阴，中医指出，冬季吃这类食物易损伤脾胃。



温热性质的食物

- ✚ 素食：糯米、高粱米、栗子、大枣、核桃仁、韭菜、小茴香、香菜、南瓜、生姜、葱、大蒜、肉桂、辣椒、花椒、桂圆、荔枝、木瓜、石榴、乌梅，等。
- ✚ 肉食：鳝鱼、鳙鱼、鲢鱼、鲮鱼、虾、海参、鸡肉、羊肉、狗肉，等。



饮食养生

✚ **增苦少咸**。冬天肾的功能偏旺，如果再多吃咸味食品，肾气更旺，从而极大地伤害心脏，使心脏力量减弱，影响人体健康。因此，冬季要少食用咸味食品，以防肾水过旺；多吃些苦味食物，以补益心脏，增强肾脏功能，常用食物如：橘子、猪肝、羊肝、大头菜、莴苣、槟榔、醋、茶等。



冬季应多食哪些食品？



山药

✚ 特点是补而不滞，
不热不燥，不论男女
老幼、有病无病、体
健体弱，都适合食用。



核桃

- ✚ 能补肾固精、温肺定喘，又能益气养血、润燥润肠。
- ✚ 取核桃仁捣碎同粳米同煮，有补肾、益肺、润肠的功用。



栗子

- ✚ 有健脾养胃、补肾强骨的作用。
- ✚ 栗子肉与粳米共煮，有补肾强筋、健脾养胃之功用。



百合

- ✚ 有补肺、润肺、清心安神、消除疲劳和润燥止咳的作用。
- ✚ 鲜百合、杏仁与粳米同煮粥，加白糖适量温服，能润肺止咳，清心安神，用于病后虚热，干咳劳咳。



红枣

- ✦ 滋阴润燥、益肺补气的清补食品。与银耳、百合、山药共同煨食，效果更好。
- ✦ 用山药、苡仁、荸荠、大枣、糯米同煮的红枣糯米粥，有健脾胃、益气血、利湿止泻、生津止渴之功效，适用于体弱及贫血、营养不良、食欲不振、慢性肠炎等患者食用。



茶道养生 四季有别

- ✦ 不同季节饮什么茶大有讲究。中医学主张：春饮花茶，夏饮绿茶，秋饮青茶，冬饮**红茶**。
- ✦ 红茶甘温，可养人体阳气；红茶含有丰富的蛋白质和糖，生热暖腹，增强人体的抗寒能力，还可助消化，去油腻。



起居养生

原则：避寒保暖，早睡晚起，空气新鲜

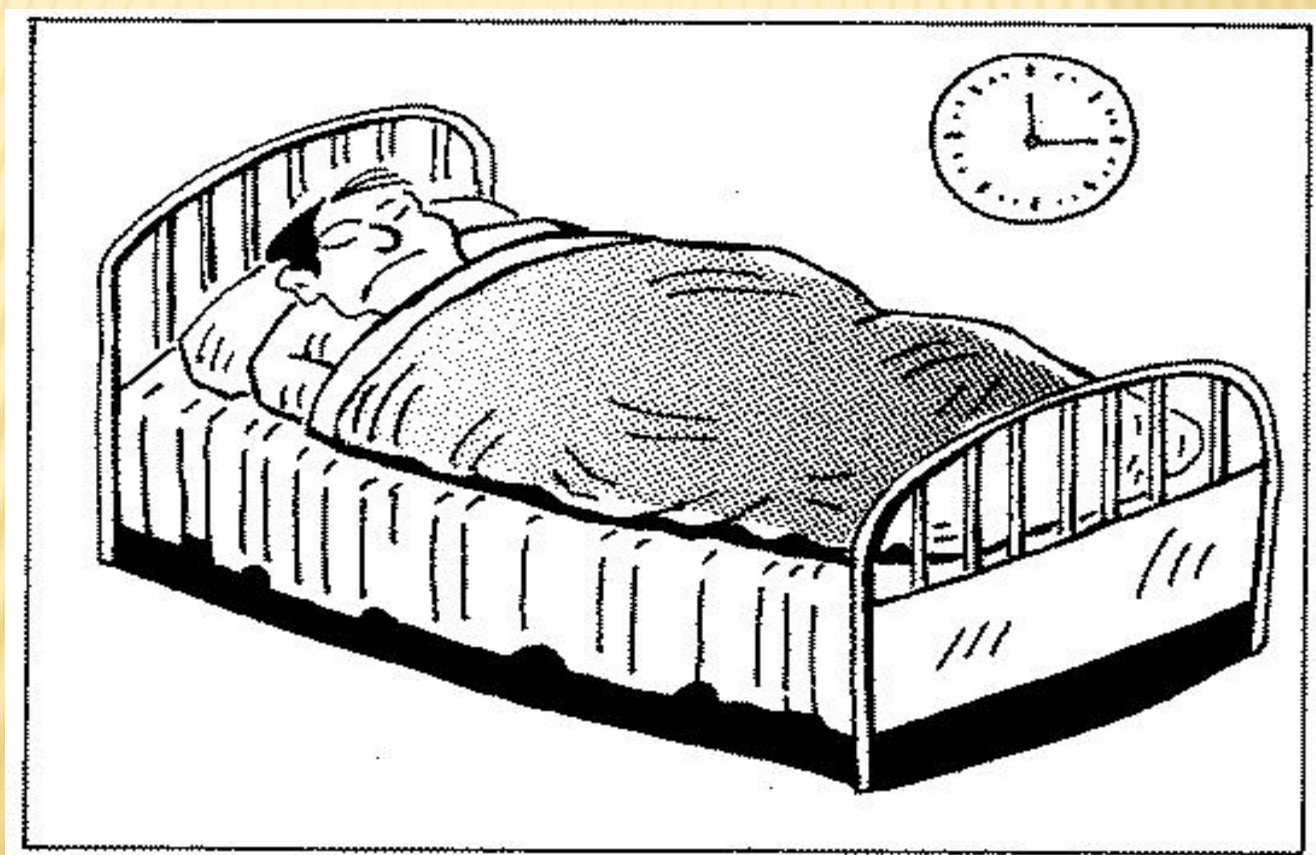
- ✦ 冬季应保暖避寒，保护阳气。尤其是注意保护头、背、足等部位的阳气。
- ✦ 宜早卧晚起，晚上九至十一点之间就应卧床休息，早晨太阳出来后起床为宜。
- ✦ 冬天宜养精气为先，对性生活有节制，以益长寿。

穿衣

- ❖ 冬季天气寒冷，日常生活中要注意避寒保暖。衣着要随气候的变化适时增减，以温暖舒适为原则。
- ❖ 如冬季衣着过于单薄，易感受寒邪；反之，衣着过于厚重，则腠理开泄，亦易导致寒邪入侵。
- ❖ 中老年人更应该注重提高抵御寒冷的能力，外出时要穿暖和些，避免受到寒冷的刺激。

- ❖ 冬季特别要注意背部的保暖。背部是人体的阳中之阳，后背正中的脊柱是督脉循行之地，脊柱两旁的足太阳膀胱经与五脏六腑联系密切。冬季寒风凛冽，风寒等邪气极易通过背部侵入而引发疾病。
- ❖ 寒冬宜暖背。若背部保暖不好，风寒之邪极易通过背部侵入，损伤阳气而致腰背疼痛，或使旧痛复发加重。还可能通过脊神经影响上下肢肌肉及关节、内脏，引起各种不适甚至得病。
- ❖ 对患有过敏性鼻炎、风湿痛、慢性支气管炎、支气管哮喘、胃和十二指肠溃疡及心血管疾病的老人来说，暖背尤其重要。老年人冬季最好穿件皮背心或棉背心，护好前胸后背，以平安过冬。

劳逸结合，每天保证7~8小时睡眠



运动养生

原则：适度锻炼，持之以恒

- ✦ 在冬季，要注意锻炼的卫生。清晨在上层高压散，而影下地，在面下如冬季的喜有这害时，污染物果不炼卫生能早。向大外该在10时左为对宜。响是身滞有。
- ✦ 此外，早冬季节不宜太早，应待日出后再外出锻炼。此拉伤及关节扭伤。前，应做充分的准备活动，以防肌肉
- ✦ 运动造成平衡，健康，到春也泄，春季不宜耗易患。冬季大量出汗容易之精气，不利于人体的

情志养生

原则：宁静为本，保养精神

- ✦ 《黄帝内经》中提到的“使志若伏若匿，若有私意，若已有得”，意思就是说在冬季应避免各种不良情绪的干扰和刺激，让心情始终处于淡泊宁静的状态。遇事做到含而不露，秘而不宣，使心神安静自如。
- ✦ 冬季时节，寒风凛冽，万物凋零，容易引起人们的悲伤之感。

情志养生

- 冬季抑郁症的患者每到冬季就会出现悲伤、忧郁、沉闷的情绪。自觉全身疲惫，整日无精打采，注意力不能集中，失眠或睡眠质量差。该病对身心健康危害较大，可以使人体的免疫功能明显下降。
- 防治冬季抑郁症的关键是增加日光照射的时间和户外活动的时时间。



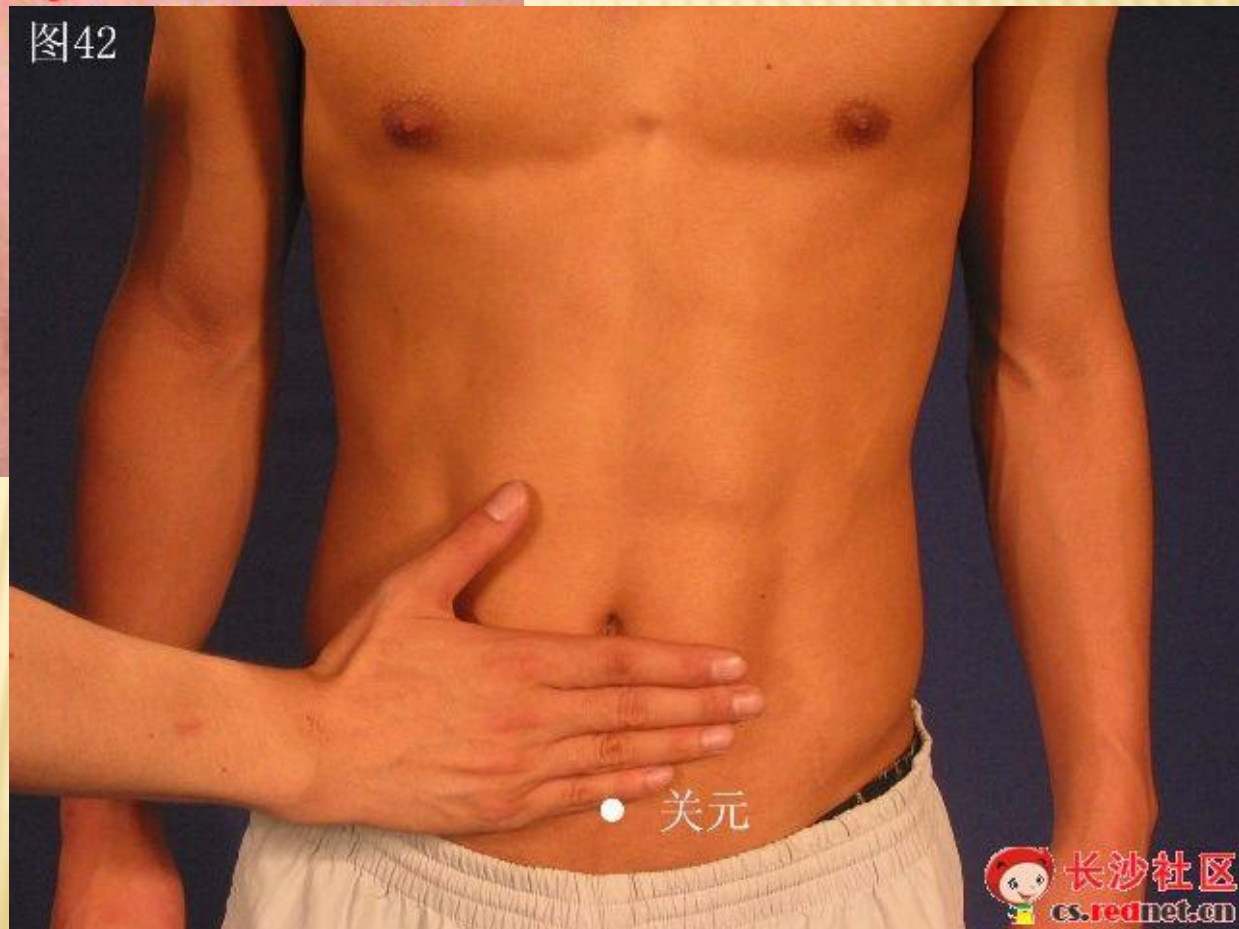
经络养生

灸关元

- 关元穴是人体功效最强大的补穴之一。此穴还因其强大的补益功效，而被称为“人身上的千年野山参”。所以，每天揉自己的关元穴，可以起到如下的美容强身效果。
- 关元穴位于人体“阴脉之海”的任脉，肚脐之下的位置，这个部位又称为下丹田，具有补肾壮阳、温通经络、理气和血、补虚益损、壮一身之元气的作用，古今都作为保健的要穴。培补元气、强壮身体的作用。



图42



做法：1、每天用手掌根揉关元穴10分钟

2、每周用艾条灸关元穴一次，每次10
钟



擦涌泉

- ✦ 俗话说：“若要老人安，涌泉常温暖。”据临床应用观察，如果每日坚持推搓涌泉穴，可使老人精力旺盛，体质增强，防病能力增强。
- ✦ 涌泉穴疗法可以防治老年性的哮喘、腰腿酸软无力、失眠多梦、神经衰弱、头晕、头痛、高血压、耳聋、耳鸣、大便秘结等五十余种疾病，具有温肾，引气下行，调节睡眠，心肾相交的作用！



做法：

手心擦脚心，用手掌从脚后跟处擦至脚心涌泉穴处。

揉太溪

- ✦ 此穴位为人体足少阴肾经上的主要穴道之一，是人体阳气汇聚的一个重要之地，是肾经的原穴，也就是源头。肾经的原发力、原动力都在这里。
- ✦ 此穴的治病疗法有：治疗手脚冰冷、穴道刺激治疗掉发。

药物养生

- ✦ 一些具有补益作用的中成药，具有携带和服用方便的特点，也是冬季进补的较好选择。
- ✦ 如肾阴虚者服用六味地黄丸，肾阳虚者服用金匱肾气丸、鹿茸膏，气血两虚者服用十全大补丸等都有较好的进补作用。



六味地黄丸



药物养生

✚ 应该注意的是，
中药养生保健要
遵循中医药的理
论原则，首先要
辨证，再根据具
体的证候进行调
补，所以最好在
中医师的指导下
进行辨证进补。



谢谢大家！

谢谢大家！