

冬季養生小tips

福建中醫藥大學康復醫學院
王薊斌 博士、副教授
加州註冊中醫師



一、睡眠

冬天夜長晝短，是人體陽氣閉藏的季節，提示人們應“早臥晚起”。早睡以養陽氣，晚起以固腎精。在冬天熬夜的傷害比平常更大，因此更要避免晚睡。晚 11 點之前要上床休息，太陽出來再起來，以順應大自然冬“藏”的節律。

二、飲食

冬季對應五臟的腎，腎為先天之本，主藏精，冬天是補腎藏精的好時機，吃種子類和果實類的食物都是很好的滋補。一些黑色食品都有補腎的作

用，如芝麻、核桃、腰果、木耳、黑芝麻、黑豆、海帶、紫菜等。冬季飲食忌粘硬生冷，可以補充一些性質較溫有補陽作用的食物，如糯米、桂圓肉、板栗、松子、花生、葵花籽等。將這些食物做成熱粥食用能養胃氣，尤其對老年人或消化功能較差者適宜，如紅薯小米粥、栗子粥。中國民間傳統的“臘八粥”，用多種不同的果實煮在一起，常吃此類粥可以增加熱量和營養。冬季進補時要注意避免過分滋膩，“冬吃蘿蔔夏吃薑”的諺語提醒人們冬天適當配合吃些理氣作用的食物，可以幫助脾胃消化吸收進補的食物。當然，進補還要根據個人的體質特點選擇，不能盲目進行。

三、運動

冬季氣候寒冷，萬物都處於潛藏的狀態，人也要相應減少活動，不要輕易地擾動陽氣，要保存精氣，為來年的活動做準備。冬天容易情緒低落，

可以做一些和緩的運動，如太極拳、五禽戲、八段錦等，但要避免出汗過多的劇烈運動，一來陽氣隨汗液外泄，二來出汗後容易著涼。所以要注意“去寒就溫”，每晚睡前可以熱水泡腳，保持足部溫暖避免“寒從足起”。還可以在泡腳時自己做些簡單的按摩，如順著小腿內外側縱行向下推按到足底，可以按摩足部的三陰經和三陽經。

總之，順應季節規律調養五臟，冬季“防寒補腎”，才能使精氣內存，頤養天年。