



青田公益广告  
QingTian Public service advertisement

# 参与志愿服务 传播文明风尚



青田县创建全国文明城市工作领导小组办公室 宣

## 冬季如何养生

天气越来越冷了,冬天应该如何养生呢?俗话说:“春生夏长,秋收冬藏”。冬季是阳气潜藏、阴气盛极,万物活动趋向休止,正是保养精神、收藏精气的好时机。我们应顺应节气特点,采取适宜的养生方法,使人体恢复阴平阳秘的状态,从而达到保健养生的目的。

因此,冬季养生的基本原则也当讲“藏”。由于人体阳气闭藏后,人体新陈代谢相应较低,从而要依靠生命的原动力——“肾”来发挥作用,以保证生命活动适应自然界变化。

在寒冷的冬季时节,肾功能正常,则可调节机体适应严冬的变化,否则,会使新陈代谢失调而产生疾病。因此,冬季养生很重要的一点是“养肾防寒”,以下几点是贯彻这一原则的要点:

1. 精神调养:少操心,宁静致远,冬季宜静心养性,减少不必要的忧虑和烦恼。学会放下,让心灵得到放松,避免因过度劳神而损耗精力,是冬季养生的重要一环。尽量保持安静,不紧张激动,避免焦虑抑郁。

2. 饮食调养:俗话说:“三九补一冬,来

年无病痛。”当冬日遇上“数九”,是养生进补的大好时机。冬季万物敛藏,人体保养也要顺应自然趋势。肾脏为收藏之所,养肾防寒可调节机体适应严冬的变化。因此在冬季可以适当进食一些温补的食物,比如肉桂、桂圆、羊肉、南瓜、红枣等。少吃咸和苦,适当多吃鸭、鹅、羊肉等食物,具有温中益气、补充热量的作用。还有萝卜、核桃、栗子等,也是补充营养的佳品。

3. 起居保健:多睡觉,养精蓄锐,早卧晚起,不熬夜尿。冬季夜晚长,是身体进行自我修复和蓄积能量的黄金时段。适

当增加睡眠时间,尤其是保证深度睡眠的质量,对于恢复体力、增强免疫力至关重要。高质量的睡眠,其效用远远超过任何滋补品。

4. 做好保暖:冬天热量易从头部散失,护头即是保暖。同时由于头部血管、神经丰富,易受到温度变化的刺激,因此,头部的保护也不要忽视,尤其是年纪大、患有慢性疾病的人。俗话说“寒从脚下起”,脚离心脏最远,血液供应少且慢,因此脚的体温最低。足部受寒,可引致腹泻、行经腹痛、月经不调、腰腿痛等病症。

所以,提高脚部核心温度,不仅能够增强对疾病的抵抗力,还有助于睡眠,每晚睡前可以热水泡脚。

5. 锻炼强身:俗话说“冬天动一动,少生一场病,冬天懒一懒,多喝药一碗!”适当的多参加室外运动,会增加身体适应寒冷的刺激,有利于增强新陈代谢。但冬季气候寒冷,人体阳气较弱,不宜进行高强度的运动,以免过度消耗阳气,导致免疫力下降。适度散步、瑜伽等低强度运动,既能促进血液循环,又能保持身心的平和状态。

青田县中医医院 陈 玲