

冬季養生

冬季是從立冬日開始，經過小雪、大雪，至冬為氣候轉捩點，此後是小寒、大寒，到了一年中寒冷的季節。

冬季草木凋零，蟄蟲伏藏，養精蓄銳，這是自然界萬物閉藏的季節，人體的陽氣也要潛藏於內，以保證生命活動適應自然界變化。冬季人體的陽氣若受寒邪所傷，則產生一系列寒證的表現：如怕冷、手足不溫、腕腹冷痛、下利清穀、筋脈拘攣疼痛等。因此，冬季養生的基本原則是要順應體內陽氣的潛藏，以斂陰護陽為根本。以下從精神、起居、運動、飲食、防病等方面，闡述中醫冬季養生的方法：

精神調養

冬天受嚴寒氣候的影響，機體的新陳代謝和生理功能處於抑制狀態，容易導致抑鬱不歡、情緒低落。因此，冬季調養精神，要著眼於“神藏於內”，也就是要善於自我心理調節，例如多做戶外運動，感受日光及增強鍛煉，平復情緒，避免情緒波動，做到心平氣靜“精神內守”，保持健康的心理狀態。

起居保健

冬季天寒地凍，寒氣襲人，因此日常起居防寒保暖為第一要務：

早臥晚起，以待日光，即冬天要早些睡、晚點起。因為早睡可以保養人體陽氣，而遲起或待日出後起床，能避嚴寒，求其溫暖，保養人體陽氣。

穿靴戴帽，保暖防寒，正如俗語說“冬季戴頂帽，如同穿棉襖”戴帽可防止人體熱量從頭部散失；同時，中醫也認為“寒從足下生”，腳部受寒，可引致胃脘冷痛、腹瀉、腰腿痛等，也易引起感冒，因此要穿保暖透氣的鞋襪，或在臨睡前用熱水浸腳，還可幫助入眠。

保持室內溫暖及空氣流通，若室溫過低則易感受寒邪，而室溫過高或室內外溫差大，又易外感。冬季勤開窗可保持室內空氣清新，防止病菌滋生及傳播疾病。

堅持鍛煉

所謂“夏練三伏，冬練三九”冬季堅持鍛煉使體內新陳代謝加強，可提高抗寒及抗病能力。當然，冬季鍛煉應做好充分的熱身活動，避免忽然牽拉肌肉或關節韌帶導致損傷，或心跳驟然加快，易引起噁心等不適症狀，也要避免汗出著涼。

預防冬季常見病

寒冷的氣候容易誘發多種疾病或使病情惡化，如中風、痺症及哮喘等，特別是禦寒能力較低的老年人和長期病患者，更是高危人群，因此民間有“冬至老人關”的說法。中醫認為，在冬天最寒冷的「三九」天，使用中藥如細辛、白芥子等辛溫走竄藥物，敷貼於特定穴位上，借助藥力對穴位的刺激，以激發經絡、調整氣血、補腎溫陽、宣肺散寒，從而防治疾病。對於過敏性鼻炎、哮喘、胃脘痛、經痛、關節痛等虛寒性質的病症有一定的療效，正所謂「三九補一冬，來年無病痛」。

此外，冬季也要預防傳染病。例如，在流感期間，可用桑葉與菊花沖茶飲，或酌情使用大青葉、板藍根等中藥預防流感病毒；也可飲些薑棗湯提高暖胃禦寒。

冬令進補

冬季人體的陽氣潛藏，陰精固守，是蓄積能量的階段，也是進補的好時節。我們有“冬至進補”的習俗，就是到冬至節氣的時候，陰氣始退，陽氣漸回，此時進補可固本培元，促進體內陽氣的升發，增強體質和抗病能力。那麼中醫是怎樣冬令進補呢？

辨證施補，虛則補之：

人的體質各不相同，故進補時應分清氣虛、血虛、陰虛、陽虛。氣虛體質者，通常感覺疲倦、懶言、動則氣喘、常自汗出、面色晄白、舌淡白、脈虛弱無力。進補可選擇如人參、黃芪、淮山等。血虛體質者，通常因不能濡養身體表現為不耐勞作、面色蒼白無華、健忘、失眠、舌淡、脈細。進補可選擇如當歸、龍眼肉、大棗等。陰虛體質者，通常形體消瘦、午後面色潮紅、咽乾喜飲、易煩躁、手足心熱、少眠、便乾、尿黃、舌紅少苔、脈細數。進補可選擇如黃精、枸杞子、桑椹、鴨肉、蘿蔔等。陽虛體質者，通常感覺畏寒肢冷、倦怠，小便清長、便溏、舌淡胖、脈沉細無力。進補可選擇如鹿茸、羊肉、核桃等。

不同年齡或性別，不同補法，例如：

小兒臟腑功能發育不完善，抵抗力低(形氣未充)，可健脾胃補後天之本，如選用茯苓、山楂、大棗、薏苡仁、紅豆等，以平補為主；長者體能漸衰，禦寒能力和抵抗力下降，應當固本培元，辨證施補，切忌多食黏硬生冷之物，易使脾胃陽氣受損；婦女的生理特點是以血為本，故進補以補肝腎養血為主，如阿膠、桑椹、烏骨雞、豬肝等。

進補要適度，濫用補藥，補之太過，導致氣機壅塞，出現胸悶、腹脹，

或煩躁失眠、咽乾舌燥，這樣非但無益，反而有害。因此，市民要選擇最切合自己需要的冬季養生方法，應先請教中醫師瞭解自己的身體狀況，遵循中醫師的專業意見，才可養生有道。

衛生署中醫藥規管辦公室