冬季養生

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。因此，冬季養生的原則是要順應體內陽氣的潛藏，以斂陰護陽為根本。

衛生署

不同年齡或性別，不同補法

幼童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。

婦女的生理特點是以血為本，故進補以補肝腎養血為主。

衛生署中醫藥規管辦公室
網址：www.cmro.gov.hk

政府物流服務署印

冬令進補

冬季人體的陽氣潛藏，陰精固守，可蓄積能量，是進補的好時節。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。

辨證施補，虛則補之

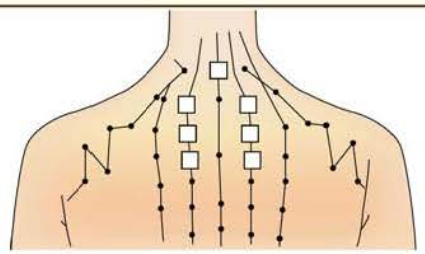
人的體質各不相同，故進補時應分清氣虛、血虛、陰虛、陽虛。

進補要適度，濫用補藥，補之太過，非旦無益，反而有害。

市民應先請教中醫師的專業意見，遵循醫囑，才可養生有道。

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。



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。正所謂「三九補一冬，來年無病痛」。

應先請教中醫師的專業意見。

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；也可飲些薑棗湯暖胃禦寒。

起居保健：「防寒保暖」

早臥晚起，以待日光。能避嚴寒，求其溫暖，保養人體陽氣。

穿靴戴帽，保暖防寒。戴帽可防止人體熱量從頭部散失；穿保暖透氣的鞋襪，或在臨睡前用熱水浸腳，可幫助入眠，強身健體。

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。

勤開窗可保持空氣清新，防止病菌滋生及傳播。

精神調養：「神藏於內」

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。因此應善於自我心理調節，做到心平氣靜，「精神內守」。

做户外運動，感受日光及增強鍛鍊。

堅持鍛鍊：「抗寒抗病」

「冬練三九」就是冬季應堅持鍛鍊，使體內新陳代謝加強，可提高抗寒及抗病能力。

鍛鍊小Tips

- 適度的熱身可避免肌肉關節和韌帶損傷，或因劇烈運動而引起噁心不適。
- 小心汗出著涼。