



立冬养生 中医开出“三字经”

立冬养生 中医开出“三字经”

立冬谐音“立冻”，是冬三月的开始，此时冬天初立，水开始结冰，地面也逐渐冻结，天气逐渐转寒。“春生夏长、秋收冬藏”，冬季作为收藏的季节，自然界中阳气潜藏，阴气偏盛。因此，立冬时节的养生之道，重在暖身、顾护阳气、蓄积精神，以增强身体抵抗力。中医开出养生“三字经”。

立冬养生须“三藏”

一藏阳 | 固护阳气，温暖过冬

避寒就温是立冬时节的重要原则。应穿着保暖的衣物，避免过度劳累，保证充足的睡眠时间。同时，尽量减少出汗，避免剧烈运动，以免损耗阳气。可选择八段锦、太极拳、散步等平缓的运动方式，既能锻炼身体，又能固护阳气。

二藏精 | 养好肾脏，储备能量

肾俞穴

冬季是肾脏藏精气的时候，冬主肾，养肾尤为重要。俗话说“冬不藏精，春必病温”，强调了冬季养肾的重要性。肾脏具有储存、封藏人体精气的作用。家中可常备黄精，以补肾益气。此外，经常按摩肾俞穴，也能帮助温补肾阳。肾俞穴位于第2腰椎棘突下，旁开1.5寸处。简便取穴方法为：在后腰部找到正对肚脐的位置，左右大约2横指宽处即为肾俞穴。操作时，两手搓热后，把手心放在肾俞穴上，上下揉搓至腰部发热，每天早晚各搓3分钟左右，有助于温补肾阳。

三藏神 | 多晒太阳，调节情绪

冬季日短夜长，光照时间缩短，人体容易出现情绪低落、体力衰退、睡眠不稳、身体疲乏等现象。为了缓解这些不适症状，可多晒太阳，感受太阳的温暖与明亮，有助于调节情绪，保持心情愉悦。

立冬养生喝“三粥”

一喝红枣芝麻粥 | 补肾气，暖身心

立冬后，肾气不足的人常感手脚冰冷。红枣黑芝麻粥能迅速温暖身体，促进体内微循环，尤其适合手脚冰凉或便秘者。红枣具有健脾益气之功效，黑芝麻则能补肾填精益髓，润燥乌发通便。两者结合，既美味又养生。

二喝腊八粥 | 养生助消化，老少皆宜

冬季喝腊八粥，不仅能帮助孕妇补铁，老年人吃了还能助消化，女性喝了则能补血。腊八粥食材丰富，营养均衡，是冬季养生的佳品。

三喝小米麦仁粥 | 安神养胃，温暖一冬

冬天许多人会有胃寒不适之状，小米麦仁粥则是很好的选择。小米能安神养胃，麦仁含有优质植物蛋白、少量脂肪、多种矿物质元素和维生素B，还含有降血压肽等营养物质，具有补虚、厚肠胃、强气力的功能。

立冬养生有“三防”

一防干燥 | 保湿为先

随着天气转冷，皮肤表层的血管会收缩，导致皮脂腺与汗腺的分泌功能减弱，皮肤因此变得干燥。为应对这一问题，可涂抹润肤霜来锁住肌肤水分。同时，饮食调整也至关重要，应适当增加水分摄入，并多吃一些具有润燥作用的食物，如蜂蜜、木耳、梨等，以内外兼修，保持皮肤水润。

二防心血管疾病 | 保暖护体

立冬后，气温急剧下降，对心血管疾病患者来说是一大挑战。此时，应特别注意保护头部、手部、脚部等易受寒部位，外出时佩戴手套、帽子、围巾，并穿上保暖的大衣。睡前用热水泡脚，既能促进血液循环，又能缓解一天的疲劳。刮大风时，尽量避免迎风行走，以减少寒冷对身体的刺激。对于高血压患者而言，冬季血管收缩，血压更难控制，因此建议在冬时进行血压监测，并根据情况调整用药量，以确保血压稳定。

三防上火 | 饮食调养

立冬后，北方大部分地区开始供暖，加上冬季常吃火锅等辛辣食物，容易导致体内火气郁积而“上火”。中医认为，白色食物最能防燥热。因此，在烹饪时，可选择白菜、冬瓜、百合、银耳、莲藕等白色食材，既能润燥，又能平衡体内火气。

立冬养生吃“三食”

一吃枸杞 | 补肾益精，延缓衰老

冬季寒冷，补肾正当时。枸杞子归肝、肾经，立冬后吃点枸杞能补益肝肾、益精明目、养血、延缓衰老，是平补肝肾的佳品。

二吃栗子 | 补脾健胃，强筋活血

栗子性平、味甘，具有补脾健胃、补肾强筋、活血止血的功效，被誉为“肾之果”。熟食板栗能和胃健脾，缓解脾虚，特别适用于脾胃虚寒引起的慢性腹泻。

三吃松子 | 润肤止咳，补充能量

冬季皮肤干燥，老人易皮肤瘙痒。进食松子仁能润燥养血祛风，滋润肌肤，预防和辅助治疗皮肤干燥症。同时，松子仁每百克含热量681千卡，常食能给机体提供较高的热量，对老年体衰、体虚者补充机体能量大有裨益。

立冬养生常揉“足三里”

俗话说的好，“常揉足三里，胜吃老母鸡”。足三里穴是足阳明胃经的穴位，位于小腿外侧，腓骨前缘外一横指处，是中医的保健要穴。冬季开始后，每日以拇指按揉或以健身锤叩击足三里穴，能增强人体抵抗力和促进气血循环。

足部还有一个重要的穴位叫涌泉穴，是足少阴肾经的穴位，位于足底前1/3足前掌心最凹陷处。睡前用热水泡脚后，可用拇指点按对侧足心涌泉穴，或左右手交替揉搓，每次可持续5-10分钟，以足心微微有热感为佳。涌泉穴顾名思义，水如泉涌，长期坚持按摩，可起到补肾强骨、御寒通络的保健作用，助你温暖过冬。当然，这些穴位平时常按揉也对身体颇有好处。