立冬“藏”得好，来年生病少

这份“立冬养生指南”简单好记

11月7日，将迎来立冬。作为冬天的第一个节气，万物慢慢开始进入“休养收藏”的状态。人也应顺应自然，从“秋收”转换为“冬藏”。

老话都说：“立冬养生好，一冬病不找。”立冬是一年中打好“健康地基”的关键时期，养得好，来年春天才不容易生病。今天送你一份“立冬养生指南”，简单好记，实用有效！



图据人民日报健康客户端



新华社发

1个养生关键 藏好“精、气、神”

《黄帝内经》中讲：“冬不藏精，春必病温”。意思是，冬天若没好好“藏”，来年春天阳气就升发不好，人容易生病。所谓“藏”，指的是藏住人体的精、气、神。

藏“精”：上海市闵行区中医医院治未病科副主任医师苏友明介绍，肾精是五脏之精的根本。

藏“气”：固护阳气，应注意避寒保温，不要过度劳累；尽量少出汗，不要剧烈运动，避免损耗阳气；衣服要穿暖，保证足够的睡眠时间。

藏“神”：冬天万物闭藏，人的神气也应避免过于浮越。现代医学角度来看，光线会影响人们情绪，冬季日短夜长，光照时间缩短，可能出现情绪低落、体力衰退、睡眠不稳、身体疲乏等现象。对于这种情况，养神最好的预防方法是多晒太阳。

2个起居要点 早睡晚起＋睡前一杯水

立冬之后，天黑得早、亮得晚，人体阳气内收，容易“早困晚醒”。调整作息，就是在顺应天时：

早卧晚起：睡眠方面建议遵循“早卧晚起”的起居规律，例如晚上10时前入睡，早晨待日出之后再起床。如果条件不允许，也应在10时后进入安静、放松的休息状态。

喝一杯水：睡前可以抿两口水再睡觉。当人熟睡时，体内水分会丢失，造成血液黏稠度变高。临睡前适当喝点水，可以缓解该现象，降低发生脑血栓的风险。

3个进补原则 南清补、北温补、高原润补

立冬有“补冬”习俗，北方吃饺子，南方爱煲汤。但进补不是盲目大吃，而要因地制宜。河南省人民医院中医科主任医师王雪梅介绍，我国南北气候差异很大，因此中医里的立冬进补也有一个地域原则：南方清补、北方温补、高原润补。

北方温补：北方地区冬季天气寒冷，进补宜大温大热之品，如牛、羊肉等。

食物选择上可以“3多3少”——

3多：多吃羊肉、牛肉等温热性食物，搭配红枣、核桃等坚果补充热量；多摄入新鲜蔬果如柑橘、菠菜，补充维生素和膳食纤维；多喝温水或淡茶，避免口干舌燥。

3少：少吃生冷食物、油炸食品及高盐高糖饮食。

南方清补：在南方立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉，如台湾立冬街头的“姜母鸭”，就是不错的选择。

高原润补：地处高原山区，雨量较少且气候偏燥的地带，则应以甘润生津的果蔬、木耳、冰糖为宜，比如做一道冰糖炖雪梨就是不错的膳食。

不过，现代人普遍能量摄入充足，甚至过剩。因此，对于大多数人，保持营养均衡的日常饮食，适量调整搭配即可，不可盲目跟风大量进补。

4个运动要点 动而不耗，暖身不流汗

冬天不是完全不运动，而是要“动而不耗”，避免大汗伤阳。

不宜过早动：冬季清晨天气寒冷，户外运动时间最好选择9时之后，避免寒气入侵人体。

一定要热身：由于寒冷，身体各关节可能会稍稍僵硬一些，因此运动前的热身工作是必不可少的。

忌剧烈运动：宜选择轻缓的运动，如八段锦、太极拳、散步等，以微微汗出为度。汗多泄气，剧烈运动有悖于冬季阳气伏藏之道，故冬季应忌剧烈运动。

穿防风衣物：人们在冬天之所以感觉很冷，主要是因为风起了作用，所以抗风很重要。要穿有防风功能的衣服，而且重量要轻。穿戴合适的鞋子和运动服装，能够提供足够的支撑和保护。

5个部位要暖 寒邪不入，病不上身

立冬后，感冒、关节痛、心血管病高发，多与寒气入侵有关。这5个部位，一定要护好：

防头寒：遇到降温大风，要注意头部保暖，可以戴帽子。

防鼻寒：秋冬季鼻黏膜直接接触冷空气，其黏液分泌减少，鼻子的“屏风”作用也容易变差。可用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右，晨起、晚睡前各一次，可提高鼻子的耐寒能力。

此外，上呼吸道有问题的人，要注意口鼻防寒，适当佩戴口罩可以防止流感等病毒侵袭。

防颈寒：颈部是人体的“要塞”，不但充满血管，还有很多重要的穴位。穿立领装、戴围巾都是好办法，不但能挡住寒风，还可以给脖子保暖。

防腰寒：腰部为“带脉”所行之所，特别是脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。肾喜温恶寒，双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。

防脚寒：寒从脚下生，尤其是女性，建议袜子要覆盖住三阴交穴位。此外，也可以适当泡脚，水温最好40℃左右，水淹没踝关节处；每次浸泡20～30分钟，不时添加热水保持水温。

据人民日报健康客户端报道

阳气渐收 万物潜藏 正是调养好时节

据新华社电 立冬节气即将来临，中医专家指出，立冬养生忌盲目猛补、厚补，核心原则是温而不燥、缓调固本，优先顾护脾胃、温和养肾，循序渐进调理身体状态。

“立冬节气，要注意养肾。”湖南中医药大学附属第一医院健康调养中心主任章琼说，相较于重油厚味的传统进补方式，清淡平和的药食同源茶饮，更适配身体状态。立冬时节，一杯科学配比的五黑养肾茶，便是适配初冬的优质平补良方。

章琼介绍，五黑养肾茶配方简单、药性平和，由九蒸九晒熟地、黄精、黑芝麻、黑豆、桑葚各10克配伍而成，兼顾补肾、养血、健脾、润燥功效。其中，熟地可以补血滋阴、滋养肾精；黄精补气养阴、脾肾同调，兼顾润肺固本；黑芝麻、黑豆可补肝肾、益精血、养血明目；桑葚生津润燥、滋阴养血，适配秋冬干燥、阴虚乏力的问题，五味食材相辅相成，可脾肾双养。

章琼介绍，养生茶冲泡简单，取清水1000毫升，食材浸泡15分钟，大火煮沸后转小火慢煮15分钟即可饮用。口感温润，契合立冬“轻养缓补”的养生原则。

湖南省康复医院副院长张件云提醒，立冬饮食调养可遵循少辛多甘、顾护脾胃的原则。日常畏寒怕冷人群，可适量食用羊肉、牛肉温补；可以多吃黑米、黑木耳、黑豆等黑色食材；可以搭配食用萝卜、山药、莲藕等根茎食材，健脾促消化，避免滋补积滞。老年人要顺应冬藏节律，以平补、清养、慢调为主，守住体内阳气、滋养肾精，安稳度过秋冬换季期。