

冬季中醫養生面面觀

冬季氣溫下降，人處天地之中，應當如何養生，使身心保持健康？冬季許多樹木花草凋零，某些動物蟄伏冬眠，收藏能量養份，以待來年春天生發。人亦如是，《黃帝內經》述「春夏養陽，秋冬養陰」，養陰即是使人精氣內聚固護，以順應冬氣的沉封閉藏，故冬季養生強調以下幾點：

1. 作息「早睡晚起」：冬季日落早、日出晚，人也應早些入睡，最好能在11點前進入夢鄉，保證8小時的睡眠時長。按照這個節律，相信第二日精神會倍加飽滿。

2. 運動：冬天以安靜收藏為主，適量

運動可使氣血流通無滯，亦屬必要。原則在和緩，勿使陽氣大量外洩，故以微微出汗為佳，時間宜選擇白天有陽光之時，避免在寒風中活動。運動後亦要及時穿衣、洗暖水澡。

3. 保暖避寒：一是穿暖，尤要注意腰腹臍周、足膝、後背的保暖，這是風寒最易中人之處。二是吃暖，食物飲品不宜冷食加冰，以免寒濕內生。三是居處暖，窗門通風不令寒風呼嘯穿堂，必要時可用暖爐保持室內溫暖。

4. 飲食：體質平和之人，可增滋補食品補養五臟精血，同時配合化滯之物令補而不膩。羊腩煲、枸杞烏雞湯、芝麻核桃糊等的補益作

用均佳；佐以白蘿蔔、陳皮水、普洱茶，可消解多餘之濕痰。多熱多瘀多痰濕之人，補益反不可多，飲食以清淡為主。

5. 穴位保健：冬季與腎五行同屬於水，故本季當需養腎。經常按摩太溪、照海、腎腧三穴，有補腎之效；亦可溫灸神闕、氣海、關元三穴，直補元氣。

調攝情志，使心神恬淡安靜，減少耗散過用，亦有助過一個舒服的冬季。以上資料只供參考，若有疑問，宜諮詢註冊中醫師。「賽馬會流金匯」提供一站式的專業健康服務，如：中醫診所、全面視光檢查、營養師諮詢、物理治療、護士健康諮詢等，查詢請致電3763-1000。

作者為香港浸會大學中醫藥學院
臨床部助理講師