

今日大寒！

養生做到“兩不”，常開“四扇門”

2020年01月20日08:10 來源：[人民網-人民健康網](#)

編者按：大寒是冬季的最後一個節氣，也是一年中最冷的節氣，民間有“大寒小寒，體內多寒，凍死老漢”的俗語來形容大寒的天寒地凍的嚴酷。那麼，大寒時節如何養生？本期，小編和您聊一聊。

大寒養生做到“兩不”

大寒時節歷來是保健養生的重要時期，此時陰氣極盛，將由“冬藏”轉為“春生”，中醫認為，大寒養生要做到“兩不”：不傷陽氣、不損陰津。

不傷陽氣：外出“全副武裝”，尤其注意足部保暖

中醫認為，寒氣容易損傷人體的陽氣。人體內的血液得溫則易於流動，得寒就容易停滯。天氣寒冷會使人體血管中的血液流動不暢，甚至引起淤血阻滯，從而加劇心腦血管疾病的發作幾率，也會使體內的筋緊繃，引起疼痛和不適以及各種病症。

對於高血壓、動脈硬化、冠心病等疾病患者來說，要更加注意防寒保暖，及時添衣，衣褲既要保暖性能好，又要柔軟寬鬆，不宜穿得過緊，以利於血液的流暢。早晚要少出門，一定要外出的話，記得戴上口罩、帽子、圍巾，穿上棉鞋，抵禦嚴寒對身體的危害。

早上應盡可能晚起，等到中午或下午陽光晴好的時候可到戶外活動一小時左右。曬太陽對身體好處良多，既溫暖又補鈣，還可促進血液迴圈，增強新陳代謝和免疫功能。在晴好的冬日，可以在室外伸出手腳，讓陽光直接灑在手腳上，也可以背對著太陽直接曬背。

足部的保暖至關重要，因為腳是人體的“第二心臟”，腳有無數的神經末梢與大腦緊密相連，與人體健康息息相關。寒冷時節要加倍呵護雙腳，加強腳部運動，平時外出盡可能步行。還可在室內做原地跑步鍛煉，直到全身發熱，手腳溫暖。每天睡前堅持用熱水泡腳。泡腳時搓揉刺激足部穴位，可調補元氣，壯腰強筋，延緩衰老。

不損陰津：補水不失水，避免勞心費神

大寒期間養生的另一個重點在於滋陰。一般在長江流域從冬至開始降水減少，經過一個月之後的大寒節氣正是最乾燥的時期，白天平均空氣濕度一般低於50%，有時室內濕度甚至只有30%左右。

隨著天地間水氣的減少，人體內的陰液也會容易不足，很多呼吸系統有宿疾的人常常會有咳嗽痰多或痰液黏稠、咳痰不淨的感覺。心血管疾病患者更易造成血黏度的增高。如果由於高血壓、年老等造成血管彈性功能下降，則更易誘發心梗、腦梗、腦出血等危險情況。

在起居方面，如果室內常開暖氣或者空調，除了注意經常通風之外，最好可以使用些空氣加濕器之類以提高空氣中的濕度，晚上睡覺如果用電熱毯，也儘量不要開過夜或開太熱。儘可能增加飲水量，不要等口幹後再喝水。每天入睡前和起床後，都要喝一杯溫水。洗澡前後最好也各喝一點水，以補充流失的水分。

大寒時節，切忌運動過量，出汗太多，避免陽氣隨汗液而出，受到損傷。鍛煉應選在廣場向陽的地方進行，運動專案可根據自己的喜好，選擇快走、慢跑、廣場舞等。運動強度根據自己的身體狀況而定，以微微出汗最好。

時近春節，是工作最忙時，加上家裡掃撒庭院、採辦年貨等準備過年，人也極易疲勞，耗精傷神。適當休息、保持心情平靜對養陰也很重要。

大寒飲食攻略

由於大寒是一年中的最後一個節氣，與立春相交接，所以在飲食上與小寒應略有不同，大寒要遵循養陰溫陽的原則。

宜吃溫和苦

大寒飲食依舊以溫食為主，大寒時節還是比較嚴寒的，飲食方面可以吃些紅色蔬果和辛溫食物，如紅辣椒、紅棗、胡蘿蔔、紅蘋果、雞肉、牛羊肉、白菜、油菜等，使人體的熱能增加，增強抵抗力。而且感冒多發，多吃蔬果還能抵禦感冒病毒的侵襲。生薑、花椒、肉桂等辛溫食物可以溫陽散寒，對風寒感冒也有一定的緩解作用，可以適當吃一些。

冬天本身就嚴寒、風大和乾燥，不少人三天兩頭就去吃火鍋或者肥厚油膩的食物，再加上室內乾巴巴的暖氣，很容易上火。所以，大寒飲食還要吃點兒苦，瀉瀉火，比如苦菊、苦瓜、芹菜、生菜等。

另外，還要清清腸胃，適當吃一些健脾祛濕的食物，如山楂、柚子、粥等。

進補開始減少

大寒時的進補量應逐漸減少，以順應季節的變化。平日可多食用一些棗、黑豆、核桃、黑芝麻、桂圓、木耳、銀耳等。

其次，在進補中應適當增添一些具有升散性質的食物，如香菜、洋蔥、芥菜、白蘿蔔、辣椒、生薑、大蒜、茴香等，但不可過量。

大寒飲食還應重視補充熱量。植物的根莖是蘊藏能量的倉庫，多吃根莖類的蔬菜，如芋頭、紅薯、山藥、土豆、南瓜等，它們含有豐富的澱粉和多種維生素。大寒時節應忌食生冷黏膩之品，以免損傷脾胃陽氣。

大寒這時候就不要大補特補了，陽氣偏盛、易便秘和上火的人群，更不要刻意進補，要逐漸開始向清淡飲食轉變。進補的時候，可以添加一些利於生髮陽氣的食物，如煮牛羊肉的同時，加入一些白蘿蔔、白菜等，適應大寒向立春的過渡。早上還可以適當喝些人參湯，帶動陽氣的生髮。

迎大寒常開“四扇門”

大寒時節，人的陽氣偏弱情緒也會跟著低落，特別是本來就有些抑鬱情緒或是平時工作壓力較大的人，這段時間就更容易進入不良情緒的敏感期。此時調節肝膽經，不僅能升發陽氣防風寒，而且能疏散心中鬱悶、壓抑的情緒。

期門穴為肝經的募穴，是臟腑之氣彙聚於胸腹部的特定穴位。相當於肝的幕僚，肝遇到麻煩了，它就會站出來幫“將軍之官”出謀劃策、排憂解難。中醫古籍《傷寒論》裡認為此穴為疏泄肝膽的首選穴位，對調理肝臟有很好的效果，臨床上常用它來治療肝炎。章門是“障礙之門”的意思，它不僅是肝膽經的會穴，又是脾的募穴，專門治療脾虛與情志抑鬱。期門與章門兩個穴位，左右各兩個，所以叫它們“四門”。

期門穴位于乳頭正下方，第6肋間隙，前正中線旁開4寸。而章門穴在腋中線，第一浮肋前端，屈肘合腋時正當肘尖盡處。找不到具體的穴位也沒有關係，只要將雙手掌面貼于乳房下方，以八字形式往下用力推，便可以刺激到這四個穴位。每天早晚分別反復推5分鐘左右，就可以感受到焦慮情緒正在漸漸消散。（人民健康網綜合北京晨報網、中國醫藥報、健康時報）