

立冬之后，自然界阳气闭蓄，万物进入休养、闭藏状态，人体也需顺应“藏阳”规律调养身心。立冬后如何养生？对此，记者采访了我市多位专家。

□本报记者 王路欣



养生要点

立冬后，冷空气愈发频繁，气候也由秋季的少雨干燥过渡到冬季的寒冷冰冻。而冷空气带来的不仅是降温，更是心脑血管、呼吸道等疾病的高发风险。为此，阳光融和医院中医科的专家从起居、饮食、运动等方面介绍养生秘诀，让您轻松应对寒冬挑战。

起居保暖

作息原则：遵循“早卧晚起，必待日光”，建议22时30分前入睡，待太阳升起后再起床，尤其是老人和儿童更应遵守这个起居原则。

保暖重点：头部、背部、腹部、双脚是“防冷死角”，睡前可用生姜或艾叶煮水泡脚至微微发热，起到温经散寒助眠的作用。

环境调控：室内温度应保持在20℃左右，每天开窗通风3次，每次20分钟，避免干燥引发呼吸道不适。

饮食调养

基本原则：先“引补”调脾胃，再“温补”养阳气，忌“盲补”伤脏腑。可以适当吃些黑色食物，如黑豆、黑芝麻、黑木耳等，滋补肾精。

推荐食物：小麦粥养心，芝麻粥养阴，萝卜粥消食化痰。气虚人群可食用山药、大枣、牛肉汤，助元气恢复；血虚人群可食用龙眼、黑芝麻、当归炖肉，以养血安神。

特别提醒：脾胃虚弱者慎吃油腻大补食物，应先喝小米粥调理；少吃过咸食物，适当吃苦瓜等苦味食材平衡肾水与心阳。建议每天饮水1500毫升-2000毫升，避免燥邪伤肺。

运动调节

运动原则：适度运动，循序渐进。

运动指南：冬季运动以舒缓为原则，可选择太极、室内瑜伽等温和项目，避免剧烈运动导致大汗伤阳，可选择上午10时之后；心脑血管疾病患者需避开清晨低温时段，待日照充足后锻炼。

疾病防护

气温骤降易致血管收缩，心脑血管疾病患者应随身携带急救药物并定期复诊，若出现头痛、胸痛等症状需立即就医。

冬季，流感等呼吸道疾病多发，老人、儿童可接种疫苗预防；出现持续咳嗽、呼吸困难及时就诊。

过敏性鼻炎患者外出应佩戴口罩，定期清洁空调滤网，鼻痒流涕加重时需规范治疗。

穴位保健

潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）中医科副主任杨玲玲表示，立冬节气阳气潜藏、阴气盛极，应藏阳保暖，避寒就温，要重点护住大椎、神阙、涌泉等穴位。经络养生可参考以下几点：

艾灸

每日灸关元穴、足三里各10分钟，温补元阳，强健脾胃。

穴位按摩

晨起可搓热双手按摩肾俞、涌泉穴，可防治腰冷。

中药足浴

用艾叶+花椒+生姜煮沸泡脚，水位应没过三阴交，驱寒通络促睡眠。

此外，呼吸系统薄弱者，出门时戴围巾遮挡风池穴，常按迎香穴可防感冒。关节疼痛人群，可以使用护膝艾盐热敷包（粗盐+艾叶+花椒装进布袋再用微波加热）。

立冬养生藏好阳气 为寒冬蓄能

药膳推荐

立冬是冬季的起始，也是养生的黄金期。此时，需顺应节气，藏住阳气、养足精神，方能安然过冬。为此，潍坊市中医医院临床营养科主任张永超以“温补阳气、滋阴润燥、固本培元”的养生原则，推荐了3款养生药膳，助您抵御严寒、筑牢健康根基。

白果乌鸡汤

食材：白果6克，生姜6克，枸杞子6克，乌鸡1只（约500克），食盐适量。

做法：乌鸡去脏斩块，洗净焯水备用；枸杞子、白果洗净备用。锅内加水煮沸，放入所有食材，大火烧开后转小火煲1.5小时，加入食盐调味即可。

养生功效：敛肺止咳，滋补肝肾。

当归生姜羊肉汤

食材：羊肉500克，当归20克，生姜30克。

做法：羊肉切块焯水后与当归、生姜一同放入砂锅，加水煮沸后转小火慢炖1小时-1.5小时。

养生功效：温中补血、散寒止痛，尤其适合血虚有寒、腹中冷痛者。

姜糖苏叶饮

食材：生姜3克，紫苏叶3克，红糖15克。

做法：将生姜洗净，切成细丝，与紫苏叶一起放入瓷杯内，加入红糖，用开水冲泡，盖上盖文浸10分钟，趁热服用。

养生功效：温经解表散寒。

注意事项：阴虚、内有实热、痔疮患者忌饮。

情志调节

人在冬季易情绪低落，甚至产生抑郁情绪。对此，潍坊市精神卫生中心主任护师徐小勇介绍了几个行之有效的方法，助您远离冬季抑郁情绪。

多晒太阳

多晒太阳是预防冬季抑郁的有效方法。如果是阴雨天气，在室内多开几盏灯，暖色系灯的效果更好，灯光亮度高，可以营造出“明媚”的氛围，与此同时，还可以通过冥想、读书滋养心神。

常谈心

“宅男”“宅女”要特别注意，长时间独处是冬季抑郁的一个重要因素。赶走冬季抑郁情绪，可多参加社交活动，跟朋友聊聊天，倾诉一下心事。“侃侃大山”是一个简单且行之有效的方法。

适当吃些高热量肉类和豆类食物

冬季食用牛肉、羊肉等热量高的肉类以及豆腐、豆汁等豆类食物，可有效预防冬季抑郁情绪，但不要因为情绪不好而暴饮暴食。

营造温馨明亮的环境

冬季气温低，尽量把家中布置得明亮一些，选择一些暖色调的家居装饰对改善抑郁情绪有帮助。

