



## 冬季养生

# 藏养阳气,温润散寒安度冬

□晚报记者 苏瑞馨 张 晓  
通讯员 师 敏

小雪过后,阳气渐收、阴气渐盛,寒湿邪气易侵袭人体,养生需紧扣“藏养阳气、温润散寒”核心,顺应时节规律调理身心。滨州市中医医院康复科主任、副主任医师高建勇提醒,可从“食、睡、动、情”四重维度做好养护,筑牢健康防线。

### 食养阳:温润兼顾调阴阳

饮食需遵循“温阳散寒、滋阴润肺”原则,贴合中医“肾主封藏”理念,多吃羊肉、牛肉、栗子、核桃等温补不燥食材,滋养阳气的同时搭配白萝卜、白菜等清热润燥食物,平衡温燥之性,避免辛辣、生冷食物损伤脾胃。畏寒怕冷人群可食用当归生姜羊肉汤,温补肾阳、活血散寒;阴虚体质者宜煮银耳百合莲子羹,兼顾润燥与安神,助力体内阴阳平衡。

### 睡藏阳:避寒保暖护元气

小雪后夜长昼短,起居需以“藏阳气、防风寒”为要,遵循早睡晚起规律,避免熬夜耗损阳气,为身体留足修复时间。外出时重点做好头部、颈部、脚部保暖,中医有“头为诸阳之会”“寒从脚下起”之说,建议佩戴帽子、穿着厚袜;睡前用40℃左右温水泡脚,加入



艾叶或生姜煮水效果更佳,可温通经络、促进血液循环,改善手脚冰凉症状,减少阳气耗损。

### 动生阳:温和适度不耗气

运动宜选温和和内敛方式,忌剧烈运动耗散阳气,以“动则生阳、勿大汗”为度。室内可练八段锦、太极拳,室外可进行散步、慢跑等低强度运动,优选上午9-11点阳气较

盛时段锻炼,既能舒展筋骨、增强体质,又能避免阳气随汗液外泄。运动后需及时擦干汗液,做好保暖,防止受凉。

### 情调畅:疏肝理气稳心神

小雪后日照减少,易使人情绪低落,不良情绪易致肝气郁结,影响气血运行,不利于阳气封藏。日常可通过晒太阳、听舒缓音乐、与亲友交流疏解低落情绪,也可按揉足背

第一、二跖骨间的太冲穴疏肝理气,保持身心平和,减少心神消耗,助力阳气稳固。

高建勇表示,小雪养生关键在顺应自然、精准养护,从饮食、起居、运动、情志多方面调理,便能有效抵御寒湿、守护阳气。若身体出现不适,需及时就医咨询专业医师,以科学方式调理身心,安然度过小雪时节。

## 为何冬天熬夜比其他季节伤害更大

一般而言,晚上11时到次日凌晨3时是深度睡眠的“黄金时段”,过了晚上12时没睡即属熬夜,熬夜对身体的隐形伤害不容小觑。几乎人人都知道熬夜会损害健康,但很多人可能不知道,冬天熬夜带来的伤害比其他季节更大。

“从中医角度看,养生要顺四时,冬季主‘藏’,是人体蓄积精气、休养生息的关键时期。作息也要注重‘藏’,尽量早睡晚起。”孙小捷医生解释,“冬季熬夜,违背了自然的收藏规律,如同本该冬眠的动物被强行惊扰,会大量消耗人体宝贵的阳气与阴精,导致来年春天阳气生发不足,更容易生病。”

从现代医学角度分析,曾妍医生认为“冬天熬夜伤害更大”原因有三:一是冬季日照时间短,气温低,人体褪黑素等激素分泌本就会发生变化,熬夜会加剧生物钟的紊乱;二是寒冷天气下,人体血管收缩,心脏负荷加大,熬夜进一步导致交感神经兴奋、血压波动,显著增加心血管系统的压力;三是冬季人们活动量减少,新陈代谢相对减缓,熬夜带来的能量消耗与代谢废物堆积,会让身体修复效率降低,伤害更为凸显。

“日出而作,日落而息”是古人的养生智慧,其中离不开褪黑素的“支持”。褪黑素是负责调节“睡眠—觉醒周期”的睡眠激素,主要由大脑深处的松果体分泌,它最重要的作用是调节昼夜节律、帮助睡眠,告诉身体“到点该睡觉了”。如果经常熬夜,尤其是晚上11时以后褪黑素大量分泌时还不睡,“睡眠—觉醒周期”就会受到影响,可能导致入睡困难、半夜醒来或早上早醒等情况。

如何拥有高质量睡眠?曾妍医生提醒,力争在晚上11时前入睡,尽可能在晚上11时至次日凌晨6时的最佳睡眠时间入睡,保证深度睡眠时段的身体修复;营造适宜的睡眠环境,保持卧室黑暗、安静,室温以18℃至22℃为宜,使用遮光窗帘,避免光线干扰褪黑素分泌;学会睡前“断电”与“放松”,睡前1小时远离手机、电脑等电子设备,电子设备产生的蓝光会抑制褪黑素生成,可以尝试用温水泡脚、听轻音乐、进行冥想或深呼吸来放松身心;适度饮食与运动,晚餐不宜过饱,避免睡前摄入咖啡、浓茶和酒精。

## 五大“急救锦囊”应对冬季高发疾病

进入冬季,寒风与低温增加了健康风险。根据急救中心出诊数据显示,外伤、心脑血管、呼吸系统、消化系统疾病占比较高。针对部分疾病高发情况,急救中心医生给出“急救锦囊”,助市民安稳过冬。

### 锦囊一:突发胸痛头晕,保持安静是关键

冬季是心脑血管疾病的高发时段。若出现胸痛、胸闷、头晕、肢体麻木、言语不清等症状,要立即拨打120,在专业人员指导下进行处置。在等待救援时,患者切勿随意活动,可以保持舒适体位,控制自己紧张情绪,切勿盲目服药,在有条件的情况下酌情给予吸氧等治疗。

### 锦囊二:不慎摔倒别乱动,先判伤情再呼救

冬季天气寒冷,雨雪过后,路面易结冰,步行、骑行需格外小心。如一旦摔倒,首先要确认受伤部位是否有肿胀、畸形、反常活动等骨折典型表现;若出现上述症状,严禁随意挪动伤者,立即拨打120,在专业人员指导下保持现有状态,给予保暖、安抚患者情绪,在确保周围环境安全下等候救援。

### 锦囊三:一氧化碳中毒,通风透气最重要

使用燃气、煤炉取暖,务必警惕一氧化碳中毒。一旦发生一氧化碳中毒,正确处置至关重要。在中毒现场,首先

要迅速将患者转移到空气新鲜、通风良好的地方,解开衣领、腰带,如果出现呕吐,要把患者头偏向一侧清理呕吐物,保持呼吸通畅。在安全的环境下拨打120,在专业人员指导下进行处置。这里特别提醒,患者即使意识清醒、症状缓解,也应及时到医院进一步救治,避免延误病情。

### 锦囊四:小心低温烫伤,冷水冲洗是妙招

除了常见的高温烫伤以外,冬季常用的热水袋、暖宝宝、电热毯也可能造成“低温烫伤”。因为人体长时间接触45℃以上的热源,即使感觉不烫,也可能导致皮肤红肿、水泡,甚至深层组织损伤。如一旦发生急性烫伤,首先要立即

用冷水长时间冲洗,直至没有痛感,避免衣物和烫伤部位发生粘连,使用非黏性的辅料或保鲜膜覆盖烫伤部位,由120转送至有治疗烧烫伤资质的医院。

### 锦囊五:拨打120有口诀,“两名一号”要牢记

有效呼救能为生命争取黄金时间。拨打120时,要牢记“两名一号”口诀,即地点名,准确告知事发位置;症状名,清晰描述患者状况;电话号码,留下畅通的联系方式。如果有条件的話,可以让邻居或家人到小区门口对救援车辆和人员进行引导,并保持电话畅通。

(太原晚报)

(长沙晚报)