



11月7日迎来立冬节气,正是万物藏收、补肾强身之时——

# “三藏”“五防” 过冬不慌

“立,建始也;冬,终也,万物收藏也。”11月7日将迎来二十四节气之立冬,也是冬季的第一个节气。民间习惯把立冬节气作为冬季的开始,是万物藏收、补肾强身之时。

北国立冬,寒风凛冽。而身处南国的泉州,立冬时节,日间阳光依然和暖,气候干燥,但早晚寒凉,温差较大。在这秋冬交替之际,如何顺应自然界收藏之势,做好养生?本期“养生堂”邀请全国老中医专家、主任医师林禾禧,泉州市医药研究所原所长、主任医师苏齐为大家提供专业建议。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图(除署名外)

## “三藏” 藏阳藏精藏神

立冬时节重在养藏。林禾禧介绍,《黄帝内经》中写道:“冬三月,此谓闭藏……此冬气之应,养藏之道也。”立冬之后,气温逐渐降低,草木凋零,动物蛰伏,万物都趋于休止,开始养精蓄锐,为春季的勃发做储备,此时更应该重视养生保健。

养藏,主要有三方面:藏阳、藏精、藏神。

### ●藏阳,就是要固护阳气。

林禾禧表示,此时应注意避寒就温,不要过度劳累;尽量少出汗,不要剧烈运动,避免损耗阳气。在起居方面强调“早睡早起”保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏、阴精蓄积。要注意防寒保暖,衣着既不过少过薄,也不要过多过厚;室温不要过低,也不要过高。

●藏精,就是藏五脏之精,尤其是肾精。

“精”,是指构成和维持人体生命活动基础的精微和精华。苏齐介绍,《黄帝内经》说“冬不藏精,春必病温”,冬季是藏精的时节,如果冬季失于闭藏,春天

就会缺乏物质基础,影响机体免疫力,容易得病。所以冬天要适当节欲,避免酒色过度,以藏精于肾,防来年病温。

《黄帝内经》也给出了相应的藏养之道:“肾者,主蛰,封藏之本,精之处也。”苏齐介绍,肾主要的功能就是“藏精”,肾精是五脏之精的根本。肾气充足了,精气才能很好地藏在腰下,第二年开春的时候,四肢五脏这些“枝叶”才能长得茂盛。立冬时节,肺气弱,肾气强盛,饮食宜减辛、苦,以养肾气。此时饮食宜少食生冷,不宜进大温大补之品,应以清补甘温之味为宜,如鸡、鸭、鱼类、芝麻、核桃、花生、黑木耳等,同时配以甘润生津的果蔬,如梨、冬枣、柑橘等。中医认为“肾主冬”,初冬养生“黑色入肾”,可以食用黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳等进补。

### ●藏神,就是要内敛神气。

林禾禧指出,冬天万物闭藏,人的神气也应避免过于浮越。正如《黄帝内经》所讲:“恬淡虚无,真气从之,精神内

守,病安从来。”

从现代医学角度来看,光线会影响人们情绪,冬季日照短,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,延长光照时间,太阳光带来的温暖和明亮是调养情绪的天然办法。冬季两个时段比较适合晒太阳:一是上午8时到11时,此时太阳已经完全升起,阳气逐渐变盛,温暖柔和,晒太阳最舒服;二是下午2时到4时,此时太阳的阳气由盛转弱,仍然非常柔和,人也会感觉安逸舒适。晒太阳每次不宜过长,30分钟左右即可,以背部对着太阳,不要仰脸正面对着阳光。

在精神调养上,要做到力求其静,控制情志活动,保持精神情绪的安宁,含而不露,避免烦扰,使体内阳气得以潜藏。



立冬之后,要注意头部防寒,即使戴一顶很薄的帽子,也有助于保暖防寒。



晒太阳也是冬季调节心情的好方式。



肾气通于耳,经常按摩耳部,可以达到固肾养肾的目的。

## “五防” 远离寒凉少生病

藏养的同时,要注意防寒。立冬后,逐渐寒冷,不时有寒潮来袭,气温骤降,易伤阳气,也易诱发各种疾病。苏齐提醒,这时候,要重点做到“五防”,防头寒、防鼻寒、防颈寒、防腰寒、防脚寒,冬季“不受寒”,可预防很多疾病。

防头寒。民间有“冬天戴棉帽,如同穿棉袄”的说法。苏齐说,立冬之后,降温风大,即使戴一顶很薄的帽子,也有助于保暖防寒。另外,冬季是心脑血管疾病的高发阶段,寒冷刺激会引起血管收缩。因此,特别要注意头部保暖。

防鼻寒。立冬后,“凉燥”更明显,鼻炎成了不少人的大麻烦。苏齐建议,此时不妨以寒制寒。每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼,每天早晚用冷水洗鼻有利于增强黏膜的免疫力,都是防治鼻炎的不错办法。

防颈寒。颈部是人的“要塞”,不但充满血管,还有很多重要的穴位。苏齐建议,穿立领装是个好办法,能挡住寒风,让脖子保暖。很多颈椎疾病的复发,都和颈部受凉刺激有关。

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。苏齐介绍,双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。

具体的做法是:两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍稍片刻,然后用力向下搓到尾椎骨(长强穴)。每次做50—100遍,每天早晚各做一次。

防脚寒。寒从脚下生,防脚寒,可以多泡脚。苏齐提醒,要注意三点:一是温度,水温最好保持40℃左右,水淹没踝关节处。二是时间,每次浸泡20—30分钟,不时添加热水保持水温,泡脚后皮肤呈微红色为佳。三是按摩,泡脚后擦干用手按摩足趾和脚掌心2—3分钟。



温补莫过于艾灸,有通经活络、行气活血、祛湿逐寒、防病保健等功效。



▲立冬后气温骤降,记得添衣保暖防寒。(潘贤华 绘)



用20℃左右的冷水洗脸,可提神醒脑,增强机体抗病能力。



民间认为立冬节气是冬季的开始,是万物藏收、补肾强身之时。



冬季进补,要了解药品的属性,才能有的放矢,调养身体。

## 补冬 缺啥补啥别盲目

补品(药物和食物),调养身体。

其二,要了解药物、食物的属性,是补阴还是补阳的作用。不了解属性的补品,特别是药物,不要乱用。应根据气血阴阳虚弱的不同,在医生指导下选用补气、养血、滋阴、温阳的药物。补气药有人参、西洋参、黄芪、党参、太子参、山药、白术等;补血药有当归、熟地、白芍、首乌、阿胶、桑椹等;补阳药有仙灵脾、菟丝子、肉苁蓉、杜仲、巴戟天等;补阴药有生地黄、麦冬、枸杞、山茱萸、女贞子、旱莲草等。

其三,进补的时机应适当。患病者应将疾病彻底治愈后,才能进补。

其四,进补要适量。不是补的越多越好,也

不是补品越贵重效果越好。滋补食物暴饮暴食过量,容易使胃肠负担过重,不能正常吸收。补药量过多,难以奏效;过量服用,又会产生毒副作用。

其五,身体素质本来就很好、胃口极好、发育正常的青少年,不要刻意大补,而应提倡“三餐吃顺,比吃补更好”。饮食合理搭配,加强身体锻炼也是进补。要注意不要因进补过量导致过度肥胖,出现营养过剩、发福等,也不利健康。

总之,饮食调养要遵循“秋冬养阴”“无扰平阳”“虚者补之,寒者温之”的古训,少食生冷,也不宜过于燥热。有的放矢地食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食,同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏。

## 保暖 注意5个时刻

●洗澡暖:可用浴霸等设备让浴室充满热气,等温度上升后再入浴。

需要注意的是,婴幼儿、青少年由于新陈代谢旺盛,着衣过多过厚易致出汗过多,腠理开泄而使寒邪易侵,因此需根据体感及时调整着装,不能一味添衣。

保暖之外,苏齐为大家介绍了几种日常生活中的简易养肾方法。

●控温养肾:合理的温度调节可以帮助人体更好地发挥肾脏的生理功能。立冬时节,最简单的养肾三法为冷面、温齿、热足。

冷面:即用20℃左右的冷水洗脸,可提神醒脑,使大脑兴奋,还可以促进面部血液循环,增强机体抗病能力。

温齿:即用35℃左右的温水刷牙和漱口。中医认为“齿为肾之余”,保护好牙齿就是保

护好肾。热足:即每晚用45℃—50℃的热水洗脚泡脚,能促进全身的血液循环,增强防病能力。

●艾灸暖肾:肾是先天之本,脾胃是后天之本。脾肾虚,则正气虚,邪气盛。因此,扶养正气贵在温补脾肾。中医认为,温补莫过于艾灸,有通经活络、行气活血、祛湿逐寒、防病保健等功效。以灸法补脾肾,最重要的穴位就是关元、涌泉和肾俞等穴,每日灸30—60分钟,能改善肾脏功能,达到祛除病痛、养生健体的目的。

●揉耳补肾:中医认为,肾主藏精,开窍于耳,肾气通于耳,经常按摩耳部,可以达到固肾养肾的目的。分别用双手的拇指和食指,从上至下在耳朵两侧进行按压,若有痛处,可增加按压时间;然后,两食指伸直,用力适度,分别插入两耳孔,旋转180°,反复3次后拔出,连续6次,可达补肾、聪耳、健脑之功。

## 本期医学指导

林禾禧 主任医师、全国老中医专家,福建中医学院教授,硕士研究生导师,福建省中医脾胃学说研究会副主任委员。曾任泉州市中医院副院长。从医以来,发表学术论文60多篇,编著和参与编写出版12部中医著作。

苏齐 泉州市医药研究所原所长、中医主任医师,长期从事中医临床医疗实践及医学科研与教学工作。对以科学、全面的观点看待和运用养生方法并运用中医中药治疗疑难病症有较成熟的诊疗经验与独到的疗效。