

# 身体“暖气开关”教你正确启动



《黄帝内经》有云:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳。”12月7日进入大雪节气,气温持续走低,若未能及时有效地保暖,易引发各类健康问题。科学的保暖,可不是简单的添衣加被,而是一门讲究的养生学问。唯有兼顾“外防”与“内补”,才能科学激活身体“供暖系统”,安稳过冬。

□融媒体记者 李菁/文 CFP/图

## 适当刺激穴位 激活“供暖系统”

“寒为阴邪,易伤阳气”,冬季气温低、寒邪盛,人体阳气处于‘闭藏’状态。中医认为,‘寒邪’是导致多种疾病的重要外因。当寒气侵袭人体,会导致气血运行不畅,经络阻滞,阳气受损,进而引发感冒、关节疼痛、肠胃不适等问题。对于老人、儿童、女性等体质较弱的人群,保暖不当更易引发宿疾或埋下健康隐患。”泉州医学高等专科学校附属人民医院康复医学科副主任王鑫表示。

从现代医学角度看,低温环境会导致人体血管收缩,血液循环变慢,免疫力下降。比如,脚部受寒时,血管收缩会影响全身血液循环,增加感冒风险;腰部、腹部受凉则可能刺激胃肠道痉挛,引发腹痛、腹泻。对于中老年人或关节病患者来说,寒冷的环境会加重关节炎症反应,导致疼痛加剧。儿童体温调节能力

弱,受凉后易诱发感冒、肺炎;女性经期受凉可能导致气血瘀滞,加重痛经;长期伏案的上班族,颈部、肩部暴露在外受凉,可能导致颈肩酸痛、头晕头痛。

那么,降温时节,如何才能精准抵御寒邪呢?王鑫表示,人体自带多个“暖气开关”,通过适当刺激身体穴位,能够有效启动身体的保暖机制,增强脾胃功能,改善血液循环,从根本上提升抗寒能力。足三里穴位于外膝眼下3寸,用拇指指腹顺时针按揉,每次3—5分钟至有酸胀感,可增强脾胃功能,提高免疫力。关元穴位于肚脐下3寸,用手掌顺时针按摩,每次5分钟,可温补元气,增强抗寒能力。涌泉穴位于足底前1/3凹陷处,是肾经起始穴。睡前拇指按压涌泉穴2—3分钟,可温补肾阳,改善下肢循环,改善手脚冰凉,长期

坚持还能提升睡眠质量。

“需要注意的是,穴位按摩虽好,但需遵循轻柔适度、循序渐进的原则。操作前,应确认穴位位置,注意各穴位按摩手法、按摩时间及按摩力度,特殊人群(如孕妇、重病患者)需谨慎或咨询专业医师。”王鑫表示。



热水袋是取暖的好选择

## 根据气温起伏 调整“保暖套餐”

冬季并非一冷到底,气温时常起伏变化。王鑫表示,根据不同温度场景,保暖方式也需顺势调整。

刚降温时,气温波动频繁,人体尚未适应温差,最易遭遇“风邪夹寒”的侵袭,此时保暖的核心是“防微杜渐”。市民可以采用“洋葱式穿衣法”来保暖,内层穿棉质、羊毛等透气吸汗材质,避免出汗后受凉;中层搭配轻便保暖的马甲或抓绒衣,便于随温度增减;外层选防风外套阻挡冷空气渗透。同时,重点防护颈部、背部和脚部三大关键部位,可戴围巾阻挡寒风从衣领灌入,穿马甲背部保暖,换上透气保暖的棉袜,避免赤脚踩凉地。另外,睡前可用艾叶或生姜煮水泡脚15分钟,既能促进血液循环,又能增强身体抵抗力。

当冷空气持续来袭,保暖需转向“全面守护”。着装应“上薄下厚”,上半身以不燥热为度,避免出汗损耗阳气;下半身需格外保暖,穿加绒裤和加绒鞋。外出务必戴帽子,防止阳气快速散失,老年人和儿童更应重视。这阶段要适当减少户外活动,避开清晨和傍晚最冷时段;室内保持18℃—22℃的适宜温度,可使用暖手宝辅助保暖,但应避免直接接触皮肤,以防烫伤。

气温突然回温时,虽暖意渐生,但若贸然减少衣服,容易因为贪凉引发“寒包火”。市民需适当“捂”,减衣要先减上装、后减下装,切勿过早穿露脚踝的裤子。开窗通风时,避免在风口久坐,防止冷热交替刺激。此时,易生“内火”,可适当喝些金银花茶或菊花茶,但切忌过量,以免伤及脾胃阳气。

睡眠保暖同样关乎健康。被子厚度需适中,以睡后不觉冷、不出汗为宜,建议选择羽绒被、蚕丝被等轻便保暖的材质。市民应避免电热毯整夜加热,可在睡前1小时预热,睡时关闭,防止皮肤干燥、上火。婴幼儿和老年人尽量不用电热毯,可用包裹毛巾的热水袋放在脚边取暖。睡觉时,睡姿以“卧如弓”为佳,侧卧时身体热量散失少,且能保护脊柱,避免腹部暴露在外。

## 摄入温补食物 由内而外御寒

冬季保暖不仅要“外护”,更要“内补”,合理饮食能补充能量、温补阳气,让身体从内产生热量,形成“内保暖”屏障。

王鑫表示,冬季饮食应注重温补,以助人体阳气潜藏、抵御外寒。他特别推荐了三款易于制作的养生粥品。生姜羊肉粥,取羊肉50克、生姜3片、大米100克同煮。此粥能温中散寒,补益气血,尤其适合体质虚寒、手脚冰凉的人群。红枣桂圆粥,用红枣5颗、桂圆5颗、糯米50克熬煮,可益气养血,安神定志。核桃山药粥,以核桃仁3颗、山药50克、小米50克为原料,可健脾补肾,适合肾气不足者日常调养。

泉州市营养健康协会副秘书长、高级公共营养师林颖杰建议,冬季饮食应遵循“温、暖、淡、补”四字原则。在主食选择上,推荐糯米、小米、燕麦、黑米等,可煮成粥或杂粮饭。糯米性温,能温补脾胃、益气养血;小米健脾和胃,适合消化功能较弱的人群。蛋白质类食物则是增强抗寒力的关键,优先选择羊肉、牛

肉、鸡肉等温热性肉类。羊肉作为冬季“温补之王”,能快速补充热量,搭配当归、生姜炖制的当归生姜羊肉汤,散寒效果更佳;牛肉富含铁和维生素B族,能改善贫血导致的怕冷;鸡肉性温,适合煲人参鸡汤、黄芪炖鸡等,可益气健脾。蔬菜方面,生姜、大蒜、洋葱、韭菜、山药、南瓜都是不错的选择,适合冬季食用。水果的选择同样有讲究,宜食用苹果、桂圆、红枣、橙子等,能益气养血。桂圆、红枣还适合泡水或煮粥,可改善气血不足导致的手脚冰凉,但糖尿病患者需控制摄入量。

“饮用暖身茶饮也能助力驱寒,红糖姜茶、生姜红枣茶、桂圆枸杞茶都是不错的选择。不过,体质偏热、易上火的人群不宜过多饮用,以免助热生火。”林颖杰表示,暖身茶饮的制作方法简单,市民在家就可轻松调配。红糖姜茶只需将2—3片生姜与适量红糖一同用水煮沸,能暖胃驱寒。桂圆枸杞茶则是取桂圆5—6颗、枸杞一小撮,用热水冲泡后焖盖5—10分钟饮用,有补血安神之效。



外出最好戴个帽子

多喝温水

及时选购冬衣

别让手受凉

降温时,要及时添衣。

选择保暖的鞋子

## 科学健康过冬 三大误区别踩

冬季保暖固然重要,但保暖是门“技术活”,方法不当会适得其反。了解常见的保暖误区,有助于更科学地度过寒冬。

寒冬时,并非穿得越厚、捂得越严就越好。王鑫提醒市民,冬季保暖的第一个误区是过度保暖。“汗出当风,乃生痼疾”,不少人认为保暖就是多穿衣,尤其家长给孩子穿衣时,总担心冻着,导致孩子穿得过多、出汗过多。其实,出汗后衣物潮湿,若遇到冷空气或吹了风,反而容易受凉感冒。那么,如何判断衣物是否穿得刚刚好呢?可以触摸后颈和背部,若温热无汗则穿衣适宜。若出汗应擦干净汗,有条件的情况下换掉汗湿的内衣,适当减少衣物。

气温下降时,有不少健康问题都源于身体局部受寒。手部、脚部、颈部、腰部是人体四大“保暖薄弱区”,长期暴露在冷空气之下可能引发身

体不适,但市民往往都忽视了局部保暖。“比如长时间玩手机时,手部暴露在冷空气中,会导致指尖血液循环变慢,引发冻疮或关节僵硬;穿露脚踝的裤子,寒邪易从脚踝侵入,导致下肢经络阻滞,引发痛经、关节痛等。冬季时,建议外出时戴手套,玩手机时可选择保暖触屏款,裤子选择高腰款,搭配长袜覆盖脚踝。”王鑫表示。

有市民认为,冬季时只要室内开了暖气,就可以尽情享用冷饮、生鱼片等生冷食物,其实这是一个认知误区。王鑫表示,即使室内温暖,也要避免过多食用生冷食物,尤其是体质虚寒的人群,更需严格控制摄入量,以免损伤脾胃阳气。中医认为,脾胃是“后天之本”,冬季时脾胃功能相对较弱,生冷食物会直接刺激脾胃黏膜,导致脾胃阳气受损,消化功能下降,不仅会引发腹痛、腹泻等肠胃不适,还会削弱身体的抗寒能力。冬季日常

饮食中,冷菜应尽量少吃,刚从冰箱取出的水果、饮料等也建议放置片刻,待其不那么冰凉后再食用。

“中医保暖的核心‘天人相应’,根据气候变化调整生活方式,既不过度依赖外在保暖,也不忽视身体发出的寒冷信号,达到人与自然的和谐平衡。真正有效的御寒之道,在于通过科学的饮食摄取、适度的运动锻炼以及规律的作息安排,从根本上提升身体的御寒能力。”王鑫总结道。

## 本期医学指导

王鑫 泉州医学高等专科学校附属人民医院康复医学科副主任

林颖杰 泉州市营养健康协会副秘书长、高级公共营养师