



12月21日进入冬至节气。太阳直射南回归线,北半球阳光最少,白天最短。自此,“数九寒天”登场,开始进入最寒冷的阶段。

“数九寒天,冷在三九”。作为冬季养生的关键时期,三九天的养生方式直接关系到人体的健康状态,甚至影响来年的身体机能。此时外界阳气最弱、阴气最盛,人体新陈代谢减缓,免疫力下降,若不注重养护,很容易引发感冒、关节痛、心血管疾病等问题。

本期养生堂邀请泉州市中医院中医内科主任医师刘德桓和泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙为大家讲解三九天养生知识,助你平安度过寒冬,为健康“充电”。

融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

寒冬调理 关键“三九”

“数九”是我国民间一种计算寒天的方法,从冬至节气开始,每九天为一个“九”,从“一九”到“九九”,一共81天。其中,“三九”通常出现在冬至后的第19—27天,一般在每年1月中下旬,此时正值小寒与大寒节气之间,是一年中最冷、寒意最浓的时段。

“数九”是古代农耕社会,人们通过观察自然现象,总结出的冬季气温变化的规律,不仅用于指导农业生产,更与养生观念密切相关。

刘德桓介绍,冬季中医讲究“冬藏”“天人相应”,冬季天地阳气潜藏,人体阳气也随之内收,三九天养藏,顺应自然规律,养阳护阴,能为来年阳气生发打下坚实基础。

《黄帝内经》记载:“冬三月,此谓闭藏。”冬季人体阳气潜伏,毛孔趋闭、代谢减缓,如同“关门蓄能”——此时的调理补益不会像春夏那般随汗液与活动耗散,能被身

体最大限度吸收,转化为脏腑精气,补养利用率堪称全年最高。尤其冬至后初生的阳气,如同生命火种,三九天正是保护、助燃这缕阳气的关键时期。此时,通过科学调理扶正祛寒、扶阳固本,既能抵御当下寒邪,更能为来年健康筑牢根基。

“冬藏”具体藏什么?洪如龙认为,冬藏一藏精、二藏神。中医认为肾主藏精纳气,冬季注重养肾固精,可使人体精气内聚,为来年的生机勃勃奠定基础。冬天人体的阳气内收,我们要减少不必要的体力消耗,储存能量。

藏神方面,冬季应宁神静志,避免情绪过激,以防阳气外泄。冬季昼短夜长,人的情绪容易低落,这时候要注重调整心态,保持内心的平静和安宁,避免焦虑、抑郁等情绪发生。

十大部位 易“亮红灯”

三九天的极端严寒,如同对人体的“全面考验”。刘德桓和洪如龙提醒,多个器官和部位因生理特性或环境刺激,成为健康风险的高发区。

●**血管遇冷易变脆。**
冬天是心脑血管的“魔鬼季节”,寒冷刺激会使血管痉挛,血压波动性增大,导致脑出血、脑梗死等增多。

●**心脏最怕温差大。**
冬季寒冷且室内外温差大,血管收缩会增加心脏负担,很容易引发冠状动脉痉挛,出现急性心肌梗死。

●**手脚易冰凉。**
低温会导致人体血管收缩,血液循环减慢,尤其是手脚等末梢部位,容易出现供血不足,引发手脚冰凉。

●**皮肤又干又痒。**
寒冷干燥的天气会使人体皮肤水分流失加快,皮肤屏障功能减弱,容易出现皮肤干燥、瘙痒等问题。

●**鼻子变弱,呼吸道疾病高发。**
冬季呼吸道黏膜也会因干燥、鼻黏膜黏液分泌减少而降低“屏风”作用,病毒、细菌更容易入侵,引起感冒、支气管炎、哮喘、鼻炎、

鼻窦炎、咽喉炎、咳嗽及上呼吸道感染等疾病。

●**雾气伤肺。**
冬季清晨雾气浓厚,寒冷、干燥的空气经过肺才能进入人体,此时不加以防护,很容易诱发咳嗽等呼吸道疾病,还可能落下病根,导致来年复发。

●**胃代谢变慢。**
冬季是脾胃病的高发期。天气寒冷,胃本身就有些倦怠,如果食用过冷、过生、过硬的食物,会给胃带来额外负担。

●**前列腺易发炎。**
受凉是诱发前列腺炎最常见的原因。低温下,交感神经的兴奋性会显著增强,使前列腺腺体收缩,容易造成慢性充血,导致前列腺液排泄不畅,出现尿频、尿痛等现象。

●**耳朵御寒力变差。**
耳朵、鼻子、手、脚都处于神经末梢,血流量少,到了寒冬格外怕冷。如果耳朵暴露在外,甚至会有“冻得头疼”的感觉。

●**关节易疼痛。**
从中医角度讲,寒邪易伤阳气,侵袭经络关节,引发关节疼痛、僵硬,特别是风湿性关节炎患者,往往会在三九天感觉症状加重。

在“数九寒天”为来年养藏



三九天养藏,顺应自然规律,养阳护阴,能为来年阳气生发打下坚实基础。



三九养藏,注重温补滋阴,并根据个人体质调适。

顺应规律 “五宜”养藏

顺应“冬藏”规律,三九天养生需从饮食、起居、运动、保暖、情志五个维度精准发力,才能实现温补养阳、滋养五脏的目标。一切活动,围绕着“不扰阳气、蓄积能量”的核心原则展开,让身体在严寒中得到妥善养护。

●**食宜温**
刘德桓介绍,中医认为,“寒者热之”,数九寒天是一年中最阴气极盛而阳气始生的转折点,三九天应多摄入温热性质的食物以补充阳气、驱散寒气。同时,还需兼顾滋阴润燥,搭配一些滋阴生津的食材。

但要注意,滋补需根据不同体质、不同证型,选择“补冬”食材。平素畏寒怕冷、手足不温者多为阳气不足,这类人群宜温补,可选用红参、龙眼肉、羊肉等温阳之品。平素口干多饮、大便干结、手足心热、失眠多梦者多为阴虚内热,这类人群应清补,可选择鸭肉、西洋参、麦冬、百合等滋阴清热之品。

平素面色无华、两目干涩、视物昏花,女性见月经量少、月经延期、闭经者,多为血虚,这类人群宜选择当归、核桃肉、黑芝麻、龙眼肉、阿胶等补血养精之品。

此外,冬季肾脏当令,养肾是养藏的重要方面。黑色入肾,大家可以适当食用黑豆、黑米、黑芝麻、黑木耳等,以滋补肝肾。

●**睡宜早**
《素问·四气调神大论》曰:“冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳。”洪如龙认为,数九寒天,万物闭藏,



是养精蓄锐的最好时机。为了顺应冬藏,人们的起居上应注意早睡早起,保证充足的睡眠时间,以增强免疫力,帮助身体恢复体力。

睡前可泡脚,促进血液循环,缓解疲劳,帮助入睡。清晨不妨赖床几分钟,伸伸懒腰,或者靠在床头坐三五分钟再起。

●**动宜慢**
刘德桓建议,三九天运动不宜过早,早上气温过低,阳气未升,此时运动容易受寒,还可能因血管收缩引发心血管问题。建议在上午10点后或下午3—4点等阳气较盛时段运动。

此外,锻炼要有节制,以“温和、舒缓”为主,微微出汗就好,建议选择一些舒缓的运动,如慢跑、踢毽子、打拳、散步等,以免扰动阳气,防止寒邪入侵。运动后应及时擦汗、补水、保暖,避免受凉。

●**身宜暖**
洪如龙强调,三九天保暖是重中之重,尤其是头部、胸背部、足部需要重点保暖。避免湿发出门,胸背部可多加件衣服,选择保暖的鞋子,并经常用热水泡脚。

此外,室内保暖也需注意,避免室内温度过高或过低。保持室内通风,每天开窗通风1—2次,每次15—30分钟,避免室内空气污浊,引发呼吸道疾病。

●**心宜平**
冬季万物凋零,天气寒冷,人们容易出现情绪低落、焦虑、抑郁等问题,即“冬季抑郁症”。

刘德桓表示,中医认为,“怒伤肝”“思伤脾”,不良情绪会影响脏腑功能,导致阳气受损。因此,三九天气志养生也十分重要,应保持心态平和,疏肝解郁,避免不良情绪影响健康。可多听音乐,参加娱乐活动。

还要多晒太阳,接受“光合作用”,静心等待寒冷过后的春色。



三九运动以“温和、舒缓”为主,微微出汗就好。



泡脚有助缓解手脚冰凉,睡前泡脚可促进血液循环,缓解疲劳,帮助入睡。

关元穴位于脐下3寸,艾灸此穴可养肾补虚、补气温阳。

穴位养护 温经散寒

穴位养护也是三九天扶阳散寒的有效方式。借助艾灸、贴敷、推拿等简单易行的方法,刺激关键穴位,能达到温经通络、培元固本、调和脏腑的效果,让养生调理更具针对性。

●**三九灸**
洪如龙介绍,艾灸是最有效的扶阳方法,尤其在三九期间进行艾灸,不仅能驱除寒邪,温养经络,培元固本,还能调节脏腑功能,提高机体免疫力。

小腹疼痛、痛经的女性和遗精、阳痿的男性可艾灸小腹部位以温经止痛、温肾涩精。寒性腹痛、腹泻患者可艾灸上腹部以温中和胃。腰部冷痛、颈椎僵硬不适患者,可艾灸疼痛部位以温经散寒、活血通络。

艾灸操作简单,选好穴位,将艾条燃着端悬起,与施灸部位的皮肤保持3厘米—5厘米,灸治时以局部有温热舒适感而无灼痛为宜,每次灸10—15分钟。

大家还可经常灸灸神阙、气海、关元三穴。此三穴均在腹部,人体前正中线上。神阙穴位于脐中,气海穴位于脐下1.5寸(中指中节屈曲时内侧两端纹头之间或者拇指指间关节的宽度,为1寸),关元穴位于脐下3寸。艾灸此三穴可养肾补虚、补气温阳。中脘穴和足三里穴也是常用艾灸穴位。

●**三九贴**
三九天是一年最

冷之时,也是人体阳气最弱的时候。三伏天有三伏贴,三九天则有三九贴。

刘德桓介绍,三九贴是三伏贴的延续,是冬藏的储备。根据中医“寒则热之”和“内病外治”的理论,在“三九”时间段内进行穴位贴敷治疗,将辛温之药物贴敷于穴位上,还可行艾灸配合,以起到温阳益气、温经散寒、通经活络止痛、调和脏腑的作用。

一般成人贴敷时间1—2小时,儿童0.5—1小时,根据个体差异,贴敷时间也可以适当调整。

●**推拿后腰**
洪如龙认为,搓揉腰眼穴可起到温煦肾阳、调畅气血的作用。腰眼穴为经外奇穴,位于第四腰椎棘突下旁开3.5寸的凹陷处,左右各一。操作时,将双手搓热,掌心在腰眼穴上按压片刻后,向下推至长强穴(尾骨端与肛门连线的中点处),再由长强穴推至腰眼穴。每日反复推拿50—100次。



艾灸可驱除寒邪,温养经络。

【本期医学指导】

刘德桓 泉州市中医院中医内科主任医师,泉州市中医药学会传承研究分会主委,全国第5、第7批老中医学术继承指导老师,省名中医,从事中医内科临床工作45年,擅长运用中医中药治疗高血压病、冠心病、中风病、头痛、眩晕等心脑血管疾病及其他内科疑难重症。

洪如龙 泉州市医药研究所所长、中医主任医师,崇尚“人禀天地之气而生,治病求于自然”理念,擅长运用中医药治疗贫血、五脏虚劳、失眠、咳嗽、鼻窦炎、脾胃病、结肠炎、月经不调、更年期综合征、老年病、皮肤病等慢性疾病和调理脏腑功能。

“三零”审批优化流程

本报讯(融媒体记者黄耿煌 通讯员王金艺 庄铭)今年以来,南安市卫健局携手南安市政务服务中心,以行政审批提质增效为目标,创新推行“三零”工作法,全方位优化审批流程,促进健康事业,优化营商环境。

零壁垒疏通审批“梗阻点”。南安市卫生健康局对94项审批事项全面梳理,在综合窗口推行“一窗受理”模式。精心编制受理清单,提供清晰指引。借助数字化手段,大力推广“网上办”“掌上办”

“邮递办”,使数据在部门间流转,让群众“少跑腿”,办证周期大幅缩短、效率显著提升。此外还联合设立潮汐窗口,避免排队拥堵,优化办事体验。

零距离搭建服务“连心桥”。在时间维度上,聚焦重点高频事项,实施减材料、减环节、减时限、减跑动次数的“四减”举措,使85.1%的事项能当场审核办结。在服务距离上,开展“轻骑兵”下一线、走基层活动,宣传政策、指导业务,倾听诉求,解决难点堵点问题,变“坐等

服务”为“靠前服务”。在政民互动上,设立意见箱、开通线上评价平台、开展满意度调查等,确保以群众需求为导向,持续提升服务质量。

零差评打造服务“金招牌”。卫健审批窗口以群众满意为宗旨,探索新手段新模式,优化服务流程、提升服务质量,好评率持续保持100%,成为南安政务服务领域的亮丽名片。

冬天洗澡别太“勤”

洗热水澡不仅是卫生习惯,还有助消除疲劳、改善睡眠。但若冬季洗澡过于频繁,很可能带来健康隐患,尤其是体质虚弱、气血不足的老人。

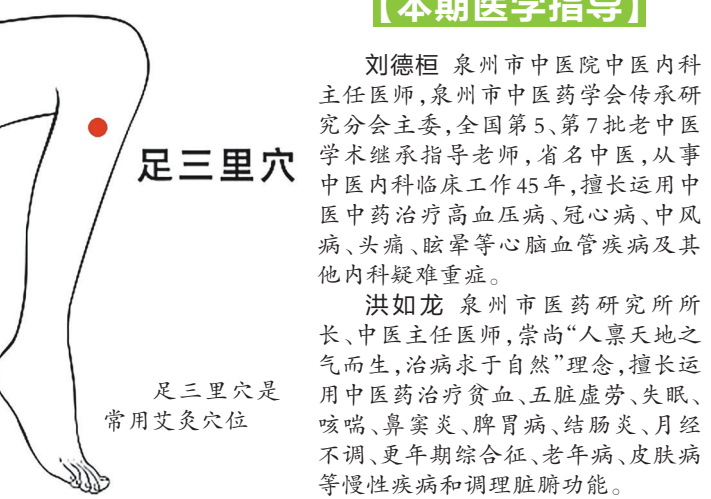
中医认为,冬季气候寒冷,人体腠理(指皮肤、肌肉及脏腑之间的纹理与间隙)闭合,阳气内收收藏,人们的日常起居应无扰乎阳,内泄皮肤,使阳气不外泄,即符合“冬藏”的理念。频繁洗澡,风寒湿等外邪更容易趁机侵犯人体而致病,可能使人体免

疫力下降,导致着凉感冒,甚至可引起支气管炎、肺炎等呼吸道感染疾病。

从现代医学来说,冬季人体皮脂膜会明显变薄,而皮脂膜的作用是防止皮肤水分丢失,保持湿润有光泽,最怕受到长期的碱性刺激和高温破坏。若冬季洗澡过于频繁,并大量使用沐浴液,就会使正常角质细胞过多脱落,皮脂膜进一步变薄,导致皮肤屏障破坏,从而引起皮肤干燥、起皮屑、瘙痒等症状,严重时还要求助皮肤科。

此外,在心血管影响方面,中医认为,洗澡时热水冲刷身体,潜藏于人体深处的阳气向外、向上散发,肝阳上扰清窍,时间长了易引起中风;人体也会因为气血流动加快而出汗,气随汗泄可引起心阳暴脱,容易诱发心梗。简单来说,频繁洗热水澡会耗动气血,容易诱发心脑血管意外。

需要强调的是,建议冬天少洗澡并非不洗澡。冬季人们出汗少,一周洗2—3次即可。(来源:生命时报 整理:黄耿煌)



足三里穴

足三里穴是常用艾灸穴位