

养好气血 开启健康新一年



俗话说,“气在人不衰”。虽然当下寒潮仍时不时来袭,但2026年序幕已启,阳气正悄悄萌动。新年之初,正是调养身心、为全年健康打下坚实基础的好时机。

很多人常感“懒”或“累”,这其实可能是气血不足的表现。在中医理论中,气血是维持人体生命活动的基础物质。气血充足,则五脏六腑功能调和,精力充沛;反之,则会导致机体功能失调,引发各种健康问题。

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,为大家梳理一份实用的新年“养气血”指南,助您和家人轻松开启健康新生活。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

1 恬淡内守养心气

中医养生尤重养心。刘德桓介绍,中医认为“心者君主之官,主不明则十二官危”“心动则五脏六腑皆摇”,冬季万物萧瑟,人与之相应,加之日光照射减少,人体褪黑素分泌增多,情绪容易低落。阴沉的天气更易诱发忧郁消极情绪,即所谓“寒气数举,则雾翳”。

因此,情绪管理至关重要。“使志若伏若匿,若有私意,若己有得”,保持一种淡定的心态,避免情绪剧烈波动。

●实用指南

尽量避免不良情绪干扰,午后阳光充足时,眯上15—20分钟打个盹,晒着太阳发呆,享受片刻闲情。

平时保持淡定心态,不被琐事纠结,培养“物我两忘”的松弛感,保持情绪平稳收敛。

2 顺时而为藏肾气

冬天是“藏”的季节,而肾主藏精,相当于身体的“能量仓库”。洪如龙介绍,《灵枢·邪客篇》说:“人与天地相应也”“肾应冬”,肾的生理特征与冬日闭藏蛰伏之性相应,并在冬季主导整个机体的生命活动。

冬天把肾气藏好,来年才能精力充沛。《素问·六节藏象论》说,“肾者,主蛰,封藏之本,精之处也”,人体的阳气在冬季以“精”的形式藏在命门,以作为来年新一轮气化运动的原动力,这也是中医说的“冬不藏精,春必病温”的道理。

●实用指南

起居上遵循“早睡晚起,必待日光”,碰到假期可以睡个懒觉,让身体充分休养。

运动建议选择温和的有氧运动,如散步、八段锦。散步可以快慢交替走,60分钟内走6000步左右最为适宜。

3 注重“五暖”御寒气

冬季寒气重,应注意“无扰乎阳”。刘德桓指出,中医强调“去寒就温,无泄皮肤”,尤其要做好“五暖”防护,避免寒从外来,守护身体阳气。

●实用指南

头暖:出门戴一顶合适的帽子,洗头后及时吹干,避免头部受寒引发头痛。

背暖:穿件贴身小背心,爱美的女士搭配一条坎肩,护住背部经络,阻断寒气入侵。

腹暖:脾胃虚寒的人可以穿个棉质肚兜,重点护住肠胃。

脚暖:穿一双保暖合脚的鞋袜,晚上用艾叶20克+肉桂10克煮水,晾到40℃左右泡脚半小时;睡眠不好的人,泡脚后左右交替按揉涌泉穴各50次,助眠效果更好。

食暖:适量食用羊肉、生姜、大蒜等温热食物,烹饪方式优先选炖、煲、煨,让食物保持温热,不给肠胃添负担。

4 食粥御寒保岁气

冬季食粥既暖身又好消化,是养生的绝佳选择。洪如龙认为,粥品极柔腻,与肠胃相得,最为契合,冬季食粥还可御寒保暖。

●实用指南

推荐“木瓜天麻五味子食疗养生粥”,能起到补肝益肺安五脏的效果。

选取天麻10克,木瓜50克,五味子20克,粳米适量。其中五味子味酸甘,性温,归肺、心、肾经,养五脏之气,李时珍认为“五味子酸入肝而补肾,辛、苦入心而补肺,甘入中宫益脾胃”;天麻味甘性平,归肝经,具有平肝熄风补益之功;木瓜味酸,性温,归肝、脾经,舒筋活络和胃,主治肌肤麻木,关节肿痛,还有增免功效。

先将药物煎水,再代汤与粳米熬粥,可达补肝益肺、安养五脏之效。



天气寒冷时尽量保证头暖、背暖、腹暖、脚暖、食暖

5 气味和合培正气

中医讲究“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味和而服之,以补精益气”。刘德桓介绍,针对冬末气候干燥的特点,《圣济总录》载:“宜调阴阳之客,以酸补之,以辛泻之,以苦泄之,岁谷用白,间谷用黍,乃无燥邪之害”,可以选择一些酸、辛性味的食物。所谓岁谷、间谷,是指得“天时之气”的应时食物。

●实用指南

“岁谷用白”,白色与肺相应,白色食物(比如杏仁、银耳等)对应肺,能润肺润燥。遵循“以酸补之”原则,适量吃些酸味食物,能帮助收敛肺气,缓解燥邪带来的不适。

“间谷用黍”,即黄米,富含蛋白质、碳水化合物、维生素、微量元素,味甘性微寒,有益阴、利肺、利大肠之效,可用黄米煮粥、黄米蒸排骨。

6 药食同源祛邪气

中医注重药食同源。洪如龙指出,很多常见的根茎类食物,都是“养生好物”。新的一年在餐桌上多安排,既能满足味蕾,又能调理身体。

●实用指南

常见“养生好物”的食疗补法——

山药:味甘性平,能补脾肺肾,炒黑木耳、炖排骨,或直接蒸着吃都不错。

芋头:益胃宽肠、补中益气,和五花肉红烧或煮熟吃,口感绵密超下饭。

白萝卜:《本草纲目》称它是“蔬中最有益者”,能消食化滞、顺气化痰,炖排骨、煲牛腩都合适。

大蒜:温中行滞、解毒杀菌,提高免疫力。老蒜头用白醋泡成腊八蒜,每天吃3—5瓣佐餐;青蒜炒豆皮、炒肉片,鲜香又养生。



杏仁、银耳等白色食物能润肺润燥



木瓜天麻五味子养生粥,能补肝益肺安五脏

7 自我保护防疫气

冬季是流感容易发生的季节。刘德桓提醒,一方面应遵循时令节气养生,调理身体提高免疫力,做到“正气存内,邪不可干”;另一方面自我防护不能松懈,减少不必要的聚集、出门戴口罩、保持合理社交距离、勤洗手、家庭及办公场所做好通风换气。

●实用指南

针对不同人群,推荐日常煎煮或泡饮“防流感茶饮”——

平素体健者:金银花12克,桔梗9克,薄荷3克,生甘草6克,有清泻肺热、解毒利咽之效果。

平素体弱者:黄芪9克,白术9克,防风9克,麦冬9克,炙甘草3克,有补肺益气之效。

老年人:西洋参3克,麦冬6克,菊花3克。

儿童(6—12岁):太子参3克,麦冬3克,菊花3克。



散步等温和有氧运动,可助藏肾精

针对男女体质差异,洪如龙指出,除了以上七招养好气血外,男女日常保健也应有所侧重。利用不同的穴位组合调理身体,效果事半功倍。

●男性重在补气

男性阳气足,养生关键在升发阳气,令活力满格。

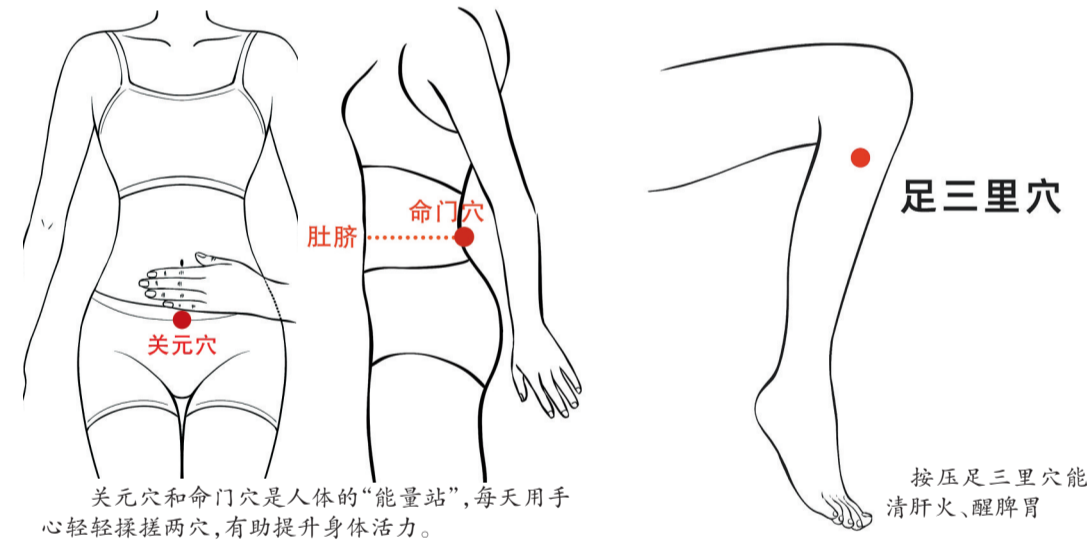
太冲配足三里:太冲穴在足背第一、二跖骨结合部的凹陷

处;足三里穴在小腿外膝眼下4横指处。每天起床后用大拇指按压两穴各3分钟,能清肝火、醒脾胃。

关元配命门:关元穴在脐中下3寸,是元气汇聚处;命门穴在第二腰椎棘突下凹陷中。二者搭配是人体的“能量站”,每天用手心轻轻揉搓两穴,直到微微发热,会让人活力满满。

●女性重在养血

女性以血为本,养生要兼顾养血柔肝,以焕新容颜。



关元穴和命门穴是人体的“能量站”,每天用手心轻轻揉搓两穴,有助提升身体活力。

9 “养生六法”随手做

通过日常生活中的一些小方法,可以有效补气养血,调理五脏。刘德桓为大家介绍6个简单易行的小方法,随时随地都能做。

●揉腹:调理脾胃,促进气血生成

脾胃是气血生化的源泉,揉腹可促进脾胃的血液循环和胃肠蠕动,从而改善脾胃功能,帮助生成气血。

可每天早晚平躺在床上,双手交叠放在肚脐上,顺时针揉腹100次,再逆时针揉腹100次。揉腹时力度要适中,以感到腹部微微发热为宜。

●拍八虚:疏通经络,排出体内浊气

“八虚”是指人体八个关节凹陷处(腋窝、肘窝、腹股沟、腘窝),这些部位容易积聚毒素,拍打八虚可以疏通经络,排除浊气,促进气血运行。

可用空心掌依次拍打肘窝、腋窝、肘窝、腹股沟,每个部位拍打50—100次,力度以感到轻微酸痛为宜。建议每天早晚各拍一次,每次5—10分钟。

●单腿站立:强健肝肾,提升气血运行

单腿站立是一种简单的平衡练习,可以强健肝肾,提升气血运行。

每天早晚单腿站立,

左右腿各站1—2分钟。站立时保持身体平衡,双手可以自然下垂或放在腰间。长期坚持可以增强腿部力量,改善气血不足。

●瑜伽、太极、八段锦:调和气血,增强体质

瑜伽、太极和八段锦都是中医推崇的传统养生运动,通过柔和的动作和呼吸配合,可以调和气血,增强体质。

每天选择一种运动练习15—30分钟。例如,八段锦中的“调理脾胃须单举”和“两手攀足固肾腰”两式,特别适合补气养血。

●搓手心脚心:温通经络,改善手脚冰凉

手心有劳宫穴,脚心有涌泉穴,搓手心脚心可以温通经络,改善手脚冰凉,促进气血运行。

每天早晚搓手心脚心各100次,搓至微微发热为止。长期坚持可以改善手脚冰凉、疲劳乏力等症状。

●睡前静坐:安神养心,促进气血归元

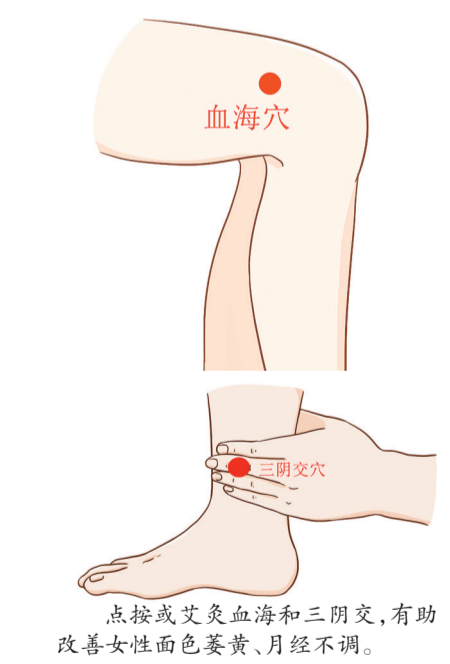
睡前静坐可以帮助放松身心,安神养心,促进气血归元,改善睡眠质量。

每晚睡前盘腿而坐,双手放在膝盖上,闭上眼睛,深呼吸5—10分钟。静坐时尽量放空思绪,专注于呼吸。



足三里穴

按压足三里穴能清肝火、醒脾胃



血海穴

三阴交穴

点按或艾灸血海和三阴交,有助改善女性面色萎黄、月经不调。

【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。



单腿站立可以强健肝肾,提升气血运行。