泉州晚报
□责任编辑:黄雯靓 □美术编辑:姜贝 □电话:0595-22500091 传真:0595-22500225 E-mail:zkb@qzwb.com 2026年11月6日 星期五

养生堂

明天迎来立冬节气,饮食起居宜藏精、藏阳、藏眠

“三藏”一冬少生病


立冬后,万物进入“藏”的节奏。

11月7日,我们将迎来立冬节气。此时,北半球日照渐短,阳气潜藏,阴气盛极。据《黄帝内经·素问·四气调神大论》,“冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光。”就泉州而言,立冬虽严寒未至,但昼夜温差渐大,晨间多海雾、空气湿度偏高,体感“湿冷”较北方“干冷”更易伤人筋骨。

中医认为,立冬养生重在“养藏”,核心有二:一为养肾藏精,培护人体根本;二为潜藏阳气,顾护机体卫外。对中老年人群而言,立冬之后顺应闭藏之令,是降低心脑血管、呼吸系统疾病风险、为来年健康打好基础的关键。日常起居可概括为“藏精、藏阳、藏眠”三个方面。

如何做好“三藏”,本期“养生堂”邀请泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙和泉州医学高等专科学校中医学教研室主任、中医专业带头人杨亚龙提供建议。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

藏精

补肾培本 饮食有节

中医认为,肾主藏精,为“先天之本”。《月令七十二候集解》载:“立,建始也”;“冬,终也,万物收藏也。”冬季肾气当令,封藏之力最盛,此时调补,精华易于内蓄。《黄帝内经》亦有“冬不藏精,春必病温”之诫,即冬季肾精不固,来春易患外感热病。

食宜黑,味宜苦。中医五行理论中,黑色入肾。洪如龙介绍,冬季益肾食材包括黑豆、黑芝麻、黑米、黑木耳、黑枣、海带、紫菜等,日常可煮粥、研粉适量食用。同时,应“增苦少咸”,冬季肾经本旺,肾主咸,若过食咸味,易致肾水偏亢、克伐心阳;可适当进食苦瓜、苦菊、芹菜、莴笋、莲子心等苦味之品,有助于养护心气。对于合并高血压、冠心病的中老年人群,控制食盐摄入尤须重视。

补宜辨体,忌盲目进补。闽南素有“补冬”习俗,姜母鸭、羊肉炉、四物炖鸭等冬令食养广为流行。专家提醒,进补贵在“平补阴阳”,忌一概温补、致虚不受补。杨亚龙建议,进补按体质调整,平素畏寒肢冷、便溏喜温者属偏阳虚,可选用牛肉、羊肉、大枣、桂圆、栗子、韭菜等温热之品,忌食生冷;而口咽干燥、皮肤干燥、手足心热者属偏阴虚,则宜食银耳、百合、山药、莲子等清润之品,慎食辛辣燥烈之物。若进食温补后出现口干舌燥、烦躁失眠、大便干结,应暂停进补,调整食谱。

经典食养方中,当归生姜羊肉汤为汉代《金匮要略》所载,适于阳虚畏寒、腹中冷痛者;但湿热体质、感冒发热、口腔溃疡未愈者不宜。家常食养,可于早餐以黑豆、黑米、核桃仁煮粥,或取黑芝麻炒香,研末冲服。洪如龙表示,冬季进补并非顿顿荤腥、日日膏粱,脾胃虚弱者易食积,粥养、平补优于厚味。

按摩涌泉穴以益肾。杨亚龙推荐,睡前以拇指或食指关节按揉足心涌泉穴,即蜷足时足心前三分之一凹陷处,力度以有轻微酸胀感为度,双侧交替,每侧按摩约2分钟。此法可滋阴益肾,冬季睡眠欠安、夜间口干、腰膝酸软者较为适宜。


黑色食物益肾,有助于补肾气。

藏阳

避寒就温 动静有度

《素问·生气通天论》云:“阳气者,若天与日,失其所则折寿而不彰。”中医传统理论认为,阳气具有温煦机体、卫外御邪之功。立冬后,寒邪渐盛,寒为阴邪,最易伤阳,阳气一伤则畏寒易感、关节不利、血压波动。

着装分层,护其要处。在泉州,立冬虽尚不严寒,但中老年朋友切不可因白天气温尚可而疏于添衣,亦不宜为屋内温暖而整日紧闭门窗。洪如龙建议,当寒冷天气到来,着装宜遵循“内层吸汗、中层保暖、外层防风”的分层原则:内着棉质或羊毛内衣,中套抓绒或羽绒内胆,外穿风衣、羽绒服等防风外套,较单穿厚毛衣更为有效。重视头、背、足三处保暖,头为“诸阳之会”,外出宜戴帽;背为督脉、膀胱经所过,可着棉背心以护胸背;“寒从脚下起”,应避免赤足受凉,冬季居家宜穿包跟棉拖。

运动待时,微汗为度。冬季运动当恪守“必待日光”之训,不宜在黎明前、浓雾未散时进行户外锻炼。杨亚龙建议,运动时间宜安排在上午9时30分至16时;项目宜选八段锦、太极拳、步行等和缓运动,以身体发热、微微汗出为度。中医认为“汗为心之液”,大汗淋漓则阳气随津外泄,反耗正气。有游泳习惯者,建议入冬后暂停游泳,以免皮肤外露过久、阳气耗散。八段锦中“两手攀足固肾腰”一式,通过前俯后仰牵拉腰背,可刺激肾与膀胱二经,可多加练习。

睡前泡脚,身暖即可。泡脚水温以38℃至42℃为宜,浸泡15分钟左右即可,以身暖、微微汗出为度,不宜大汗淋漓。洪如龙特别提醒:合并糖尿病周围神经病变、下肢静脉曲张、严重心功能不全的老年朋友,因足部感觉减退或下肢循环障碍,泡脚水温不宜过高,泡脚时长应缩短,并注意检查皮肤有无破损,避免烫伤。

定时开窗,保护口鼻。杨亚龙提醒,居家每日应定时开窗通风,可于上午气温较高、阳光较好时开窗20分钟至30分钟,避免密闭空间内病原微生物积聚。前往商超、医院等人群密集场所,宜佩戴口罩;有慢性呼吸系统基础病者,外出时尤其要注意口鼻保暖。

搓肾俞穴以温阳。腰部第二腰椎棘突下旁开约两横指处为肾俞穴。洪如龙介绍,可双手搓热后以掌心贴附肾俞穴,上下搓摩至腰部发热,早晚搓摩各约3分钟,有温补肾阳之效,对腰凉、夜尿频多、畏寒肢冷者有助益。


按揉涌泉穴可滋阴益肾,促睡眠。


泡脚可促进血液循环


养花、习字、听曲,可怡情养性。

藏眠

早卧晚起 志若伏匿

睡眠是冬季养藏的重要环节。“早卧晚起,必待日光”,是中医的“冬天睡眠处方”。冬季昼短夜长,作息宜相应提前。

早卧晚起。杨亚龙建议,立冬后,宜早卧晚起,一般以21点30分至22点就寝、7点以后起身较为适宜。23点至凌晨3点是人体细胞修复、组织再生的重要时段,早睡有助阳气内敛;晚起则可避清晨低温,减少血管骤然收缩诱发心脑血管事件的风险。晨起不宜骤起骤立,可在床上稍作活动,搓手揉面部,饮温开水半杯,再徐徐起身。

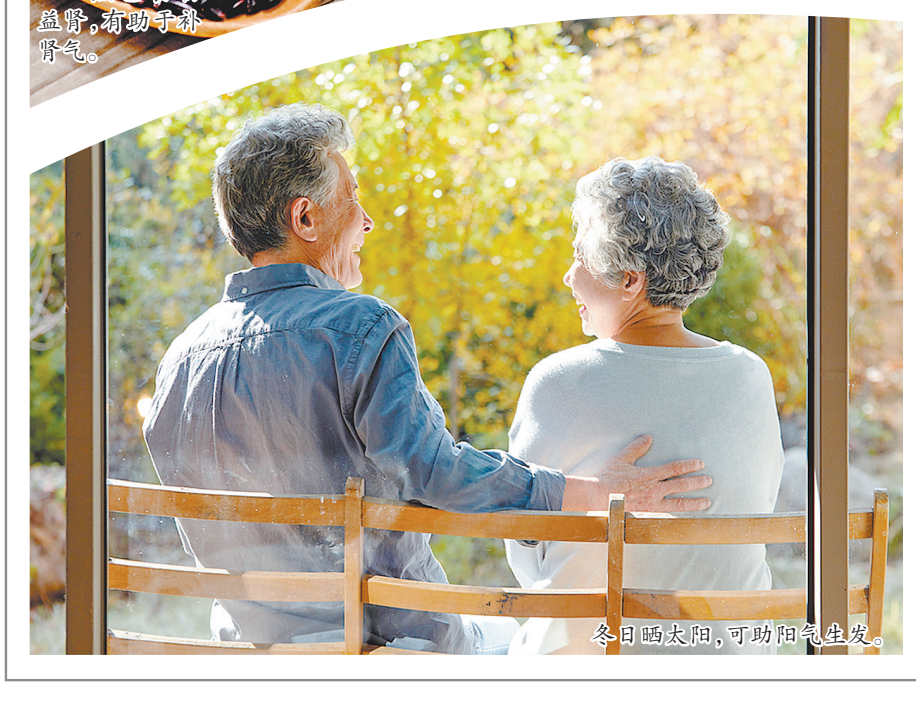
不贪睡眠。洪如龙强调,冬日不必强求长睡,以醒后头脑清爽、不觉疲乏为准。《健康中国行动(2019—2030年)》提倡成人每日平均睡眠7小时到8小时。老年人夜间睡眠需求略有减少,一般为6小时到7小时即可。睡眠过多与不足一样有害:长期睡眠时长偏离7小时到9小时区间,与大脑白质病变增加、痴呆风险升高相关。洪如龙提醒,夜间起床宜披衣穿鞋,勿使肩背、足部当风;白天困倦可安排小睡,但以不超过30分钟为宜,午时(11点至13点)小憩尤助养心。老年人白天频繁长时间午睡,反而可能是需要留意的健康信号。

养好情志。情志亦须顺应冬令闭藏。《黄帝内经·素问·四气调神大论》强调,冬三月应“使志若伏若匿,若有私意,若已有得”,即宜心神内收、情绪安定。杨亚龙提醒,冬季昼短,老年人易生低落之情,应注意减少过度操劳与情绪波动;晴日可于上午9点后至15点晒背15分钟,以助阳气生发;平日可养花、习字、听曲,怡情养性。

防范疾病。立冬之后亦是流感、心脑血管疾病、慢性支气管炎急性发作的高发时段。洪如龙提醒,有基础病的老年朋友应按时服药、定期监测血压血糖;降温、大雾天气里,应减少外出;饮食不宜过饱、过咸、过油,晨起空腹饮温水,以稀释血液、降低晨起时段的血栓风险。

立冬至冬至月余,是一年中“养藏”的关键窗口期。立冬养生的要义,不在于“补得多猛”,而在“收得住心、藏得住阳、睡得安稳”。顺应天时、起居有常,把冬天的“健康本钱”藏好,来年开春才有生发的底气。

需要特别提醒的是,患有高血压、冠心病、慢性阻塞性肺疾病等基础病的老年人,立冬后切忌盲目“秋冻”,气温骤降时应及时增添衣物;常备降压、祛痰、解表等常用药物,若出现胸闷胸痛、持续头晕、一侧肢体麻木无力等症状,切勿拖延,应及时就医。


冬日晒太阳,可助阳气生发。


冬日宜进行较为和缓的运动

【本期医学指导】

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、咳喘、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。

杨亚龙 泉州医学高等专科学校中医学教研室主任、中医专业带头人、副教授、中医主治医师,秉持“医道循本源,方药调身心”的行医治学理念,深耕中医教学与临床诊疗工作。临床以中药辨证施治为主,擅长运用经方调治脾胃疾患、失眠症、妇科病症等各类临床常见病症,专注于中医药理论传承与脏腑机能调养。