

冬季养生以保养阳气为要务

张伯昭中医师

冬季来临，天寒地冻，阳气闭藏，万物蛰伏，一派萧疏，更有甚者，冰雪加之，因此冬季养生要以保养阳气为主轴，无论是生活起居还是中药调理一切都要围绕这个中心进行。中医认为，“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰”，阳气对人体有温煦、固护、推动等重要作用；冬天里人们从自然界获得的阳气大大减少，如果再有消耗过度或滋养不足等情况，人体势必出现“阳虚”的状况，表现为畏寒喜暖，乏力懒言，疲惫倦怠，腰膝冷痛，腹痛洞泄等等，此时若不适当地保养滋补，会导致阳气重伤，诸症加重。保养阳气的方法很多，可以从生活起居、食补、药补等多方面进行，但也不可以盲目，因为中医用药组方的哲学非常精妙，强调补阳的同时也要适当地滋阴，即所谓“阴阳互根互用，阴中求阳，阳中求阴”，如果一味地用温燥峻补之品，见效虽速，但会伤阴耗液，久之对人体产生不良的影响，所以，调补身体一定要找有经验的中医师咨询。（新希望中医诊所 www.newhopeclinic.co.nz 地址：Shop2/9 Bute Rd, Browns Bay 09-4766088）