

冬季养生三大要素

张伯昭中医师

凄风苦雨了数日之后，奥克兰人终于正式迎来了冬季的到来；伴随着电闪雷鸣、狂风暴雨，阵阵寒风中的人们不由得裹紧了外套，瑟缩起身体，也许我们脑中还残留着秋天的金色回忆，但寒酷的现实已不得不令我们开始盘算如何捱过眼前这个湿冷的季节！

我在以前的文章中曾提到过，“冬季养生以保养阳气为要务”，冬季来临，天寒地冻，阳气闭藏，万物蛰伏，一派萧疏，因此冬季养生重在保养阳气，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。保养阳气的方法很多，可以从药补、食补、生活起居等多方面进行，下面我将分别阐述之。

中药——不离辛温之剂

“寒为阴邪，易伤阳气，寒者热之，治寒以热”，所以处方用药之时中医师可适当加入一些辛温散寒的中药或有意加重这些药的用量，此类中药包括附子、干姜、肉桂、吴茱萸、丁香、小茴香等等；此外，尚可多用一些温肾助阳的药物，如巴戟天、肉苁蓉、仙茅、仙灵脾、杜仲、骨碎补、益智仁等。还有，根据奥克兰冬季多雨潮湿的特点，也可辅助以利水祛湿的药物，如薏米、草果、茯苓、泽泻、萆薢等等。当然，用药时一定要辨证，要根据患者实际的实际情况用药，不能完全生搬硬套某一原则；假如患者确为湿热证候，则寒冬之时仍可用清利之药。

食疗——几样进补的主角

羊肉是冬季当令的进补佳品，“当归生姜羊肉汤”更是大家耳熟能详的名方，涮火锅是人人喜爱的冬季美食，其他还有一些既是食品又能入药的补品，也可酌情服用，如鹿肉、鹿茸、肉桂、龙眼、胡椒、干姜、人参、胡桃肉等。需要说明的是，进补要根据体质，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，久之也会对人体产生不良的影响，所以具体要补什么、怎么补，还是找有经验的中医师咨询。

起居——呵护生命脆弱之处

充足的睡眠：《黄帝内经》有云，冬季里要“早卧晚起，必待日光”，当然现代社会的节奏致使我们不可以起得太晚，但至少我们可以在冬季里顺应天时，早睡以保证足够的睡眠时间。

适度适时的锻炼：锻炼时间最好选择在中午阳气充足、天气较好的时候进行。冬天里早晚都很寒冷，此时锻炼容易冒触寒气，所以有条件的话尽量不要在这时锻

炼。还有，若天气情况非常糟糕，风雨雷电交加，也不适宜户外锻炼。此外，不少老年人在冬天锻炼时不幸发生心脑血管病等意外，往往就是因为锻炼强度过大，身体不能适应所致；当然锻炼也不可流于形式，如果锻炼完毕后身上还没有觉得暖和，也没有微微的汗出，说明还没达到通畅气血的目的，则应适当提高锻炼强度。

睡前浴足：俗谚云：“足受寒，心受伤”，所以每晚若能以热水浴足（水温不可过高，以足部能承受为度），则可助阳补气，舒筋活血。如有条件，浴足时可加用中药，效果更佳，药用红花、艾叶、鸡血藤、附子、归尾等等。请注意，有心脑血管素疾的老人泡脚时间不可过长，以防意外发生。

注意保暖：此为老生常谈的常识了，如适时增加衣服，避免受凉。奥克兰的冬天阴晴不定，一日四季，所以户外活动时不可只穿一件厚外套御寒，而应将轻薄衣服多穿两三件，最外面穿可以防水的外套，这样穿有利于根据实际情况随时调整。晚间入睡时可酌情选用电热毯、暖水袋、麦袋等以保证自己有个温暖舒适的睡眠。

体弱者每每在冬季明显感到精力变差，力不从心，不得不哀叹自己“又老了一岁”。医疗统计数据也显示冬季心脑血管肾等疾病高发，急性病迁延不愈易转为慢性，慢性病则多有所加重，一些病人在阳光明媚的春夏尚可应付，但到了秋冬则病情渐次加重，甚或不治。人们常用风烛残年来形容身体状况的衰微，而那股使微弱烛光彻底熄灭的寒风往往出现在深冬，由此可见冬季养生不仅可以强身防病，还可延年益寿，可不慎乎！

本文写完，已过夜半，掷笔披衣，乃觉夜寒，转思本文若能些许有益于读者，则遂吾心，遽生暖意。2012年5月17日夜半

（新希望中医诊所 www.newhopeclinic.co.nz 地址：Shop2/9 Bute Rd, Browns Bay 09-4766088）