

立冬
做好『五防』『三藏』让你少生病

今年11月7日是立冬节气。万物进入休养、收藏的状态，咱们养生也应该收藏精气、养护阳气，立冬后养生记住“五防”“三藏”，建议你家中常备黄精，吃好吃这三种“零食”。

01 立冬后
养生须“五防”

防头寒

立冬之后，气温下降，风大，也是心脑血管疾病的高发季节，寒冷刺激会引起血管收缩，因此，要注意头部保暖、防头寒，日常出行可以戴帽子来保暖防寒。

防颈寒

颈部是人体“要塞”，不但充满血管，还有很多重要穴位。穿立领装、戴围巾都是好办法，不但能挡住寒风，还可以给脖子保暖。

防鼻塞

冬天鼻黏膜直接接触冷空气，黏液分泌会减少，鼻子的“屏风”作用也容易变差。想要提高鼻子耐寒能力，可以用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右，晨起、晚睡前各按摩一次。

防腰寒

腰部为“带脉”所行之处，脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。肾喜温恶寒，穿衣服时要护好腰部，不要露出腰部，以免腰部受寒。还可以用双手搓腰，有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。

防脚寒

寒从脚下生，立冬后要防脚寒，可以泡泡脚。
温度：水温控制在40℃左右，泡脚水要淹没踝关节处，可以不时添加热水保持水温。
时间：以20~30分钟为宜，泡后脚部皮肤呈微红色为好。
按摩：泡脚后，先用毛巾擦干脚部，再用手按摩脚心和脚掌心2~3分钟。

02 立冬后
养生须“三藏”

藏阳：固护阳气

立冬养生，应注意：
避寒就温，衣服要穿暖；
不要过度劳累，保证足够睡眠时间；
尽量少出汗，不要剧烈运动，避免损耗阳气，可以选择比较平缓的运动，比如八段锦、太极拳、散步等。

藏精：养好肾脏

俗话说“冬不藏精，春必病温”。如果冬季不积极给身体“藏精”，就没办法为来年春天打下坚实的身体基础，也就会更容易生病。
冬主肾，冬天是肾脏藏精气的时候。在中医理论中，肾脏具有储存、封藏人体精气的作用，它的这种封藏之本，跟冬天收藏的特性是比较吻合的，所以立冬时节，养好肾脏很重要。家中可以常备黄精，帮助补肾益气。还可以经常按一按肾俞穴，帮助温补肾阳。
位置：第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

简便取穴：在后腰部找到正对肚脐的位置，左右大约2横指宽，就是肾俞穴的位置。
操作步骤：两手搓热后，把手心放在肾俞穴，上下揉搓，搓到腰部发热就可以，可以每天早晚各搓3分钟左右，帮助温补肾阳。

藏神：多晒太阳

藏神，就是要“内藏神气”。冬季日短夜长，光照时间缩短，人体容易出现情绪低落、体力衰退、睡眠不稳、身体疲乏等现象。想要缓解这些不适症状，平时可以多晒太阳，感受太阳的温暖与明亮，帮助调节情绪。

03 立冬养生，
建议你这样吃

多食黄精

立冬养生，家中推荐常备黄精，用来喝茶、做菜，都能起到补肾益气的作用。
黄精药性甘、平，归脾经、肺经、肾经，具有补气养阴、健脾、润肺、益肾的作用，可以改善疲倦乏力、腰酸等不适。
黄精在古代就有“米辅”“仙人余粮”的美称，是补肾益气的良药。《本草纲目》中记载黄精：“补诸虚，止寒热，填精髓。”
禁忌人群：易过敏人群、感冒发烧人群、脾胃湿重人群、孕妇、哺乳期女性、婴幼儿不适合使用黄精。

立冬茶饮：黄精枸杞红枣饮

功效：补益肝肾、健脾安神，帮助调理脾胃、改善睡眠。
制作方法：取黄精10~20克，枸杞10~20克，去核红枣1~3枚，将上述食材洗净后一起放入锅中，加适量清水，大火煮开后转小火煮30分钟即可。此为1~2个人的量。
禁忌人群：阴虚火旺，平时口干舌燥、心烦气躁、大便干结的人群不适合饮用。

立冬美食：黄精煲乌鸡

功效：芡实可以补脾益肾，乌鸡可以滋阴养血，是补虚劳、养身体的佳品。二者搭配黄精一起使用，可以肺、脾、肾气血同补，在改善乏力腰酸等症状的同时，还可以改善食欲，增强抵抗力。

制作方法：将半只乌鸡焯水后捞出，加适量清水，和10~20克黄精、30~50克芡实一起放入锅中，炖煮至乌鸡软烂，最后根据个人口味加食盐调味即可。

温补为主，不盲补

冬季要适当增加主食和油脂的摄入，保证优质蛋白质的供应。
鸡肉、羊肉、牛肉、虾、鸽、鹌鹑、海参等食物中富含蛋白质及脂肪，产热量多，御寒效果比较好。但需要注意的是，羊肉等温燥肉类也不宜食用过多，以平补滋阴潜阳为主。
在保暖御寒的同时，还需要注意养阴，防止外冷内燥。平时注意小口喝水，让水分慢慢滋润身体。适当吃些有滋阴作用的食物，如藕、银耳、梨等。

吃“三零食”

枸杞子：补肾益精

冬季寒冷，补肾正当时。枸杞子归肝肾经，立冬后吃点枸杞子能帮助补益肝肾、益精明目、养血、延缓衰老，为平补肝肾之品。

栗子：补脾健胃

栗子性平、味甘，具有补脾健胃、补肾强

筋、活血止血的功效，又被称为“肾之果”。熟食板栗能和胃健脾、缓解脾虚。

松子：润肤

冬季皮肤易干燥，容易出现皮肤瘙痒，此时吃一些松子，能润燥、养血、祛风、滋润肌肤，预防和辅助治疗皮肤干燥症。

(据CCTV生活圈)

