



# 冬天正是養生天

文／中醫部婦科

主治醫師

楊育書

中國古代有一專門學說在探討天文及氣象的變動與其對生物的影響規律，即「運氣學說」，強調「時」與「氣」的結合，「時」指「時令季節」，「氣」指氣候變化，提醒人們好好認識時氣和疾病的聯繫關係，順應天候以事先預防。如《道藏養生》所述冬季養生總則：「孟冬，謂之閉藏，水凍地坼，早臥晚起，必候天曉，使至溫暢，無泄大汗，勿犯冰凍，溫養神氣，無另邪氣外至。」即可達到《素問·六元正紀大論》中所提：「無失天信，無逆氣宜，無翼其勝，無贊其復，是謂至治。」意指不違背天氣時令，不違逆六氣宜忌，不助長勝氣，不助長復氣」，這就是中醫強調的「治未病」預防醫學，體現「天人相應」的精神。

■ 少女峰雪景（楊育書提供）

## 詳解冬天4大節氣

今年的「立冬」是國曆11月7日，相當於農曆9月21日。就中國古代對「冬」的解釋：「冬，終也，物終藏也」或「凍」，「立冬」代表著冬季的來臨，所有活動即將終止，即「冬藏」的觀念，如農務作業告一段落，準備將收成貯藏起來，又如許多動物開始準備冬眠。

「小雪」是冬天的第二個節氣，於國曆11月22日來臨，相當於農曆10月6日，此時氣溫開始下降而降雪，所以稱為小雪。《月令七十二候肌集解》中說：「十月中，雨下而為寒氣所薄，故凝而為雪，小者未盛之辭」。在台灣只有高山地區才可能降雪，平地因東北季風影響，經常出現強勁的風勢，像新竹地區的九降風、恆春半島的落山風均屬之。

「大雪」是冬天的第三個節氣，落在國曆12月7日，相當於農曆10月21日，此時可以明顯感受到溫度愈降愈低，一波波寒流接踵而至，人們的禦寒衣物、圍巾、手套等紛紛出籠。

「冬至」是冬天的第四個節氣，將於國曆12月22日報到，相當於農曆11月6日，「至」有「最」、「極」之意，「冬至」代表是冬季最寒冷的一天，也是夜晚最長的一天，此時是人們休養生息的時節。俗話說：「冬至大如年」，故冬至又稱「冬節」，亦即古代的過年，所以有「冬至圓仔呷落加一歲」的搓湯圓、吃湯

圓習俗，如今則意味著農曆年將至，可預先為新來的一年做準備。

## 提升免疫力看門道

進入「立冬」以後，東北季風逐漸轉強，天氣愈來愈冷，流行性感冒也將發威。感冒者，感冒風寒也，同氣為「感」，異氣為「冒」；人氣隨大氣疏泄收斂為「感」，人氣反大氣疏泄收斂為「冒」；因為邪氣多由呼吸系統及皮毛腠理入侵人體，適當的保暖是必要的。至於發病與否，除了視疫戾之氣的強弱，更與人體正氣的盛衰有密切相關，即所謂「正氣存內，邪不可干」。

對於只要感冒開始流行，就會中標者而言，提升免疫力是自我保護的第一要務，平常可針對個人體質證型，利用簡單的茶飲藥膳來養生：

### 玉屏風飲

適應證：表衛氣虛。適合平素體虛怕風吹、易大汗淋漓、易疲倦者飲用。

建議方：生黃耆3錢、炒白朮3錢、防風2錢、紅棗2錢、生甘草1錢，水煎煮代茶飲。

### 桂枝粥

適應證：營衛失調。適合平素易感風寒、頭痛、肩頸僵硬、四肢冰冷者食用。

建議方：桂枝3錢、生白芍3錢、生薑3錢、生甘草2錢、紅棗2錢，燉粥。

### 預防咽喉痛有訣竅

冬季咽喉痛者，若已排除傷風感冒，就要考慮因風燥、風寒所致，而以中虛為本。此時飲水習慣必須少量頻飲，並先含於口中再緩緩嚥下。避免生冷飲食及辛辣烤炸物的刺激，也不宜大熱進補。出門要隨身攜帶絲巾或圍巾，適時圍上脆弱的頸部並覆蓋口鼻，保護呼吸道避免受寒。以下幾道茶飲配合著用，有助預防咽喉痛：

#### 炙甘草茶

適應證：適合中氣虛損體質、咽痛初起者，有補中調氣之效。

建議方：炙甘草1錢，或加桔梗1錢，水煎煮代茶飲。

#### 豬皮湯

適應證：適合氣陰兩虛、咽痛初起者，有滋陰補中之效。

建議方：豬皮燉煮成濃湯，去油，加白糖，分多次隨時服。

#### 滋陰潤喉茶

適應證：適合陰虛有熱的咽痛、喉嚨乾癢或痛、口乾喜飲者，有滋陰降火潤喉的效果。

建議方：沙參3錢、麥冬3錢、胖大海3錢、生甘草1錢、適量蜂蜜，水煎煮代茶飲。

#### 蜜燉鮮梨

適應證：可清肺潤喉，適合感冒咳嗽、咽乾少痰、聲音沙啞者食用。

建議方：鮮梨1顆（洗淨去籽），將川貝母3錢、蜂蜜或冰糖放入梨內，隔水蒸煮1-2小時，吃梨喝湯。

#### 杏仁飲

適應證：可祛痰止咳，適合咳嗽痰多、咽中痰哽者飲用。

建議方：杏仁3錢、茯苓3錢、廣陳皮3錢、薑半夏3錢、生甘草1錢，水煎代茶飲。

#### 小小柑橘妙用無窮

冬天是柑橘豐收的季節，許多果農們正忙著採收。眾所皆知，柑橘除了香甜果肉富含維生素C，其他部位在中醫可是用途多多！總而言之，柑橘有理氣化痰、促進腸胃消化的作用，若吃柑橘容易胃痛或腸胃不適者，可將果肉入菜或蒸煮後再食用。

- **橘皮**：性味辛苦溫，有理氣開胃、健脾止嘔的功效，可直接切絲加水煎煮成橘皮汁，或切片曬乾後浸漬蜂蜜泡茶飲用。
- **青皮**：青皮是橘子尚未成熟的果皮，性味辛苦溫，有疏肝破氣、消積導滯的作用。
- **橘絡**：橘絡即橘皮與橘肉之間的白色絲狀物，性味苦平，可化痰通絡、理氣



止咳，所以吃橘子千萬不要把白絡剝得太乾淨。

- **橘核**：性味辛苦溫，可行氣止痛，常用來治療疝氣及陰核腫痛。
- **橘葉**：性味辛苦平，有疏肝理氣、消腫散結的功效，適用乳房脹痛或結塊等症。

### 賴床時可以做的事

當天氣愈來愈冷，早上鬧鐘響起，往往與溫暖的被窩難分難捨，教您幾招小撇步，讓您在短短的賴床期間，也能達到健體養生的效果！

1. 配合「冬藏」的養生原則，天黑後早點入睡，記得睡前要打開窗簾，讓早晨溫暖的陽光喚醒您！

2. 雙眼張開清醒後，不要急著馬上起床，手腳先用力張開，再用力握拳十數回合，可增強心肺功能、促進末梢血液循環，預防心血管疾病及中風。
3. 搓熱手掌心，輕輕按壓眼部周圍穴道，如睛明、攢竹、絲竹空、瞳子膠、承泣、陽白等，可降低眼壓、預防乾眼症。
4. 再搓熱手掌心，覆蓋鼻子，並按壓鼻翼旁的迎香穴，可減緩過敏性鼻炎的症狀。
5. 兩手把耳朵先用力往外拉一拉，再往上、往下拉一拉，然後搓熱手心揉按耳殼穴道，讓您整天精神飽滿。
6. 緩緩掀開被子起身，飲用一小杯溫開水，喚醒五臟六腑。☺