

◎ 北港附設醫院中醫部 羅煥奎醫師/何宗融部長 2009-12-28

冬季天地萬物閉藏，陽氣潛藏於內、陰氣在外，人體肌膚緊密，鬱熱很難發泄，所以容易出現體內悶熱，外表寒冷等症狀；而冬月陰寒之氣在於地面，寒邪侵犯人體，加上身體活動減少，人體的免疫力降低，呼吸道防禦的功能減退，病毒或細菌很容易就侵犯到肺部，引起一些呼吸道的疾病，如感冒、肺炎、咳嗽、氣喘等疾病；天氣寒冷，身體的血液循環也變差，容易引起心、血管的疾病，所以冬季中風、心臟病的病患特別多，就是這個緣故。古人說：「冬不藏精，春必病溫」，我們如果能利用這一季節好好的養生，明年就不容易生大病了。

冬季的保養可從以下幾點著手：

一、衣著要注意保暖。但如果氣溫不驟降，不要輕易“全副武裝”。俗話說“多衣多寒”，所以穿戴要適度，通過鍛鍊提高身體的耐寒能力才是冬日養生的要義所在。

二、睡眠要充足。睡足七、八個小時。中醫古籍《黃帝內經》曰：“冬三月，早臥晚起，必待日光，此冬氣之應養藏之道也”。冬令宜適當早睡晚起，養陰藏神，使翌日勞作精力充沛。“早臥”對追求夜生活的人來說有特殊的積極的意義。“晚起”是說冬夜較漫長，不必天沒亮就匆匆起床。但睡眠時間過長與失眠或睡眠不足一樣，都有導致神疲體倦、代謝率降低的弊端。

三、保持室內空氣流通。寒冬，人們因怕冷而終日關窗閉戶，通宵蒙頭睡覺，這是不可取的。污濁的空氣既損肺又傷腦，易引發感冒、呼吸道感染和頭暈、乏力等不適症。

四、冬季飲食要講究衛生、飯菜熟後適時趁熱進食。

此外，還須注意下列兩項。

(1)宜雜食，即攝食要多樣化，精粗搭配，葷素兼吃。冬天人們有偏嗜高蛋白、高脂和高糖的食物，少食粗糧、蔬菜、瓜果的傾向。這容易使人營養素缺乏、便秘、牙齦出血、口角炎等症，而且冬季令人的食量增加，飽食大量精緻、葷食、甜食易使人發胖，而過度肥胖又會誘發動脈硬化、高血壓等慢性病。

(2)宜食補，特別適宜於體質虛弱者、慢性病人。冬令人體“精氣”“封藏”，進食補品易吸收藏納，對改善臟腑功能，提高人體的免疫力。寒冬臘月，一般人可多吃栗子、韭菜、糯米、羊肉、牛肉、狗肉、鱈魚等熱能多、禦寒力強的甘溫食物。體質較虛弱者可請教中醫師，適當服些補氣血之品，如人參、銀耳、鹿茸、蓮子等補品。

【相關圖片】

資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=642