



健康與您

冬季養生 中醫有妙招

文：黃志霞

《黃帝內經》說，四時陰陽是萬物生長的根本，春、夏、秋、冬是大自然最為顯著的變化規則，人體如何順應這些變化調養，正是養生的一大重點。



一、飲食養生

俗語說，“冬不藏精，春必病溫”，所以精氣決定了人體的強弱，冬季需固守精氣，如此，春天才有元氣隨萬物生發。在中醫看來，腎是先天之本，生命之源，有藏精主水之功能，故養腎即是養生。腎氣足，則精力充沛，筋骨強健；腎氣不足，則陽氣虛弱，腰膝容易痠軟。

進補，則是冬季養生的其中一種重要方法，並以食補作為優先考慮。但是，進行食補的人士應事先請中醫診斷，按照其身體的陰陽盛衰、虛實寒熱，繼而對症下食。以下介紹幾種補益的簡單居家藥膳：

1. 山藥羊肉粥

材料：羊肉250克、糯米250克、鮮山藥(鮮淮山)500克。

做法：羊肉去筋膜、洗淨、切塊，與山藥同煮至熟爛，再放入糯米，慢煮成粥。

功效：溫補脾腎。

2. 蟲草炖老鴨

材料：老鴨250克、冬蟲夏草5克、川貝5克、麥冬8克、螺螄4個，生薑、胡椒及鹽各適量。

做法：鴨子去骨、洗淨取肉，加清水、螺螄、生薑、胡椒及鹽同炖。待鴨肉炖至熟爛時，再放入冬蟲夏草、川貝、麥冬，用小火煨40分鐘即可。

功效：滋腎止喘、補益氣血、益肺養陰。

3. 栗子粥

材料： 栗子50克、大米50克、鹽適量。

做法： 栗子去皮，煮至熟爛，搗碎，放入洗好的大米中，加水熬成粥，加鹽調味即可。

功效： 補腎壯陽。



二、運動養生

冬季天氣寒冷，體育鍛鍊則非常有益健康。人要適應寒冷，提高抗寒力，體育運動是最好方式。冬季到戶外參加體育運動，身體受到冷空氣的刺激，肌肉與血管不停地收縮，使得心臟可加快跳動，呼吸加深，從而令新陳代謝加強，身體產生的熱量增加。同時，在運動的過程中，人體造血功能發生變化，血液中的白細胞、紅細胞、血紅蛋白增多，大大提高人體對疾病的抵抗力，從而有助於預防感冒、氣管炎、貧血及肺炎等。

冬季運動，雖然好處不少，但也應注意以下事項：

1. 熱身準備

冬季的室內外溫差較大，在戶外開始體育鍛鍊前應做好熱身活動，先甩甩手、伸伸腰、踢踢腿、擴擴胸，以提高肌肉與韌帶的伸展性和關節的靈活性，並使心臟進入適應運動的狀態。

2. 注意保暖

衣著既要保暖防寒，且要考慮到舒適程度。晨起室外氣溫較低，宜多穿衣，待熱身準備後，脫掉厚重的衣褲再開始鍛鍊。鍛鍊後，則要擦乾汗水，換上乾軟的內衣，並及時穿回衣褲，注意保暖，避免寒邪入侵。

3. 補充水分

運動雖然能加速血液循環和有利於人體內的代謝物排泄，但因運動會讓呼吸節奏加快，皮膚毛孔擴張，使得人體缺水，所以，在體育鍛鍊前應先飲水，如果運動量較大，還可考慮在水中增添適量的鹽和白糖。

4. 防止過度

適當強度的體育鍛鍊可以達至強身健體的功用，但如果強度太過，則會大汗淋漓，使得人體消耗過多，如此不僅易受風寒影響，更會消耗體內陽氣，不利保健。所以，應循序漸進，切忌盲目增加鍛鍊強度和時間，而應根據自身的體質選擇合適的運動方式。

三、結語

在冬季，還需擁有一顆滿懷希望的心，希望可讓人的心靈插上雙翅，使人充滿陽光和期待地面對生活和工作。祝君健康。

(本文作者為澳門衛生局註冊中醫生)

