## 春季：阳气升发，养肝为先

春季，大自然阳气升发，万物复苏，人体阳气也随之向上向外疏发。此时养生应遵循 “天人相应” 原则，注重保护体内阳气，以养肝为主，同时兼顾饮食、起居、运动等方面的调节，为全年健康奠定基础。立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨这六个节气各有其独特的养生要点，接下来为大家详细介绍。

### 立春：开启养生新篇

立春通常在每年公历 2 月 3 - 5 日，标志着春季的开始。此时寒气未尽，人体腠理开始疏松，风寒邪气易侵袭。在防病保健方面，年老体弱者不可过早减少衣物，要注意防寒保暖，避免受寒生病。室内要常通风换气，保持空气清新。适度进行户外活动，如散步、慢跑等，能促进气血运行，但不宜进行大汗淋漓的剧烈运动，以防阳气过度消耗。

饮食上，应少吃酸性食物，多吃辛甘发散、温补阳气之品，如香菜、韭菜、春笋、山药、大枣等。可制作山药枸杞小米粥，将山药 200 克洗净去皮切块，小米 100 克泡半小时后入锅煮开，改小火加入枸杞 15 克一起熬煮 30 分钟，最后加点姜丝、盐调味，此粥有滋肾益肝、健脾补肺之效。韭菜虾仁炒鸡蛋也很不错，把韭菜一把洗净切段，鸡蛋 3 个破壳打匀，虾仁适量提前温水泡 30 分钟，炒锅上火，植物油烧温热后，放入虾仁煸炒至香，倒入鸡蛋炒至稍有固定形状，再将韭菜倒入煸炒，加盐、姜末、味精翻炒即可，能滋肝养血、生发阳气。同时，要避免食用过凉、过寒的食物，以免伤害脾胃。

### 雨水：养护脾脏正当时

雨水一般在每年公历 2 月 18 - 20 日，此时天气渐暖，降雨增多，寒湿之邪易困脾脏。调养肝脏方面，可适当食用枸杞、菊花等养肝柔肝之品。饮食应侧重于调养脾胃和祛风除湿，宜少酸多甜，可多食大枣、菠菜、荸荠、甘蔗、茼蒿、山药等。

还可多喝一些粥汤，如枸杞粥、红枣粥、银耳粥等，能调补脾胃。以砂仁鲫鱼汤为例，准备鲜鲫鱼 150 克，砂仁 3 克，陈皮 6 克，生姜、葱、精盐各适量，将鲜鲫鱼刮去鳞、鳃，剖腹去内脏洗净，把砂仁放入鱼腹中，与陈皮共同放入沙锅内，加适量水，用大火烧开，放入生姜、葱、精盐，煮至汤浓味香即可，此汤有醒脾开胃利湿的功效。另外，要注意锻炼身体，增强抵抗力，预防疾病发生。

### 惊蛰：养生要点多留意

惊蛰在每年公历 3 月 5 - 7 日，天气回暖，春雷始鸣，惊醒蛰伏昆虫。此时气温虽回升，但乍暖还寒，“春捂” 仍重要，尤其是老年人，要根据天气变化适当增减衣被。

起居上，应养成早睡早起的习惯，起床后用温水洗漱，可避免 “春困”。保持室内清爽干燥，防止细菌滋生。饮食要以清淡为主，重点护肝健脾，多吃生津润肺的食物，如雪梨、春笋等。避免过度食用干燥、辛辣的食物，以防加重体内燥热。同时，要注意调节情绪，保持心平气和，避免肝气升腾太过，引发眩晕、中风等疾病。

### 春分：平衡阴阳巧养生

春分大约在每年公历 3 月 20 - 21 日，这一天昼夜平分，阴阳平衡。养生也要顺应此规律，保持人体阴阳平衡。饮食上遵循 “阴阳平衡” 原则，忌大热、大寒、偏升、偏降的饮食，多吃山药、荠菜等平性食物。在烹调海鲜等寒性食物时，搭配葱、姜、蒜、醋等温性调料，防止性寒偏凉损伤脾胃；食用韭菜、大蒜等助阳类菜肴时，配以肉类、蛋类等滋阴之品，达到饮食阴阳互补。

可多吃偏润的食物及时令春菜，如香椿、豆芽、春笋等。制作山药核桃粥，将山药与核桃搭配，能健脾润燥、润便。起居方面，晚上不宜过迟入睡，早上不宜过早起床，最好在 23 时前入睡，5 时后起床，白天困倦可适当午休，但不超过 30 分钟。着装注意下厚上薄，以防春寒，注意下肢及脚部保暖，让身体微微汗出，散去冬天潜伏的寒邪 。

### 清明：调和情绪畅身心

清明通常在每年公历 4 月 4 - 6 日，此时天气晴朗，万物复苏。可选择一些具有疏肝理气、清肝明目功效的茶饮，如玫瑰花茶、菊花茶等。玫瑰花 6 克，用开水冲泡，代茶饮，能疏肝理气；菊花 5 克，开水冲泡，可清肝明目。饮食宜清淡，多吃蔬菜水果，如菠菜、芹菜、草莓等，避免食用过于油腻、辛辣和刺激性食物。

趁着天气晴好，外出踏青，不仅能欣赏大自然美景，还能舒畅情志，促进气血流通。但要注意避免过度劳累，注意安全。此外，清明时节气候多变，要根据天气变化及时增减衣物，预防感冒。

### 谷雨：预防过敏保健康

谷雨在每年公历 4 月 19 - 21 日，此时气温升高，降雨增多，空气中的花粉、柳絮等过敏原增多。过敏体质的人要注意预防过敏，尽量减少外出，尤其是在花粉浓度高的时段。外出时佩戴口罩、眼镜等，减少过敏原接触。

室内要保持清洁，定期打扫，减少灰尘、尘螨等过敏原。饮食上，多吃一些具有祛湿清热功效的食物，如薏仁、赤小豆、冬瓜等。薏仁 30 克，赤小豆 30 克，加水煮粥，能健脾祛湿。注意防风除湿，根据天气变化及时增减衣物，避免受风着凉。

## 夏季：清热养心，注重调养

夏季气候炎热，人体新陈代谢旺盛，阳气外浮，阴气内藏。此时养生应以清热养心、健脾利湿为主，注重饮食、起居、运动等方面的调养，以保持身体健康，安然度过炎炎夏日。立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气各有独特的养生要点，下面为大家详细介绍。

### 立夏：苦味食物助养生

立夏一般在每年公历 5 月 5 - 7 日，标志着夏季的正式开始。此时气温逐渐升高，人体新陈代谢加快，心脑血液供给不足，容易使人烦躁不安、倦怠懒散。

饮食上，应适当增加苦味食物的摄入，如苦瓜、苦苣、莴笋叶、莲子等，苦味食物具有清热泻火、养心安神的作用，可缓解夏季炎热带来的不适。制作苦瓜炒蛋，将苦瓜洗净去瓤切片，用盐腌制 10 分钟后挤去水分，鸡蛋打散，锅中热油，先炒鸡蛋盛出，再炒苦瓜至断生，倒入鸡蛋翻炒均匀，加盐调味即可。也可多吃清热利湿的食物，如赤小豆、薏仁、绿豆等，可煮绿豆薏仁粥，将绿豆、薏仁提前浸泡，加水同煮至软烂，有清热祛湿的功效。

起居方面，立夏后昼长夜短，应顺应自然界阳盛阴虚的变化，适当晚睡早起，但不宜熬夜，保证充足的睡眠，以利于气血运行。中午可适当午休，时间以 30 分钟至 1 小时为宜，能缓解疲劳，保持精力充沛。运动要适度，避免在烈日下进行剧烈运动，可选择在清晨或傍晚进行散步、慢跑、太极拳等有氧运动，运动强度以微微出汗为宜，运动后要及时补充水分，避免大汗伤津。

### 小满：营养均衡不可少

小满在每年公历 5 月 20 - 22 日，此时气温进一步升高，降雨增多，空气潮湿。饮食上要注重营养均衡，以清淡、易消化为主，可多吃具有清热利湿作用的食物，如冬瓜、丝瓜、黄瓜、绿豆、赤小豆、薏仁等。冬瓜排骨汤，将冬瓜去皮去瓤切块，排骨洗净焯水，一起放入锅中炖煮，加姜片、葱段调味，煮至排骨和冬瓜软烂，有清热利湿、健脾益胃的功效。

避免食用过多辛辣、油腻、生冷食物，以免损伤脾胃。可适当食用一些苦味食物，如苦瓜、苦苣等，以清热泻火。小满后气温升高，人体出汗较多，应注意及时补充水分，可多喝白开水、淡茶水等。起居方面，要注意适时增减衣物，避免着凉。晚上睡觉时要注意保暖，尤其是腹部，防止受寒。

### 芒种：祛湿防霉正当时

芒种大约在每年公历 6 月 5 - 7 日，此时气温显著升高，雨量充沛，空气湿度大，是一年中最潮湿闷热的时期之一。人体易受湿邪侵袭，出现食欲不振、腹胀、腹泻等脾胃不适症状，以及肢体困重、乏力等情况。

要注意防湿防霉，保持室内通风干燥，可使用空调的抽湿功能，降低室内湿度。衣物、被褥等要经常晾晒，防止发霉。饮食上，多吃健脾利湿的食物，如芡实、山药、白扁豆、茯苓、荷叶等。芡实薏仁粥，将芡实、薏仁、大米洗净，加水煮粥，能健脾祛湿、益肾固精。

可适当食用一些苦味食物，如苦瓜、莲子心等，以清热解暑。避免食用生冷、油腻、辛辣食物，以免加重脾胃负担。运动宜选择在清晨或傍晚天气较为凉爽的时候进行，如散步、慢跑、瑜伽等，运动强度不宜过大，避免大汗淋漓，运动后要及时补充水分和盐分。

### 夏至：防暑降温有妙招

夏至通常在每年公历 6 月 21 - 22 日，这一天太阳直射北回归线，是北半球白昼最长的一天。此时天气炎热，阳光强烈，人体出汗多，消耗大。

防暑降温是关键，尽量避免在高温时段外出，如需外出，要做好防晒措施，如涂抹防晒霜、戴遮阳帽、打遮阳伞等。可多喝一些防暑降温的饮品，如绿豆汤、酸梅汤、菊花茶等。绿豆汤，将绿豆洗净加水煮至软烂，可根据个人口味加入适量冰糖，有清热解毒、消暑止渴的功效。

饮食要清淡，多吃蔬菜水果，如西瓜、黄瓜、西红柿、芹菜等，避免食用过多辛辣、油腻、刺激性食物。起居方面，要注意保持室内凉爽通风，但空调温度不宜调得过低，以免室内外温差过大，引发感冒等疾病。可适当晚睡早起，但要保证充足的睡眠，中午要进行午休。

### 小暑：清热解暑重养护

小暑在每年公历 7 月 6 - 8 日，此时天气炎热，进入伏天，是一年中气温最高的时段之一。人体阳气最为旺盛，但也容易受到暑热之邪的侵袭。

要做好清热解暑工作，可多吃清热解暑的食物，如西瓜、冬瓜、苦瓜、绿豆、荷叶等。荷叶粥，将荷叶洗净煎汤，用荷叶汤与大米煮粥，有清热解暑、升发清阳的作用。饮食要清淡易消化，避免食用过多油腻、辛辣食物，以免加重胃肠负担。

可适当食用一些具有益气养阴作用的食物，如山药、红枣、银耳、百合等，以补充身体消耗。起居方面，要注意防暑降温，室内保持通风凉爽，可使用空调、风扇等，但要注意避免直吹。保证充足的睡眠，以恢复体力。

### 大暑：谨防中暑保平安

大暑大约在每年公历 7 月 22 - 24 日，正值 “三伏天” 里的 “中伏” 前后，是一年中最热的时候。此时高温酷热，人体出汗多，水分和电解质流失快，容易中暑。

要预防中暑，尽量减少在高温时段外出活动，外出时要做好防护措施，随身携带防暑药品，如藿香正气水、人丹等。若出现中暑症状，如头晕、恶心、呕吐、乏力等，应立即转移到阴凉通风处，解开衣物，用湿毛巾擦拭身体降温，并及时补充水分和盐分。

饮食上，要多吃清热解暑、健脾利湿的食物，如绿豆、薏仁、冬瓜、西瓜、黄瓜等。可适当食用一些清热解暑的汤品，如冬瓜海带汤、绿豆百合汤等。起居方面，要保持规律的作息，保证充足的睡眠，避免熬夜。室内要保持凉爽通风，但要注意避免贪凉，空调温度不宜过低，以免引发感冒等疾病。适当进行运动，如清晨或傍晚进行散步、慢跑等，但要避免剧烈运动，运动后要及时补充水分。

## 秋季：滋阴润肺，防燥护阳

秋季，天气逐渐转凉，气候干燥，自然界阳气渐收，阴气渐长。此时养生应遵循 “养收” 原则，以滋阴润肺、防燥护阳为重点，注重饮食、起居、运动等方面的调整，以适应秋季的气候变化，保持身体健康。下面为大家介绍立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降这六个节气的养生要点。

### 立秋：滋阴润燥初起步

立秋一般在每年公历 8 月 7 - 9 日，标志着秋季的开始。但此时暑气尚未完全消退，天气依然炎热，民间有 “秋老虎” 之说。

饮食上，应多吃滋阴润燥的食物，如芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等，以益胃生津。可制作蜂蜜银耳羹，将银耳泡发后撕成小朵，放入锅中加水煮至软烂，加入适量蜂蜜搅拌均匀即可，有滋阴润肺、养胃生津的功效。还可食用百合粥，将百合与大米同煮，能润肺止咳、清心安神。避免食用过多辛辣、油腻、刺激性食物，以防加重秋燥。起居方面，应早睡早起，早睡可顺应阳气收敛，早起能使肺气正常宣发，一般晚上 21 - 22 时入睡，早上 5 - 6 时起床为宜。注意增减衣物，日间防中暑，早晚防受凉，早上活动避开露水。

### 处暑：防燥养肺正当时

处暑在每年公历 8 月 22 - 24 日，意味着暑气即将结束，天气逐渐转凉，但昼夜温差开始加大 。

饮食宜 “增酸减辛”，多吃山楂、苹果、葡萄、柠檬等酸味食品，以收敛肺气，同时适当食用具有滋阴润燥作用的食物，如粳米、糯米、南瓜、萝卜、蜂蜜、芝麻、百合、银耳、荸荠等，可煮百合银耳粥，将百合、银耳与大米一起熬煮，能滋阴润肺、养胃生津。民间有处暑吃鸭子的传统，鸭肉味甘性凉，可滋阴养胃、缓解阴虚火旺，如烤鸭、白切鸭、柠檬鸭等做法多样。起居上，应早睡早起，适当午睡，有利于缓解秋乏，午睡时间不宜超过 1 小时 。处暑节气昼夜温差较大，身边可备一件秋装，根据气温变化酌情增减衣物。白天适当开窗通风，晚上睡觉关好门窗，注意腹部保暖。可选择爬山、慢跑、瑜伽、打太极拳等运动，运动强度以微微出汗为宜，以更好地储存及收敛阳气，预防寒邪疾病。

### 白露：保暖润燥是关键

白露大约在每年公历 9 月 7 - 9 日，此时气温下降速度加快，天气逐渐转凉，早晚温差加大，空气中的水汽遇冷凝结成白色露珠，故名白露。

起居要早睡早起，可使肺气得以舒展，早晨 5 - 7 时起床较为适宜。随着气温降低，要及时添衣加被，遵循 “白露节气勿露身，早晚要叮咛” 的原则，以防受寒，不必拘泥于 “秋冻”。饮食上，多吃生津养液、滋阴润肺之品，如橙子、柚子、萝卜、藕、银耳、黑芝麻、百合、蜂蜜、莲子等，可缓解秋燥。若出现咽喉不适，可饮用罗汉果胖大海茶，将罗汉果洗净拍碎，胖大海洗净后与罗汉果放入 1500 毫升水中，煮沸后小火再煮 20 分钟，滤渣晾凉即可，有滋阴润肺、清咽利嗓的功效。秋季肺脏当令，易伤肝，饮食宜减辛增酸，以防肺金克伐肝木，可多吃山楂、石榴、柠檬等酸味食物，配以甘蔗、山药、桑葚等甘味食物，助化阴润燥。同时，不宜食用过多苦寒或生冷食物，如西瓜、苦瓜、黄瓜等瓜类食物宜少吃或不吃，可用梨子、鲜枣和葡萄等凉润应季水果代替 。运动可选择慢跑、快走、游泳、打太极拳、练八段锦等，注意劳逸结合，运动强度不宜过大，以微微汗出让毛孔打开、打通气机即可。

### 秋分：平衡阴阳调身心

秋分通常在每年公历 9 月 22 - 24 日，这一天昼夜平分，此后北半球昼短夜长。此时自然界阴阳平衡，人体养生也应顺应这一规律，保持身体的阴阳平衡。

饮食要均衡，五谷杂粮、水果、蔬菜、肉类都要适当摄取，保证蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维和水这七大营养素的平衡摄入 。遵循早吃好、午吃饱、晚吃少的原则，一日三餐合理安排。可多吃清润、温润的食物，如芝麻、核桃、糯米等，以及具有降肺气功效的果蔬，特别是白萝卜、胡萝卜。还可适当食用辛酸味、甘润的食物，如山楂、石榴、甘蔗等。阴气不足而阳气有余的老年人忌食大热温补之品，如狗肉、羊肉等；平时多食油腻的人要多吃水果蔬菜，如百合、山药、红枣、南瓜、竹笋、绿叶蔬菜等，以平补为好。同时，注意及时补充水分，多喝温水、淡茶、果汁、豆浆、牛奶等，保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。睡眠是保持阴阳平衡的重要方式，要睡好子午觉，夜里 23 时至凌晨 1 时人体阴气最盛、阳气初生，此时应睡觉，有助于体内阳气升发；中午 11 时至下午 1 时人体阳气最盛、阴气初生，此时休息一下，有助于阴气生长。运动要三防，即防运动过度、防受凉感冒、防止运动损伤。秋高气爽适合锻炼，但秋季主收敛，人体阴精阳气处于收敛内养阶段，运动量不宜太大，以防汗出太过、阳气耗损。运动前做好热身活动，等身体发热后再脱下外衣，运动以微微汗出为宜，运动后及时穿上衣服、补充水分，防止受凉感冒。在低温环境下，人体肌肉韧带伸展度降低、关节活动度减小，运动前要做好充分准备活动，防止肌肉、肌腱、韧带及关节损伤 。

### 寒露：保暖防寒护阳气

寒露在每年公历 10 月 8 - 9 日，此时气温进一步降低，露水更冷，快要凝结成霜，寒意渐浓。

要注重保暖防寒，及时增添衣物，尤其要注意脚部、腰部和腹部的保暖。可每晚用热水泡脚，既能使脚部温暖，促进血液循环，还能缓解疲劳，提高睡眠质量。饮食上，可适当食用一些温热滋补的食物，如羊肉、牛肉、核桃、红枣、桂圆等，以补充身体能量，抵御寒冷。但要注意适量，避免过度滋补导致上火。还可多吃一些具有滋阴润燥作用的食物，如银耳、百合、雪梨、芝麻等，以缓解秋燥。可制作百合雪梨汤，将百合、雪梨与冰糖一起炖煮，有润肺止咳、清热生津的功效。运动要适度，可选择在阳光充足的时段进行，如散步、慢跑、太极拳、八段锦等，避免在寒冷、大风的天气中运动，以免受寒。运动强度以身体微微出汗为宜，避免大汗淋漓，损伤阳气。

### 霜降：滋阴润肺防秋燥

霜降大约在每年公历 10 月 23 - 24 日，是秋季的最后一个节气，意味着天气更冷，露水凝结成霜。

饮食上，仍需注重滋阴润肺，可多吃梨、苹果、柿子、百合、蜂蜜、山药等食物。梨可生食、榨汁或炖煮，有润肺止咳、清热降火的作用；柿子能润肺生津、清热止血，但要注意适量食用，且不可空腹吃柿子。可制作蜂蜜蒸百合，将百合洗净后加入适量蜂蜜，上锅蒸熟，能润肺止咳、清心安神。适当食用一些具有健脾养胃作用的食物，如南瓜、红薯、栗子等，有助于增强脾胃功能，为冬季养生打下基础。起居方面，要早睡早起，保证充足的睡眠，以养精蓄锐。注意室内保湿，可使用加湿器或在室内放置一盆水，缓解空气干燥。可进行一些适当的运动，如登山、骑自行车等，但要注意做好热身活动，避免运动损伤。同时，要保持心情舒畅，避免情绪大起大落，可通过听音乐、看书、与朋友聚会等方式调节情绪。

## 冬季：养精蓄锐，补肾防寒

冬季，万物闭藏，人体阳气也随之潜藏于内。此时养生应以养精蓄锐、补肾防寒为重点，通过合理的饮食、起居、运动等方式，调节身体机能，增强抵抗力，为来年的健康打下坚实基础。下面为大家介绍立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒这六个节气的养生要点。

### 立冬：温补养肾好开端

立冬通常在每年公历 11 月 7 - 8 日，是冬季的第一个节气，标志着冬季的正式开始。此时天气逐渐寒冷，人体需要更多的能量来抵御严寒，养生应以温补养肾为主。

在饮食方面，可适当多吃一些温热性的食物，如羊肉、牛肉、鸡肉、腰果、芡实、山药、栗子、白果、核桃等，以补充身体能量，增强御寒能力。同时，要遵循 “秋冬养阴”“无扰乎阳” 的原则，以温和平补为宜，避免食用过多辛辣燥热、油腻的食物，以免伤阴劫液、加重胃肠道负担。此外，冬季养生重视补肾，而 “黑色入肾”，可多吃黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳等黑色食物，以养肾补虚。推荐一款食疗药膳 —— 五物黑发饮，将黑豆 50 克、黑芝麻 30 克、黑米 20 克、碎核桃仁 10 克、去核红枣 10 克，加入适量水打成浓浆，然后倒入锅中，使用中火，边煮边搅拌，煮开后加适量冰糖，再煮 3 分钟即可，具有补肾养血、乌发养颜的功效 。

起居上，应早睡晚起，保证充足的睡眠，以利于阳气潜藏、阴精蓄积。睡觉时要盖好被子，做好保暖措施，起床时间不宜太早，避免受寒。同时，《摄生消息论》记载 “寝卧之时，稍宜虚歇，寒极方加绵衣，以渐加厚，不得一顿便多”，提醒我们冬天睡觉时不可一下子盖得太厚。晨练不宜过早，要 “必待日光”，且运动强度不宜过大，以防汗出过多，伤津耗气而耗损身体。可选择太极拳、八段锦、慢跑、健步走或散步等轻松平缓的运动，并以微微汗出为度。

### 小雪：防寒保暖护阳气

小雪在每年公历 11 月 22 - 23 日，此时气温继续下降，天气变得寒冷，但大地尚未过于寒冷，虽开始降雪，但雪量不大，故称小雪。

中医认为，小雪时节养生防病重在 “藏”，即增强体质、提高机体免疫力和抗寒能力。起居上宜早睡，保证充足睡眠，有利于阳气潜藏、阴精蓄积；不宜起得太早，尤其要注意保护背、腹、颈等关键部位，全面保暖，避免风寒侵袭。可选择在阳光充足时进行 “日光浴”，对冬季抑郁情绪的缓解有显著效果，还能壮阳气、温通经脉，晒太阳时间以早上十点到下午两点为宜。

饮食应以温补为主，适量增加羊肉、牛肉、鸡肉、鸡蛋等高蛋白食物；可多吃黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等黑色食物，以利于补肾养肾，增强抗寒能力；多吃蜂蜜、梨、白萝卜、大白菜等滋阴润燥食物，可缓解口干咽燥、便秘等现象；少吃生冷、燥热和辛辣之品，不宜暴饮暴食。

此外，按摩、泡脚、艾灸等方法也有助于调养身体。按摩太溪、迎香、肺俞、中府等穴位，有助于补肾养肾、养肺润肺、预防感冒、改善呼吸系统疾病症状；每晚睡前以热水泡脚 15 分钟，让水面高于脚踝，并加入当归、桂枝、艾叶等草药，以增强温经散寒、养血通脉的功效。

### 大雪：滋补调养正当时

大雪大约在每年公历 12 月 6 - 8 日，标志着仲冬时节正式开始，此时天气更冷，降雪的可能性比小雪时更大了。

大雪时节，万物潜藏，养生也要顺应自然规律，在 “藏” 字上下功夫。起居宜早眠早起，并要收敛神气，特别在南方要保持肺气清肃。早晚温差悬殊，老年人要谨慎起居，适当运动，增强对气候变化的适应能力。

大雪是进补的大好时节，饮食适合温补，以温肾助阳、养阴生精为原则。但要注意温补有度、得当，以免出现内热、“上火” 的情况，如口干舌燥、咽痛、痤疮等。不能过度食用温燥之物，如牛肉、羊肉、鸡、胡椒等，温阳类药膳应搭配滋阴润燥类食材，如萝卜、甘蔗、蚝豉、木耳、无花果等，以达到养阳滋阴、阴平阳秘的效果。餐后可适当搭配水果，如苹果、梨、桔子、橙子等，防治 “上火”。对于冬不受补的人群，进补前宜先健脾胃，脾胃功能改善，方能更好地消化、吸收。此外，饮食还要温养胃气，晨起可服热粥，忌黏、硬、生、冷之品，进食不宜过饱，晚餐要适当控制，以免积食、便秘等。推荐滋补汤水竹蔗萝卜马蹄羊肉汤，具有温中散寒的功效，且温补而不过于温燥，是冬季进补佳肴 。

同时，要注意祛寒保暖，寒气易通过头、肩、颈、腰、脚入体，引起不适，所以要保护好这些部位不受寒。中老年、孩童及气血虚弱者还应注意腰腹部保暖，腰部冷痛、后腰肾区凉、胃寒、脐周寒痛的朋友，可以佩戴护腰，或贴上自发热的膏药，保暖护阳。艾灸能温通气血、扶正祛邪，既能治病也能养生，此时节可灸神阙、关元、足三里、三阴交、肾俞等穴位，可以温阳暖胃、补肾培元，让身体从内到外血脉通达，畅暖和顺。

### 冬至：阳气潜藏重养护

冬至在每年公历 12 月 21 - 23 日，这一天太阳直射南回归线，是北半球白昼最短、黑夜最长的一天。此后，阳气开始逐渐回升。

冬至养生的首要任务是防寒保暖，在饮食上以温热为主，少吃寒性食物，可多吃羊肉、牛肉等温热食物，以补养阳气。但不可过多食用羊肉、狗肉等肥膏厚腻之品，易生痰湿。同时，北方冬季气候干燥，常有大风天气，应滋益阴精，多吃红薯、核桃等含维生素丰富的食物，平时多喝水、多吃水果，少吃辛辣厚味、烧烤油炸食物。

起居方面，冬至后阳气蛰伏，不宜过度劳作，最好早睡晚起，保证足量的睡眠以固藏肾精。

冬至时节，人体的足部有丰富的穴位，足浴能促进血液循环，可达到疏通经气，调理气血，调节脏腑功能的作用。每晚临睡前，用温度为 40 - 45℃的热水泡脚，水要淹没脚踝，浸泡时间在 15 - 20 分钟，洗脚后覆被入睡既能保持整夜足部温暖，顾护阳气，更能改善部分患者的睡眠质量。按摩太溪、涌泉、关元三大穴位可补益肾气，固精护肾。太溪穴位于足内侧，在脚的内踝与跟腱之间的凹陷处，按摩时每次 5 分钟左右便可；涌泉穴位于脚底中线前三分之一交点处，即当脚屈趾时，脚底前凹陷处，将拇指或食指的指端放于足心涌泉穴处，来回按揉，每天揉 100 次为宜；关元穴在人体正中线上，从肚脐向下量出四指宽的距离，就是关元穴，按摩时，首先以关元为圆心，左或右手掌做逆时针及顺时针方向摩动 3 - 5 分钟，然后，随呼吸按压关元穴 3 分钟。此外，冬日晴天的时候，要抓住时间多晒太阳，常晒太阳能助发人体的阳气，尤其要多晒背部，因为腹为阴，背为阳，多晒背部能起到壮人阳气、温通经脉的功效。

### 小寒：防寒补肾强身体

小寒通常在每年公历 1 月 5 - 7 日，标志着一年中最寒冷的日子到来了。此时，养生要注重防寒补肾，以增强身体的抵抗力。

在饮食上，可适当多吃一些温热补肾的食物，如羊肉、牛肉、核桃、芝麻、黑豆等。当归生姜羊肉汤是一道经典的小寒养生汤品，将羊肉切块焯水后，与当归、生姜一起炖煮，具有温中补血、祛寒止痛的功效。还可多吃一些滋阴润燥的食物，如梨、百合、银耳等，以缓解冬季干燥带来的不适。同时，要避免食用生冷、油腻的食物，以免损伤脾胃。

起居方面，要注意保暖，尤其是头部、颈部、脚部等部位，外出时要戴上帽子、围巾、手套，穿上保暖的鞋子。早睡晚起，保证充足的睡眠，有利于阳气的潜藏和阴精的蓄积。

运动要适度，可选择在阳光充足、天气较暖和的时段进行，如散步、慢跑、太极拳等。运动前要做好热身活动，避免在寒冷的室外进行剧烈运动，以免受寒感冒或引发其他疾病。运动强度以身体微微出汗为宜，避免大汗淋漓，损伤阳气。

### 大寒：冬补收尾迎新春

大寒在每年公历 1 月 20 - 21 日，是冬季的最后一个节气，此时天气寒冷到了极点，但也预示着春天即将到来。

饮食上，仍要以温热滋补为主，但要逐渐减少进补的力度，为迎接春天的到来做好准备。可适当食用一些具有健脾养胃作用的食物，如山药、红枣、桂圆等，以增强脾胃功能。同时，可多吃一些黄绿色蔬菜，如菠菜、油菜、胡萝卜等，补充维生素和矿物质。

起居方面，要早睡晚起，注意保暖，室内要保持空气流通，可适当使用加湿器，增加空气湿度。

大寒时节，人们可以进行一些轻松愉快的活动，如欣赏音乐、阅读书籍、与家人朋友聚会等，保持心情舒畅，避免情绪波动过大。此时，也可以开始为春节做准备，打扫卫生、准备年货等，营造欢乐祥和的节日氛围 。