

冬至将近，天气渐寒，室内外温差变大，许多疾病进入高发期。如何通过中医药方式增强体质、预防疾病？12月16日，国家中医药管理局举行“中医药守护冬日健康”主题发布会，介绍冬季常见病防治与养生知识。



近日，山东省青州市中医院举办膏方节暨中医药文化集市，通过膏方体验、中医诊疗、中医药文化互动等形式，为市民普及冬季养生知识，展现中医药在防病保健中的实用价值，吸引众多市民参与体验。

图为市民在中医药文化集市上品尝中药奶茶。  
王继林摄(人民视觉)

## 国家中医药管理局举行发布会——

# 养藏防病 健康过冬

1

## 冬季养藏，扶正祛邪

冬季养生的核心原则是什么？

“一年四季中，自然界的气候和物候特征是春生、夏长、秋收、冬藏。冬季寒冷，动植物处在蛰伏状态，自然界体现出静谧和潜藏的特征。”中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升介绍，中医认为“天人相应”，因此，冬季养生的核心原则就是要“养藏”。

齐文升表示，冬藏主要体现在两个方面：一是养肾藏精，中医认为，冬季对应肾脏，肾主藏精，肾精是人体最基本的物质，冬季宜蓄养肾精，为来年健康打下基础；二是

潜藏阳气，冬季寒气易伤阳气，因此需注重保护、内守阳气，以免无故耗散。在日常生活中，可以从3个方面着手——

饮食起居上，要营造“内温暖”的环境。可适当食用牛羊肉、桂圆、核桃、黑芝麻、枸杞子等温补食材，可搭配银耳、百合、山药等，有清补的效果；起居方面，《黄帝内经》说要“早卧晚起，必待日光”，晚上尽量早睡，早晨尽量晚起，以避寒护阳。

运动和情志方面，追求“静滋养”。应避免剧烈运动，防止大汗淋漓，

耗伤精气，推荐太极拳、八段锦、瑜伽、散步、拉伸等更和缓的运动，让身体微微发热，舒缓人体筋骨。同时可通过阅读、冥想等方式保持心神安宁，避免情绪过度波动。

还要通过防寒保暖，实现“外固密”。保持室内适宜温度，如18至22摄氏度，避免室内外温差过大；每天适时通风，并重点保护头颈、足部等关键部位，可佩戴围巾、穿保暖鞋袜，以固护体表阳气。

冬季是心脑血管疾病的高发期，如何预防这类季节性疾病？

齐文升介绍，冬季天寒地冻，

中医认为“寒”具有凝滞、收敛的特性，易使人体气血运行迟缓、血管收缩。若本身阳气不足或素有瘀血、痰浊，便更容易在寒邪引动下诱发相关疾病。预防的关键在于顺应自然，围绕“扶正”与“祛邪”两方面进行调理。

“扶正”方面，重在通过日常调养增强机体功能。饮食宜温补清淡，可遵循“省咸增苦”原则，适当食用莲子心、苦瓜等清心食材，或选用黄芪当归炖鸡、当归生姜羊肉汤等药膳以益气养血、温通散寒。冬季干燥，虽不觉口渴，仍应保证

充足饮水，并摄入适量蔬菜水果，以维持气血流通与代谢畅通。运动宜选择温暖的午后进行，以促进气血循环；情绪上需保持平和，避免气滞血瘀。

“祛邪”方面，侧重防寒保暖，避免寒邪凝滞影响心血管。起居应避开寒冷时段外出，注意头颈、胸背等重点部位保暖。日常按揉内关、足三里、涌泉等穴位，也有助于激发经气、活血通络。必要时还可在医生指导下，于特定节气进行艾灸或中药穴位贴敷，进一步温通经脉。

2

## 防治甲流，因人制宜

近期，甲型流感防治受到广泛关注。

齐文升介绍，甲流在中医理论中属于“时行感冒”，其发病与人体正气的强弱以及外部“疫戾之气”(即病毒)的强弱有关。因此，中医防治强调“养慎”，就是内养正气、外慎邪气，即内在调养正气以固本，同时谨慎规避外部病邪——

在“内养正气”方面，中医认为

“正气存内，邪不可干”。饮食上，适当选用温补清润的食材；起居应早睡晚起，避免受凉；运动宜和缓，忌大汗淋漓。此外，穴位按摩(如内关、足三里、肾俞)、艾灸及用艾叶、肉桂等药材泡脚，也有助于温通经络、扶助阳气。

“外慎邪气”则注重防患于未然。中医说“虚邪贼风，避之有时”，要注意保暖，避免寒邪侵袭。

日常生活中可采用中药熏蒸(如苍术、艾叶煮水)在室内进行消毒，或佩戴装有艾叶、苍术、藿香、白芷、石菖蒲等芳香药材的香囊，以辟秽解毒。此外，饮用苍术、陈皮、金银花等配制的代茶饮，也能起到一定的预防效果。

如果不慎感染甲流，调护同样关键。齐文升提醒，发热期间饮食宜清淡、有营养，以半流质为主，多

饮温水或梨汁、荸荠汁以生津助排。恢复期可逐步食用洋参山药粥、莲子百合羹等益气养阴之品，不吃或尽量少吃辛辣、生冷、油腻食物。同时应充分休息，避免剧烈运动，并及时擦干汗水、更换湿衣物，防止病情反复。若出现高热不退、呼吸急促等症状，须立即就医。

“针对不同人群，中医防护讲究‘因人制宜’。”齐文升表示，老年

人及基础疾病患者正气相对不足，可在管理好原有疾病的基础上，考虑服用如玉屏风散等方剂以增强体质。孕妇群体需格外谨慎，更推荐采用非药物的食疗与外治法。年轻人应重点调整作息，避免熬夜、过劳。儿童脾胃功能较弱，预防重点在于健脾消食，可适当进行捏脊，或饮用山楂、麦芽等配制的茶饮。

3

## 饮食有节，调理脾胃

冬季是儿童咳嗽、感冒的高发期，如何通过简便的中医方法帮助孩子增强抵抗力？

河南中医药大学第一附属医院党委书记任献青表示，儿童反复呼吸道感染多与正气不足有关，要增强孩子的抵抗力，需从调理脾胃、保障睡眠、适度运动及日常推拿等方面入手。

中医认为“脾胃为后天之本”，养护正气首先要守好脾胃关。任献青表示，儿童“脾常不足”，饮食不当易损伤脾胃正气，因此冬季饮食需把握“荤素搭配、科学合理、控制总量、温和易消化”的原则。古时医家说“若要小儿安，常带三分饥与寒”，核心是让孩子饮食不过量、衣着不过厚。建议家长适当多准备小米大枣山药粥、萝卜排骨汤等温热烂软的食物，同时严格控制生冷、油腻及甜腻零食饮料的摄入，以免产生湿浊，损伤脾胃正气。

充足睡眠是蓄积正气的关键。冬季应让孩子早睡晚起，尽

量在晚上9点前入睡，且睡前避免进食过多，以防“胃不和则卧不安”。

适度户外活动同样重要。任献青强调，天气晴好、阳光充足时，可带孩子到户外人少的地方进行散步、游戏等和缓运动，接触大自然，有助于增强孩子的抵抗力，切忌因怕冷而长期闭门不出。

此外，家长可学习简易小儿推拿，一是揉腹，家长可每日顺时针轻揉孩子腹部3至5分钟，可促进消化吸收；二是捏脊，该疗法被誉为“儿科保健第一法”。操作时让孩子俯卧，家长以拇指、食指和中指轻轻捏起孩子脊柱两侧的皮肤，从尾骨开始沿脊柱向上提捏至颈部，重复3至5遍，有助于疏通气血、振奋阳气。

针对冬季穿衣，任献青提醒，中医认为小儿属“纯阳之体”，穿衣过多反而易耗伤津液。他建议，可通过“一摸二看三感”判断：触摸孩子后背是否温热干燥、观察其神态

是否安宁、结合环境温度灵活调整。建议采用“洋葱式穿衣法”分层着装，便于随时增减，重点保护头、背、腹、足等部位，做到“护阳避寒，不捂不耗”。

“创造饮食有节、起居有常、运动有度、情志舒畅的环境，配合中医外调方法，能为孩子培植充足正气。”任献青说，孩子正气充足了，就能平稳健康地度过冬季。

冬季气温降低，许多老年人“老寒腿”症状加重。

黑龙江中医药大学附属第二医院康复科主任医师唐强指出，中医将“老寒腿”归为“痹症”，多因人体正气不足，风寒湿邪乘虚侵入关节，导致气血不通而痛。老年人往往肝肾亏虚、气血不足，筋骨失养，遇寒则凝滞加重，故冬季疼痛更为明显。

对于“老寒腿”，防治需注重综合调理。外部保暖是关键，除穿戴护膝、厚衣外，每晚可用热毛巾或

热水袋热敷关节15至20分钟，温度以舒适不烫伤为原则，促进局部循环，驱散寒湿。饮食上宜注重“温通”与“滋养”，适当食用生姜、葱、蒜等辛温食材，以驱散寒湿；搭配核桃、黑豆等煲汤，可补益肝肾、强壮筋骨。

运动方面，切忌因痛畏动，应选择太极拳、八段锦等柔和缓和的锻炼方式，或在坐姿下进行抬腿练习，有助于促进关节润滑、增强肌肉支撑力。此外，睡前用40摄氏度左右温水泡脚20分钟，水面最好没过脚踝，可加入艾叶、红花等药材，能温通经络、缓解膝关节寒痛。

冬季滑雪、滑冰等运动备受年轻青睐，随之而来的运动损伤也值得关注。

唐强提醒，科学热身是预防损伤的关键。冬季寒邪易致筋脉拘急，充分热身能温通经络、促进气血运行，从而柔筋健骨、降低受伤风险。

科学热身应持续约15至20分钟，以身体微汗为宜。建议先从5至10分钟的慢跑、跳绳等有氧活动开始，提升心率和体温；再进行动态拉伸，如下肢摆动、弓步转身等，重点活动膝、踝、髋等关节；还可通过模拟滑雪、滑冰姿势让身体逐渐适应运动状态。

一旦发生扭伤或拉伤，应立即遵循“休息、冰敷、压迫、抬高”的应急原则。首先要让伤处休息，伤后24至48小时内可间隔冰敷，并用弹力绷带适度包扎，同时将患肢抬高以减轻肿胀。从中医角度，配合按压阿是、委中等穴位有助于缓解疼痛。24小时后若肿痛减轻，可转为温敷或外用活血化瘀的草药制剂辅助恢复。

唐强提醒，若损伤后出现明显畸形或剧烈疼痛，应及时就医以排除骨折。运动时佩戴护具、选择安全场地、量力而行，才能更好地享受冬季运动的乐趣。

据《人民日报》