

近日,达州市民严女士因痰湿体质想通过艾灸祛湿,却被朋友劝阻,理由是“冬季讲究闭藏,艾灸却会让毛孔张开,寒气入体,不适合做”。这个说法让她十分困惑:冬季养生的“藏”是否意味着所有调理都要停止?像艾灸这类传统疗法真的与冬季养生相悖吗?

针对这一常见的养生误区,记者采访了达州市中西医结合医院治未病中心副主任中医师陈彩红,从中医专业角度,为市民厘清冬季养生的正确理念。

□记者 刘继霞



市民进行雷火灸。

冬季不宜艾灸? 养生该如何“藏”? 达州中医专家详解冬季养生注意事项

冬季艾灸并非禁忌,但也有讲究

“冬季是非常适合做艾灸的。”陈彩红开门见山地回答了严女士的疑惑。她告诉记者,中医认为,冬季阳气内敛,寒气易侵袭人体,艾灸能通过温热之力刺激穴位,起到温通经络、散寒祛湿、温补阳气等作用,可以帮

助抵抗寒邪,增强体质,尤其适合冬季手脚冰凉、关节冷痛、脾胃虚寒或像严女士这类痰湿偏重的人群。

同时,她强调,“适合做艾灸”的前提是体质适宜和操作得当。比如,体质偏热者,如经

常口干、口舌生疮、大便干结的人不适合盲目做艾灸,以免加重内热的情况。艾灸需要注意保暖,应当在温暖无风的环境中进行,避免艾灸部位和身体其他部位受凉,艾灸结束后不要立刻吹风,不要接触冷水。

艾灸频率也要适度,一般每周2—3次,每次时间控制在15—30分钟为宜,过度施灸反而可能耗伤人体阴液。艾灸穴位建议选择足三里、关元等穴位,具有调理脾胃、补气升阳等功效,较适宜冬季。

冬藏 不是不动,而是 藏而不僵

“严女士朋友说的冬季养生闭藏原则,在中医理论中确实是存在的。”陈彩红说,中医的“冬藏”最早起源于《黄帝内经》中的“冬三月,此谓闭藏”的养生原则,本质是让人体顺应冬季自然规律,做好阳气与精气的闭藏,为来年的生机储备能量。

为何人体需要“冬藏”?陈彩红表示,在中医理论中,冬至节气是阴阳转换的关键节点,此时,自然界的阴气达到极盛,阳气开始萌发,对应人体的阳气也达到初生待养的状态。这一时间节点对于人体来说就是——

“寒邪易侵袭,阳气需固护”。“寒邪易侵袭”主要是因为冬至后气温降至低谷,寒邪易损伤阳气,凝滞经络,人容易出现畏寒怕冷、手脚冰冷、关节疼痛、免疫力下降等情况,或因为阳气不足,胃肠功能减弱,从而出现腹部不适、食欲不振等情况。“阳气需固护”则是指此时人体的阳气如同微弱的火苗,如果养护不当,比如劳累过度、贪凉、熬夜,就会损伤初生的阳气,影响来年的气血充盈,养护得当则可以为阳气的逐渐生发打下坚实的基础。因此,中医提倡以“藏而不僵,静而

不怠”的“冬藏”养生原则来固护阳气与精气,应对冬季寒冷的天气。“值得注意的是,提到‘冬藏’,很多市民都误以为是少出门少活动,其实‘冬藏’讲究避寒保暖、减少不必要消耗,而不是完全静止不动。”陈彩红说。

她还给出了“冬藏”的具体建议:起居上遵循早睡晚起,尽量在日出后再出门活动,避免清晨的寒气损伤阳气;饮食上以温补脾肾为主,多吃羊肉、牛肉、山药、枸杞等食材,减少生冷辛辣食物的摄入;运动上多选择慢走、太极、八段锦等舒缓的方式,

避免长跑、剧烈运动等大汗淋漓的运动方式,防止精气外泄;情志上,要保持心态平和,减少焦虑、易怒等情绪波动。

针对不同人群,“冬藏”的侧重点也有所差异。陈彩红建议,老年人侧重护肾养阳,预防心脑血管疾病,运动以温和室内活动为主,饮食忌过补过咸。儿童脏腑娇嫩,“冬藏”侧重点在脾胃与阳气,要保持充足睡眠,适当进行户外运动,增强体质,避免暴饮暴食。成年人需要减少过度劳累、熬夜,缓解工作压力,防止长期透支导致精神亏虚。

冬季养生需结合时令,因人而异

陈彩红告诉记者,除了“冬藏”,冬季养生还需结合时令,科学防病进补。

例如,近期是流感等呼吸道疾病高发期,陈彩红从中医“治未病”角度建议,可以日常佩戴艾叶、藿香等制作的香囊,使用艾叶熏蒸房间进行空气净化,按

摩迎香、风池穴位以增强呼吸道抵御病毒的能力,饮食上多吃梨、银耳、百合等润肺生津的食材,减少油炸、甜腻的食物。

达州一直有冬至吃羊肉进补的传统,但进补也要因人而异。陈彩红说,羊肉性温,适合虚寒体质的人,而阴虚火旺、湿

热体质的人食用后容易出现口干上火的情况,进补的时候可以搭配白萝卜、冬瓜等食材,中和羊肉的温燥之性,而且也不能过量食用,增加肠胃负担。

“其实,冬季养生的核心是‘顺应自然规律,辨别个人体质’,没有绝对的‘能’或‘不能’,只

有结合时令与个人体质科学调整适合自己的方法,才能让养生真正服务于健康,以更好的状态度过冬季,蓄势以待新春。”陈彩红说。