

导游知识：旅游药箱之冬季养生重点要养心 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/635/2021_2022__E5_AF_BC_E6_B8_B8_E7_9F_A5_E8_c34_635080.htm 至时节养生大全 冬至

是我国农历中一个非常重要的节气，在《易经》中有“冬至阳生”的说法。即是节气运行到冬至这一天，阴极阳生，此时人体内阳气蓬勃生发，最易吸收外来的营养，而发挥其滋补功效，也就是说，在冬至前后人们开始进补是最好时间。中医学认为人与天地相参，气候变化影响人的生理活动。春夏为阳，气候温热.秋冬为阴，气候寒冷。人也随着四时气候的变化，而发生生理上的变化。冬季的三个月份，是阳气收藏的时期。天气非常寒冷，应重视该保护身体的阳气，不要使阳气过度耗散。如果冬天过度消耗阳气，体内阳气储存不足，则次年春天容易发生四肢无力，头晕欲厥之类的现象，对养生不利。那么冬季养生需要注意些什么呢?冬季养生主要包括起居、养心、药物、饮食、进补禁忌等五个方面。一、起居护养(起居有常，不妄作劳)在起居上，应早睡晚起，等待阳光出现才出外活动。同时也要多穿衣服，避免不必要的户外活动，防止阳气过度的消耗。“起居有常，养其神也，不妄劳作，养其精也”冬令时节若能合理安排起居作息，就能保养神气，劳逸适度可养其肾精。尽量做到“行不疾步、耳步极听、目不极视、坐不至久、卧不极疲”。冬至前后睡好“子午觉”在养生学中具有重要地位，除了保证夜间睡眠，午饭后可适当打个盹，但要避免睡时着凉。其次，要注意防风防寒。再次，冬至节气宜在白天多晒太阳，以利阳气的生长。冬至时节不宜进行高强度的体育锻炼，避免损伤阳气

。可选择进行太极拳、八段锦等动静结合的运动。二、养生重点要养心(壮不竞时，精神灭想) 养生重点是要养心。要养生先养善良、宽厚之心，心底宽自无忧。冬季养生，要静神少虑，保持精神畅达乐观，不为琐事劳神，不要强求名利、患得患失.避免长期“超负荷运转”防止过度劳累，积劳成疾。

三、药物相助(固先天之本，护后天之气) 冬令气候趋寒，天地阳气潜藏，应之人体，冬季亦为人体养精蓄锐的最佳时段。在这个阶段，人类不仅仅在起居方面注重养生，也应重视饮食、药物的冬令进补。药物养生应以固先天之本，护后天之气为主。所谓“先天之本”即肾为先天之本，生命之根。肾气充盛，机体代谢能力强，人的衰老速度缓慢.所谓“后天之气”指脾胃为后天之气，又是气血生化之源，机体生命活动所需的营养物质都靠脾胃供给。所以，这个季节的药物养生应以固护脾、肾为重点。用药原则应遵循：多补少泻.药宜平和，药量宜小.注重脾肾，兼顾五脏.分类论补，调整阴阳.掌握时令，观察规律.多以丸散膏丹，少用水煎汤剂.药食并举，因势利导。如此用药方能补偏救弊，防病延年。

四、饮食调养(审慎调食) 俗话说，药补不如食补。在冬季如果能恰当选择既美味，而又具有补益身体的食物，无疑会让大家接受。在冬季适宜补益的食品中，中医又分为几大类。天寒地冻，首选温补类食物。如鸡，羊肉，牛肉，鲫鱼等。上述几种，均属美味，在冬季可作为进补的佳品。但过多地进食温补类食品，容易上火。进补平补类食物，如莲子、芡实、苡仁、赤豆、大枣、燕窝、蛤士蟆、银耳、猪肝等，这些食物既无偏寒、偏温的特性，又无油腻妨胃的不足。还有一类滋补类食物，具有滋阴益肾、填精补髓的功效。主要有：木

耳、黑枣、芝麻、黑豆、猪脊、海参、龟肉、甲鱼、鲍鱼等。冬令时节饮食调理，要针对不同的个体，相应选择适宜补益的食品，这样才能达到真正养生的效果。以中医学的角度而言，不同时间里出生的人，性格不同，因而对饮食的要求也是不一样的。根据我国古代五行形相学认为，人可以分为金木水火土等五行人，每种人的体质不一，食补也各异。木形人：据《黄帝内经》(灵枢•阴阳二十五人)中曰：木形之人，比于上角，似于苍帝。其为人，苍色，小头，长面，大肩，背直，身小，手足好。有才，劳心，少力，多忧，劳于事。能春夏，不能秋冬，感而病生。一般说来，木形人的身体内多阴少阳，肝气偏旺，耐春夏不耐秋冬，易于气滞，常会感到精神抑郁，养生贵在理阴助阳，调理好心肝二脏，好运气自然会来。枸杞羊肉高粱润肺益胃 饮食调养：不妨多吃具有润肺益胃、补益肝脾肾的食物，如牛肉、羊肉、糯米、高粱、枸杞子、百合、女贞子、芡实、桑葚等。药膳可选择“枸杞子羊肉粥”：枸杞子30克，羊肉100克，大米150克，葱白、精盐、味精各适量。将枸杞子洗净。将羊肉洗净，切碎。将大米淘洗干净，与羊肉、枸杞子、葱白一同放入砂锅中，加适量清水，大火煮沸，小火煮成粥即可，食时加味精、精盐，有养肝阴、温肾阳的功效。火形人：火形之人，比于上徵，似于赤帝。其为人，赤色，脱面，小头，好肩背、髀腹，小手足，行安地，疾心，行摇肩，背肉满。有气，轻财，小信，多虑，见事明，好颜，急心，不寿暴死。火形人一般都是在夏天出生的，身体内阳气比较旺盛，一生健康、发达的关键在于滋阴抑阳，调养心肾，以水济火。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

