

畏寒人群冬季手脚如何暖起来？ 舟山市中医院治未病科主任中医师郑萍红开出“冬藏”方

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄



“郑医生，我这半个月简直在冰火两重天里煎熬！白天在公司不穿外套都觉得燥热，晚上回家裹两层被子脚还是冰凉，感冒反反复复，睡眠质量也很差。”近日，舟山市中医院治未病科诊室里，45岁的市民王女士向治未病科副主任、主任中医师郑萍红倒苦水。

“舟山冬天无严寒，但湿冷明显，海风裹挟寒气易侵袭人体，加上室内外温差的刺激，阳气不足者更易中招。”郑萍红解释道，《黄帝内经》“冬三月，此谓闭藏”的养生智慧，正契合海岛冬季的养生需求，唯有藏精、藏气、藏神，才能抵御寒邪侵袭，积蓄生机。结合岛城气候与高发疾病规律，她为市民定制了一套全方位的中医养生调护方案。

起居： 早卧晚起，防风保暖

“冬季养生首重顺应天时，‘早卧晚起，必待日光’便是核心准则。”郑萍红解释道，舟山冬季阴冷多风，建议成年人最好晚上10点前入睡，此时正值三焦经当令，有利于气血调和、阳气归藏。早晨不必急于在寒风中起身，可待太阳升起、寒气稍散后再活动，尤其对于老年人及心脑血管基础疾病人群，此举能有效避免低温对血管的骤然刺激。

除了调整睡眠节律，防寒保暖的关键在于守住人体的“阳气枢纽”。郑萍红表示，冬季防寒保暖需聚焦“三大易寒区”：头为诸阳之会，需戴防风帽；背为阳中之阳，应穿保暖背心；寒从脚下生，需穿厚袜与防滑鞋。

针对海岛多风特性，她建议外出采用“分层穿衣法”，内层透气、中层保暖、外层防风，搭配围巾、口罩，减少冷空气刺激。睡前可用40℃左右温水泡脚15~20分钟，可加入艾叶、生姜或桂枝（血压稳定者适用），能温通经络、驱散寒湿，改善睡眠。

晴好天气时，上午10点后，大家可到开阔处晒背20~30分钟。背部督脉是阳气的干干，阳光照射能温通经脉、增强抗寒能力，尤其适合关节寒痹、畏寒怕冷的人群。

“不少像王女士这样的患者，通过调整睡眠、做好重点保暖，再配合中药调理，畏寒、易感冒、睡眠差等问题往往能得到明显改善。”郑萍红补充道。

运动与情志： 动宜收敛，神贵安宁

冬季运动，讲究一个“藏”字。郑萍红提醒，大汗淋漓的剧烈运动会使阳气随汗液外泄，违背“冬藏”原则，且冬季肌肉关节弹性下降，剧烈运动也容易引发拉伤、扭伤等损伤。

她推荐太极拳、八段锦、散步、慢跑等和缓项目，每周坚持3~4次，每次30分钟左右为佳。运动时间优选上午

9~10点或下午2~3点，这两个时段日照相对充足、气温较高；运动前务必充分热身，运动强度以身体感觉温暖、微微出汗为宜，切忌大汗淋漓、气喘吁吁。

相较于运动的“外静”，情志的“内静”同样关键。“冬季万物凋零，日照时间减少，人易出现情绪低落。中医认为‘忧伤肺’‘恐伤肾’，不良情绪会耗伤气血，削弱正气。”郑萍红说。

她分享了三条简便易行的情志调养法：一是静坐冥想，每日抽10分钟闭目静坐，调整呼吸节奏，有助于收敛心神；二是借阳光之力，晴日午后背对太阳静坐，既能让阳光温暖督脉、滋养阳气，还能促进血清素分泌，改善低落情绪；三是培养静气，练习书法、阅读、听舒缓音乐，都能平复心境。“精神内守，病安从来”，保持情绪稳定，本身就是一种强大的免疫力。

饮食调护： 温而不燥，补而不膩

结合舟山冬季“湿冷带燥”的气候特点，郑萍红提出饮食调护需遵循“温补为主，滋阴为辅”原则。她推荐多吃羊肉、牛肉等温热肉类，搭配白萝卜、生姜煮制生姜羊肉汤，既能温补阳气又能防止积热；巧用黑色食物补肾藏精，如黑豆粥、黑芝麻糊、黑木耳炒青菜等，契合“肾主黑”的中医理论。

针对暖气或空调导致的室内干燥，可适当食用银耳百合羹、冰糖炖梨、蜂蜜水等滋润之品，缓解口干、皮肤干燥等问题。日常可冲泡暖身补气茶：黄芪3克+红枣5颗+枸杞5粒+生姜2片+适量红糖，沸水冲泡代茶饮，能补气养血、温中散寒，特别适合气血亏虚、手脚冰凉者。

郑萍红特别提醒，冬季饮食有三大禁忌：忌生冷寒凉，以免损伤脾胃阳气；忌辛辣燥热，如辣椒、花椒、油炸食品等，避免引发内燥；控制咸味摄入，“过咸伤肾”，可适当增加芹菜、苦瓜等苦味食材，平衡心肾阴阳。此外，特殊人群如糖尿病、高血压患者，进补前需咨询医生，避免盲目跟风。

冬季高发疾病的中医防治攻略

结合门诊常见病，郑萍红详细剖析了冬季高发疾病的中医病因，并给出针对性防治策略。

呼吸道疾病(感冒、咳嗽、哮喘等)

病因 风寒之邪外袭，导致肺气宣降失常。

防治 外出佩戴口罩，避免冷空气直接刺激呼吸道；日常可常饮姜枣茶(生姜3片、红枣5颗煮水)，固护卫气、抵御寒邪；若不慎受凉，及时服用葱豉汤(葱白连须+淡豆豉煮水)或生姜红糖水，帮助驱散寒邪。此外，艾灸大椎穴、肺俞穴，或按时贴敷“三九贴”，能有效提升机体抵抗力，预防呼吸道疾病复发。

心血管疾病(高血压、心绞痛等)

病因 中医认为“寒主收引”，低温会导致血管收缩、气血运行不畅，加重心脏负荷。

防治 晨起牢记“三个半分钟”——醒后先躺半分钟，再慢慢坐起等半分钟，最后双脚下垂床沿坐半分钟，避免体位骤变引发血压波动；注意头颈部保暖，避免骤然接触冷空气；血压稳定者，可用艾叶加桂枝煮水泡脚，温通血脉。若出现心悸、胸闷等不适，可按揉内关穴(腕横纹上2寸，两筋之间)，帮助缓解症状。

关节寒痹(关节炎、老寒腿等)

病因 寒湿之邪凝滞经络，导致气血运行受阻，“不通则痛”。

防治 重点做好膝关节保暖，佩戴护膝；多晒太阳，尤其多晒背部；可用干姜、艾叶、威灵仙等煮水熏洗疼痛关节，或对关节部位进行艾灸，以温阳散寒、通痹止痛。

皮肤干燥瘙痒

病因 冬季燥气当令，加上室内暖气烘烤，导致体内津液亏虚，肌肤失养。

防治 适当减少洗澡频率，洗澡水温不宜过高，避免过度清洁破坏皮肤油脂层；沐浴后及时涂抹润肤霜，锁住肌肤水分；饮食上多摄入银耳、百合、梨、蜂蜜、杏仁等滋阴养血之品，从内滋养肌肤。

脾胃虚寒(腹痛、腹泻等)

病因 过食生冷食物或腹部受凉，导致脾阳受损，运化失常。

防治 饮食定时定量，杜绝生冷寒凉食物；可经常艾灸中脘穴(肚脐上4寸)、神阙穴(肚脐)，温补脾阳；若感觉腹部冷痛，及时饮用红糖姜茶，或隔衣用暖宝宝热敷腹部，缓解不适。

“中医讲究‘不治已病治未病’。”郑萍红总结道，“冬季的‘闭藏’，不只是身体的休息，更是能量的储备。只要顺应天时调整起居、搭配合理饮食、坚持温和运动和保持心境安宁，再配合简单有效的中医技法，就能稳稳守住阳气、抵御湿冷，手脚脚暖度过寒冬，为来年春天的生机勃勃打下坚实的健康基础。”