

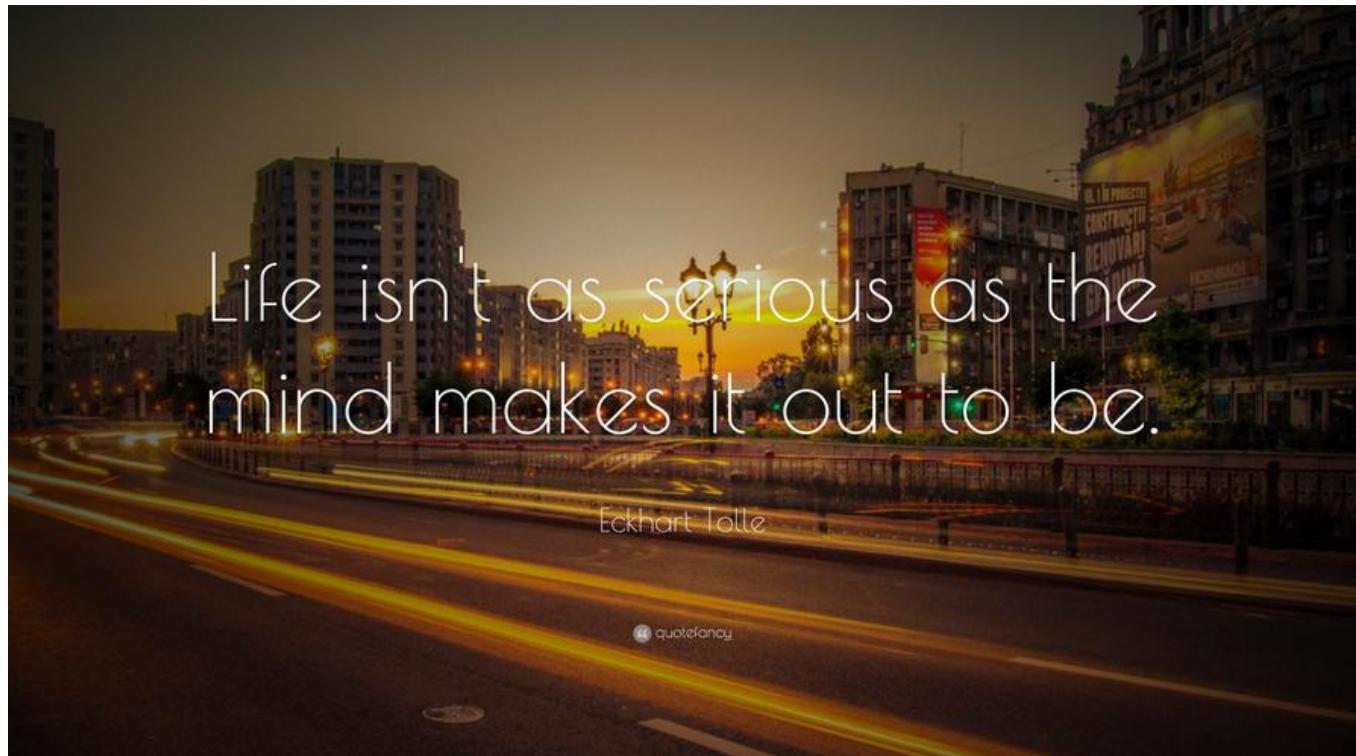
秋冬季的养生

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170334934742921.html>

范文网，为你加油喝彩！

2023年12月24日发(作者：乡下人的悲歌)



秋冬季的养生

秋冬季的养生

秋季天高气爽，草木凋零，大地气象明朗；冬季万物闭藏，天气干燥，气温低，西北风肃杀，属凉燥。因此，秋冬季的养生是以适应秋冬季气候变化为主；预防旧病复发，尤其是呼吸系统疾病的复发与发生、发展。

春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而变化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。说明人体五脏生理活动必须适应四时阴阳变化，才能与外界环境保持协调平衡。

秋冬季由于夏、秋季节交替，气温变化较大，空气又干燥，如果机体不能适应这一变化，抵抗力下降，很易患感冒，一些“老毛病”也特别容易复发，尤其是呼吸系统疾病。

1、感冒和呼吸系统疾病：秋冬季气温变化莫测，温差大或气温过低，空气干燥，是感冒多发季节。秋冬燥易伤肺，如因着凉，导致免疫力下降，无力抵御，则会出现肺及呼吸道疾病，如口干咽燥、鼻塞、发烧、咳嗽、咳痰及上呼吸道炎症、气管炎、支气管炎、哮喘、肺炎等。尤其是老年人、小儿、体弱及患有慢性呼吸系统病史者更易复发。秋天花粉、冬天冷空气过敏则易引起支气管哮喘。

2、胃肠道疾病：入秋后气候转凉，身体疲劳时，抵抗力下降，消化功能和肠道抗病能力减弱，易发生腹泻，尤其小儿易感染秋季腹泻（病毒所致）。有慢性胃肠炎、胃及十二指肠溃疡病史者，秋冬季节易复发。

3、风湿、关节病：秋冬季气温低，大风降温天气，骨关节性疾病易复发或发生、发展。

4、心、脑血管疾病：寒冷刺激致血管收缩，血流缓慢，易诱发心肌梗塞、脑梗塞等心脑血管疾病，高血压患者在此季节血压升高，症状加剧。

生活起居注意防寒保暖

秋季早晚气温变化较大，不要贪凉，夜温低要盖好被褥，以免受凉，日间衣着不宜过厚，以不着凉为度。适当少穿点，适当冻一下，利于提高身体的御寒能力。冬季注意衣着保暖，室内温暖，预防寒冷侵袭，尤其注重足的保暖；但忌暴暖、过度烘烤。外出时注意手、足、头面部防寒保温，预防冻疮。

环境舒适

室内温度湿度要适宜；室温保持在22~28摄氏度之间，湿度在50%~60%左右。保持室内空气流通、新鲜，室内燃煤取暖要注意防止煤气中毒。

睡眠充足

秋季应早睡早起，冬季早睡迟起。一般8~9小时睡眠，老人可以适当增加，如晚上睡眠不足，可坚持午睡一小时；但睡眠不宜过多。睡眠时注意防寒保暖，免受寒冷风的侵袭，引发感冒、呼吸系统等疾病。忌蒙头入睡，应开小气窗通风。

皮肤保养

保持皮肤滋润，科学洗浴；秋初湿热并重，注意皮肤清洁防止感染，秋冬季气候干燥气温低，忌洗浴过勤、水过烫、揉搓过重，忌浴液碱性太强，否则皮肤更为干燥，易发痒、皲裂。浴后可涂擦甘油、止痒霜、润肤露等，以保持皮肤湿润，防止皮肤干燥、脱屑。

秋季养肺

最好每天早晚都喝一杯蜂蜜，既润肺又养颜美容。还补血

饮食调养

秋冬季节天气特点是干燥、寒冷，饮食宜遵循“秋冬养阴”的原则。

- 1、多食些滋阴、润肺、补液生津的蔬菜、水果、豆类等食品，如梨、西红柿、柑桔、葡萄、大枣、萝卜、芝麻、莲子、银耳、蜂蜜、红豆等。少食辛辣食品，以改善脏腑功能，增加抗病能力。
- 2、注意补充水份，每日不少于2000~3000毫升。
- 3、冬季宜食富含维生素A的食物如禽蛋、猪肝、芝麻、黄豆、花生等。
- 4、冬天为增加御寒能力，其营养应以增加热能为主，可适当多摄入含糖、脂肪的食物，多食富含维生素的食物。但要注意秋冬时食欲增加，饮食过量，运动减少，热能消耗量少而致肥胖，需要多食低热量减肥食品。同时注意不要过量进补，否则有害无益。
- 5、适当用保健食品，可选择增健口服液和灵芝皇胶囊，以提高免疫力，预防感冒及呼吸道感染。
- 6、吃饭时不宜进食热汤热菜，已接近体温为宜。中国人常说趁热吃，但温度过高不利身体健康，科学发现，经常吞咽吞咽太热的食物容易引发食道癌，胃肠疾病等。

锻炼身体

秋冬季节坚持适度的体育锻炼，不仅可以调养肺气，提高肺脏器官的功能，而且有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对外界寒冷刺激的抵御能力。锻炼方式因人而异，选择个人所能承受的运动，其

中有耐寒锻炼，增强机体适应寒冷气候的能力，如冷水浴、冷水洗手面加之摩擦按摩。运动时不要穿得太厚，应稍有“冻”感，切勿搞的大汗淋漓，当周身发热，尚未出汗即可停止。尤其老人的锻炼要量力而行。要注意防受凉，运动时不要穿的过少，身体发热时不宜一下脱得太多，切忌穿汗湿衣服在冷风中逗留，以免着凉。在运动锻炼前做好充分准备活动，以防运动损伤。运动者在锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物。

精神调养

秋冬季精神调养要做到安然恬静、情绪稳定、胸怀开朗、心情舒畅而达到养精蓄锐。由于气候变化不定，冷暖交替，给人的生理、心理带来一定影响。因而必须注意心理上的调适，正确把握自己，学会自行解脱。可采取与朋友交流沟通、参加户外活动及文体活动等方式，进行调理。

特别提醒

冬季天气变冷，气管、血管不同程度上痉挛，氧供应减少，血流缓慢，血压升高，心、脑血管疾病发病率增高，要予以重视。尤其老年人应注意保暖，防止血管收缩，血压升高，加重心脏负担和呼吸道感染。

传统的养生保健方法

我国的传统养生学有着悠久的历史，早在春秋战国时期的中医学经典著作《黄帝内经》中就全面地总结了先秦时期的养生经验，明确地指出“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”的养生观点，为我国传统预防医学和养生学的发展奠定了基础。数千年来，历代的中医药学家和养生学家不断地积累和总结流传于民间的养生保健经验，并著有大量的养生学专著，促进了我国传统养生学的发展。我国的传统养生学流派较多，各有所长，总体来讲主要分为精神、动形、固精、调气、食养、药饵等六大学派。各学派的养生学说自有体系，

各有所长，又兼收并蓄，形成了我国独具特色的养生保健方法。

祖国医学中很多养生保健的观念和现代生命学相似，很多传统养生保健方法也很有效，比如推拿按摩，拔罐，食疗，针灸，五禽戏，太极拳，书画，气功（引行导气，腹式呼吸）等，除针灸外，其他方式任何人都可以个人操作。经常使用这些方便操作的方法对养生保健，强身健体，预防疾病有特殊的疗效。

古法以“固本养元，补气强精”为基础，全面调整人体的生理机能的量活力，使机体内部协调平衡，促进细胞组织的新陈代谢和细胞源生命活力的提高。有效消除血液循环障碍，涤清血管胆固醇积淀，提高血液循环的活力。并应该严格遵从道家及中医传统理论，兼温、补、和、清、下五个部分，双向调节人体内部功能，并最终达到自然平衡状态，从而起到治疗和保健双重功效。

国外的养生保健理念

养生不仅是中国重视,外国人同样也重视养生.德国一位医学专家经过数十年的研究,最近告诫中老年人:想健康长寿,务必动用“保、活、转、参、睡、调、听”这七个字。

“保”即保持大脑的活力用进废退,故中老年人要多用脑,如坚持读报看书,绘画下棋,培养各方面的兴趣爱好。研究表明,一个经常用脑的65岁老人,其脑力并不比不爱动脑的35岁的青年人差。

“活”是指活动手指俗话说心灵手巧,经常活动手指,做两手交替运动可以刺激大脑两半球,有健脑益智、延缓大脑衰老的作用。

“转”即转换不同性质的运动在较长时间的单调工作或读书、写作后,应及时转换另外不同性质的活动,使大脑神经松弛而不过分疲劳,使脑力保持最佳状态。散步、做体操等是较好的转换活动方式。

“参”即参加社会活动和体育活动结交年轻朋友,以接受青春活力的感染,经常保持愉快的情绪,脱离孤僻的生活环境。积极有趣的体育活动,可促进疲劳消除,体质增强,身体更健康。

“睡”即睡好觉,保证睡眠充足中老年人要学会有规律地生活,合理安排作息时间,保证一天有8小时(老年人10小时左右)的睡眠时间。

“调”是调节饮食做到粗细混杂,荤素搭配,兼收并蓄,多吃维生素和矿物质丰富的红枣、牛奶、豆浆、蛋黄、桑葚、芥菜、芝麻、胡桃仁、百合、猪脑、猪心、木耳以及大部分蔬菜水果;少吃些动物脂肪和含糖类食物。

“听”即听优美动听的歌曲优美的旋律可调节中枢神经系统的功能,使人有一种心旷神怡的欢乐感觉。

中年养生调养五要点

中年以后,人的身体状况开始发生变化,往往不再像年轻时候那样胜任高强度的工作了,也更容易“积劳成疾”。

中年人只要在饮食习惯、生活方式和心理状态方面进行必要调整，依然能充满能量地适应新变化。生活中，我们可以在以下几个方面做适当的调整。

中药调节

现在中药调节越来越提上日程人们也越来越把自身保健养生作为主流，不在乎其他。

而药酒也成了生活中不可或缺的主流，少量的饮用坚持每天都在

饮用提高身体质量调整身心健康是越来越重要了。而人体是极其复杂的有机体，主要包括五脏六腑、气、血、经络等。人体各组成部分之间在形态结构上不可分割，在生理功能上互相协调，物质代谢上互相联系，病理变化上互为影响。妙沁酒基于家医学对人体生理、病理、气血阴阳平衡的独到见解，着眼于全面整体调理肌体，使肌体内部协调平衡。其配伍严格遵从佛家及中医传统理论，兼温、补、和、清、下五个部分，双向调节人体内部功能，使身体达到自然平衡状态，起到治疗和保健双重功效虫草（冬虫夏草）是不可多得的名贵药材，它具有调节免疫系统、肝脏功能、心脏功能、提高细胞能量、直接抗肿瘤作用，抗疲劳等功能。人参具有大补元气、复脉固脱、补脾益肺生津、安神等功效。可全面增强机体的免疫功能，改善器官的血循环。红景天生长于青藏高寒地带终年积雪的向阳坡上。清热解毒，治咽喉痛，肺痛，理气，治咽喉痛，肺痛；有补肾、养心、安神、调经活血、明目之效用。加快脑梗塞病灶的恢复，对缓解头痛，解除疲劳，增强记忆力等也有显著功效。灵芝是一种药食兼用的机能性保健食品，素有“真芝”之美誉。在《神农本草经》中被列为可“养生、无毒、长时间服用无副作用，能使身子轻盈、防老化、益元气、延年益寿的上药”。枸杞子功效：滋肾、润肺、补肝、明目，抗衰老防治高血压动脉硬化、降脂减肥等功效。康胃酒把这些重要中的精品菜肴合理的结合在一起，使他们相互促进，共同提高人体的免疫力，起到疏通血管，养护脾胃的作用。实例特别多而药酒种类也不多增长。

饮食戒陋习

中年人身体的基础代谢率呈下降趋势，所以中年人应注意控制饮食，少吃甜食，并适当参加运动，防止肥胖及体重超过标准。因为肥胖可导致高血压、冠心病、糖尿病、恶性肿瘤等多种疾病。

中年人消化系统也开始出现衰老变化，故平时应定时定量进餐，不暴饮暴食，不偏食，不吃零食，不吃过多的精制食品，多吃水果及新鲜蔬菜，吃盐不要过多，戒烟，少饮酒。

体重须控制

现代社会，人们不必为衣食犯愁了，由于饮食无节制而出现的“大胖子”明显增加。过度肥胖使人的身体承载过重的负担，甚至到最后不堪重负。

此外，肥胖还容易诱发许多疾病，例如心脑血管疾病、糖尿病等。

于是，心脏病专家的结论是：人从中年(35岁左右)起就须注意防止肥胖，除了注意饮食均衡，日常坚持运动是控制体重的不二法则。

锻炼要适度

人到中年，体力精力开始走下坡路，怕疲劳，易懒洋洋。散步、慢跑、爬楼梯等体育锻炼可以增强体质和一般的抗病能力，并可消耗掉多余的能量，保持体重的稳定。但是，过于激烈的运动和某些骑跨运动，如激烈的竞技运动、长时间骑自行车等对中年人却是有害的，应该尽可能节制及回避。

中年人的心肺功能也逐渐下降，因此，不要参加过重的体力劳动及剧烈的运动并避免高度的精神紧张，防止发生心律失常及心脏骤停而猝死；不宜突然改变体位，如久蹲后不宜突然站立，防止昏倒。多进行户外活动，呼吸新鲜空气。

情绪需平稳

中年人家庭琐事多，工作任务重，情绪容易波动。人在发怒时，情绪急剧变化，交感神经极度兴奋，肾上腺素分泌增加，心跳加快，血压升高，体内血液循环不畅，各器官的正常生理功能受到干扰，容易诱发胃肠溃疡、高血压、冠心病等。

要淡泊名利，不要为金钱、名利、地位而太过辛劳、太过争强好

胜，不良情绪不仅会招致各种疾病，还会影响家庭关系。

“性趣”有节制

和谐美满的性生活有益于人体的精神愉悦、健康长寿。因此，在日常生活中要不断密切夫妻感情，同时注意性生活的合理性和有节制性。

性生活过程中切忌心不在焉；体力和精力不佳时，千万不要勉强自己过性生活；适当减少性生活的次数，使得性能量有一定的储存；对于存在性腺功能低下者，可小量、短期补充雄激素来增强性功能，但必须在专科医生的指导下进行。

养生保健的基本原则

一、适应自然规律

顺应四时阴阳消长节律进行养生，从而使人体生理活动与自然界变化的周期同步，保持机体内外环境的协调统一。

二、重视精神调养

1、避免不良刺激

避免不良刺激，主要包涵着两方面的内容：

其一，是要尽量地避免外界环境的不良刺激对人体的影响。因为，一个优美的自然环境，良好的社会环境，和睦幸福的家庭氛围等，有利于精神的调养。因而，要积极创建这种环境和氛围，尽量避免来自自然环境、社会环境、家庭因素等方面的不良刺激。

其二，要积极地治疗躯体性疾患，防止其内源性因素的不良刺激。躯体疾患既可给患者造成痛苦等不良刺激，重病或久病常易形成患者的精神负担，其内源性刺激还可产生异常的情志变化，加重病情，影响康复，遂致早衰。

2、提高自我心理调摄能力

过激、过久的情志刺激，只有在超越人的心理调节范围时才能成为致病因素。人的心理调节能力，首先与人的“志意和”密切相关。亦即《灵枢本脏》所说的：“志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。”具体言之，“志意和”与人群中个体的气质、性别、年龄、经历、文化思想修养等密切相关，从而表现在对情志致病的耐受性、敏感性、易发生性等方面个体差异因而要求人们能通过养生活动善于自我心理调摄，通过经验认识及思想活动过程来转移情绪情感反应，消除其不良刺激，保持良好的心境。

三、房事有节

男女两性的性生活是先天赋予的本能，是人类种族延续所必须的，而且男女从青春发育期开始就自然地产生性行为的气质，这是肾中精气充盈的表现。性生活适当，不但有利于个人的健康，同时对民族的繁衍昌盛，社会和家庭的安定和睦都有重要意义，所以历代医家未有不重视性生活者。

自古以来，人们皆主张男大当婚，女大当嫁，说明性生活是必须的，是顺应自然的。如果成年之后，没有适当的性生活，不但生理上得不到满足，日久易酿成疾病；而且在心理上由于所欲不遂，隐曲难伸，易形成气机郁滞之证。古代医籍中每有论及寡妇、鳏夫之病者，认为肝失疏泄者居多，其缘故即在于此。

由于性生活要消耗肾精，因此必须节制。肾中精气是人生命活动的原动力，全身阴阳之根本，过于消耗，必致亏虚，往往导致性机能减退，全身虚弱，甚至早衰，故肾精不可不惜。

四、注意形体锻炼

形体的锻炼，不仅可以促进气血的流畅，使人体筋骨强劲，肌肉发达结实，脏腑功能健旺，增强体质，还能以“动”济“静”，调节

人的精神情志活动，促进人的身心健康。因而，运动养生是养生活动中的一个重要的内容。

对于形体的锻炼，一般要求运动量要适度，做到“形劳而不倦”。并且要求循序渐进，持之以恒，方能收到动形以养生的功效。

五、谨和五味

“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”。（《备急千金要方》）因而，前人十分重视饮食养生。食养，亦需遵循一定的原则：

1、辩饮食之宜忌

《金匮要略》曾经指出：“凡饮食滋味以养于生，食之有妨，反能为害。……若得宜则益体，害则成疾，以此致危。”说明已认识到了饮食与人体健康之间存在着宜与忌、利与害的辩证关系。因而，辩饮食之宜忌是食养的原则之一。一般说来，体质偏热者，进食宜凉而忌温；体质偏寒者，进食宜温而忌凉；平体之人，宜进平衡饮食而忌偏。

2、平衡膳食

安身之本必资于食，而机体对于营养物质的需求则是多方面的。含有多种丰富营养的饮食物可以促进机体的生长发育，可以推迟衰老的发生，可以减少因衰老而招致的多种疾病，因而，要求食养中膳食的调配要尽可能地全面、合理、互补，即平衡膳食的原则。例如：《素问藏气法时论篇》记述的“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”已经包涵着在食养中饮食调配要求营养全面、合理的认识。

六、防止病邪侵害

慎避外邪，是寓于养生学中的一条重要原则。主要体现在三个方面：其一是“虚邪贼风，避之有时。”（《素问上古天真论篇》）其二是要注意“避其毒气”，以防止其致病和“染易”。其三是实施药物预防等。如：早在《素问遗篇刺法论篇》中就已有“小金丹……服十

粒，无疫干也”的记载。至于近代采用药物预防传染病及某些疾病的发生与流行，其内容更为丰富，构成防病养生活动中重要的一环。

有些食物的营养价值很高，但是因为口味或者是吃法的问题，很多人都不喜欢吃，但是如果忽略这些食物的话，您身体可能就会缺少某些必要的营养，那今天人气美食就为大家收罗了10种最容易被人遗忘的营养食物。

食物养生宝典

大白菜

一杯剁碎的大白菜中只含有22卡路里的热量，却含有大量营养物质。大白菜中含有萝卜硫素，可以增加体内酵素的含量。(酵素可以阻止破坏细胞的自由基的产生并且可以防止癌症)研究发现，和其他任何植物化学物相比，萝卜硫素促进酵素产生的能力是最高的。

甜菜

这种红色的蔬菜含有大量叶酸和甜菜碱。这两种化学物质共同作用可以降低高半胱氨酸的水平，这是一种炎性混合物，可以损害动脉，增加心脏病患病机率。而且甜菜中的自然色素-- 花青苷经实验证明可以防止癌症。

石榴

石榴含有高浓度番茄红素，比番茄和西瓜更能防止前列腺癌。而且，一杯石榴中含有688毫克钾，比香蕉中钾的含量多63%。石榴中还含有大量纤维，每杯中含有9克。

莴笋

半杯熟莴笋中含有大量叶黄素和玉米黄质，每杯含有10毫克。这些叫做类胡萝卜素的化学物可以防止视网膜老化，因为这些物质可以吸收损害眼睛的光线。

肉桂

肉桂有助于控制血糖，降低心脏病患病率。事实上，研究发现，2型糖尿病患者每天摄入1克肉桂，一直持续6周，其血糖、血脂和不良胆固醇都会有显著降低。

马齿苋

马齿苋中的欧米茄3含量最高，而且研究发现，马齿苋中的褪黑激素（阻止癌细胞产生的一种抗氧化剂）是其他任何水果和蔬菜的10倍。

枸杞

在所有的水果中，枸杞的抗氧化能力指数是最高的。而且研究发现，枸杞中的糖分可以降低胰岛素抵制，从而防止糖尿病。

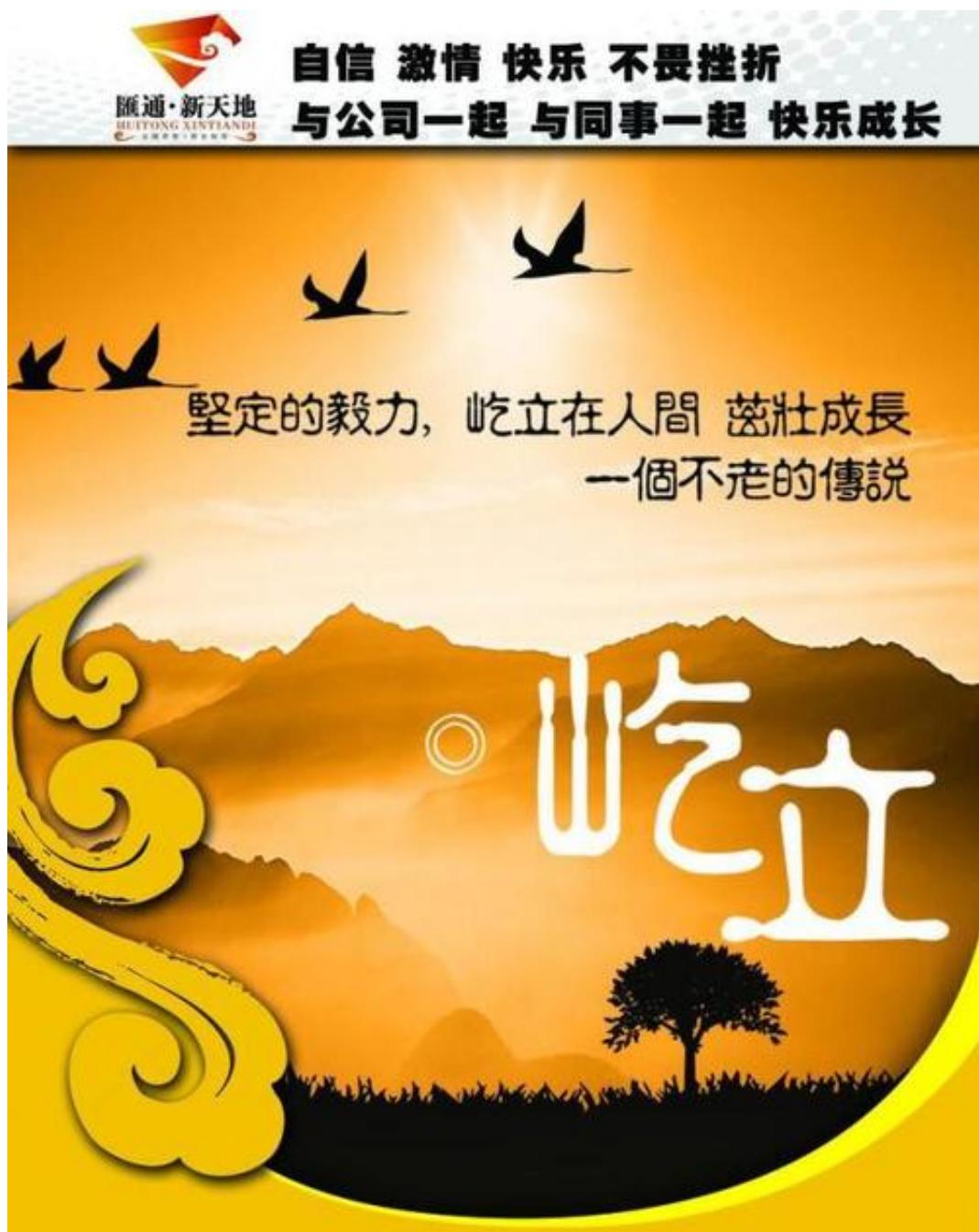
梅干

梅干含有大量新绿原酸(neochlorogenic)和绿原酸(Chlorogenic acid)，这是两种可以抵抗自由基的化学物。这些自由者可以引起细胞的机构损坏，从而导致癌症。

黄瓜籽

黄瓜富含维生素C是尽人皆知的事，然而黄瓜还有一些鲜为人知的"秘密"。其实，每100克新鲜黄瓜中的维生素C含量，由高至低的顺序为皮、籽、混合、肉，分别为19.79毫克，15.40毫克、13.17毫克和6.54毫克。而黄瓜经过烹饪以后，四种样品中的维生素C含量都有所减少，其由高至低的排列顺序为籽、皮、混合物、肉，其中籽最高（13.20毫克/100克），而肉质部最低（仅为1.79毫克/100克），这里我们可以看到，其实黄瓜中维生素C含量最高的部分却是新鲜的黄瓜籽。

除了富含维生素C，黄瓜籽还对缺钙引起的腰酸背痛、手脚麻木、抽筋、骨质疏松、骨折、骨裂等疾病和症状都有很好的食疗和恢复作用。



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](https://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发