

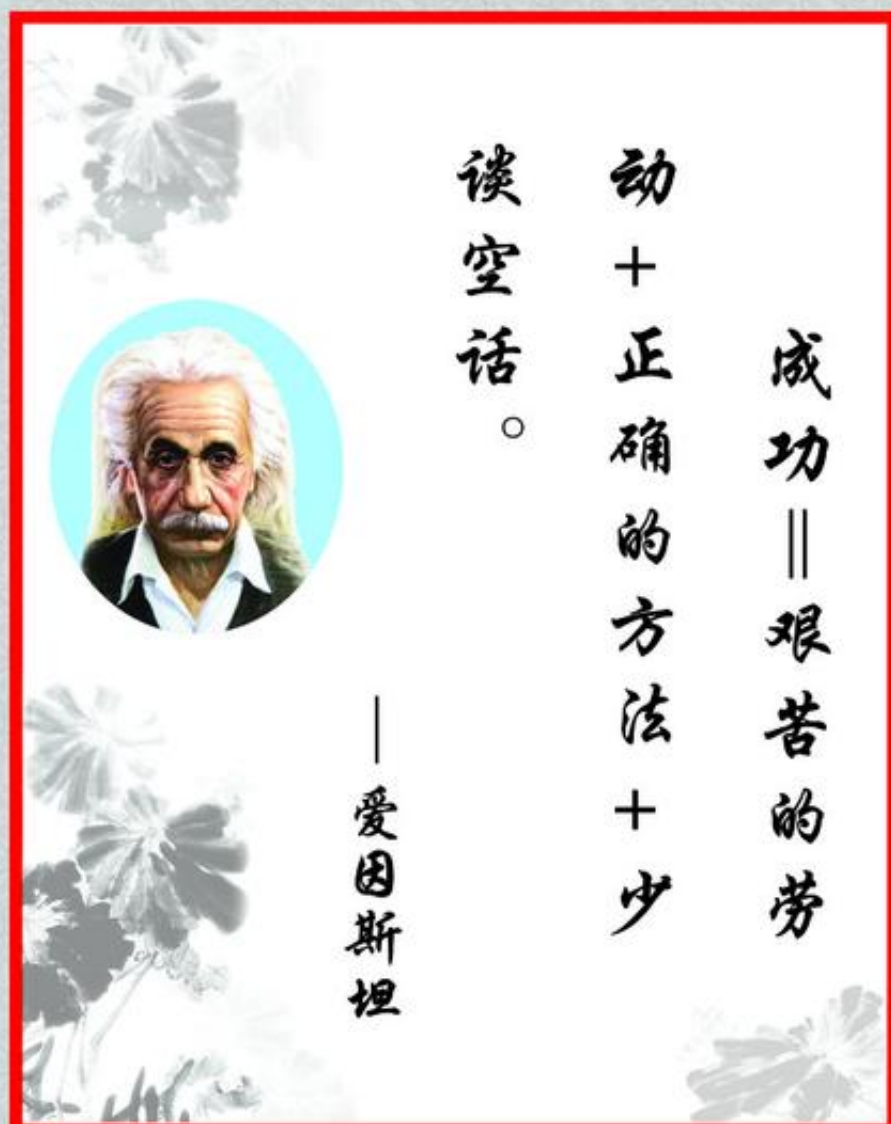
# 冬季养生保健知识

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170334940442922.html>

范文网，为你加油喝彩！

2023年12月24日发(作者：怎样写营销方案)



冬季养生保健知识

发表：2010年11月06日

来源：

浏览次数16756

字体大小：

T|

T

标签：冬季养生保健知识 冬季养生保健 冬季养生 冬季

## 冬季养生保健知识

中医认为冬季是匿藏精气的时节，冬令进补以立冬后至立春前这段期间最为适宜。冬季养生主要指通过饮食、睡眠、运动、药物等手段，达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。那么冬季如何做好养生呢？下面中国吃网为您整理了一些冬季央视保健知识，包括冬季养生保健的饮食原则、冬季养生保健方法、冬季养生保健注意事项、冬季养生保健小常识等。

古代医学认为，人与天地相应。这个观点是千真万确的。天有春、夏、秋、冬四季之轮替。人也随着四季的轮替而变化，所以人与自然都出现春生，夏长，秋收，冬藏的规律。人们脉搏也出现春弦，夏洪，秋至，冬石的现象。就现代医学而言，夏天天热，血管扩张，血压偏低，脉搏浮大。冬天天冷，血管收缩，血压偏高，脉搏见沉。冬天是一年当中静止时期，万物收藏，对人来说，冬天也是人们进入休闲时期，体内新陈代谢相对缓慢，消耗相对减少。因此，冬天养生保健是最佳时期。

## 冬季养生保健的饮食原则

冬季，气候严寒，阴盛阳衰。人体受严寒气温的影响，机体的生理功能和食欲等均会发生保健知识。因此，合理地调整饮食，保证人体必需营养素的充足，对提高老人的耐寒能力和免疫养生保健知识，使之安全、顺利地越冬，是十分必要的。首先应保证热能的供应。冬天的严寒气候影响人体的内分泌系统，使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加，从而促进和加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三冬季健身运动热源营养素的分解，以增加机体的御寒能力，这样就造成人体热量散失过多。因此，冬天营养应以增加热能为主，可适当多摄入富含碳水化合物和冬季养生保健知识的食物。对于老年人来说，脂肪摄入量不能过多，以免家用健身器材老年人的其它疾病，但应摄入充足的蛋白质，因为蛋白质的分解代谢高，人体易出现负氮平衡。蛋白质的供应量以占总热量的15~17%为好，所供应的蛋白质应以保健知识蛋白质为主，如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品等，这些食物所含的蛋白质，不仅便于人体消化吸收，而且富含必需氨基酸，营养价值较高，可增加人体的耐寒和抗病能力。

冬天，又是蔬菜的淡季，蔬菜的数量既少，品种也较单调，尤其是在我国北方，这一现象更为突出。因此，往往一个冬季过后，人体出现维生素不足，如不足维生素c。

## 冬季养生保健方法

冬季养生保健的方法有：精神养生、食物养生和起居养生。

一.宁静为本，保养精神冬季要以安定清静为根本，以保持精神上的愉快和情绪上的稳定。《黄帝内经》中“使志若伏若匿，若有私意，若已有得”的意思是说，在冬季应避免各种不良情绪的干扰和刺激，让心情始终处于淡泊宁静的状态，遇事做到含而不露，秘而不宣，使心神安静自如，让自己的内心世界充满乐观喜悦的情绪。

二.多食温热，少食寒凉冬季养生要以食物养生为辅。传统养生学将食物分为寒凉、温热、平性三大类。冬季气候寒冷，人们为了御寒保暖，应多食用具有温热性质的食物，而少食用寒凉生冷食物。温热性质的食物包括糯米、高粱米、栗子、大枣、核桃仁、杏仁、韭菜、香菜、南瓜、生姜、葱、大蒜等。

三.早睡晚起，避寒保暖冬季养生贵在空气新鲜，“日出而作，日落而息”。在冬季，保证充足睡眠时间尤为重要，从传统养生学的角度讲，冬季适当地增加睡眠时间有利于人体阳气的潜藏和阴精的积蓄，使人体达到“阴平阳秘，精神乃治”的健康状态。

研究表明，冬季清晨空气污染最为严重，各种有毒有害气体因夜间温度下降而沉降于地表，只有待太阳出来，地表温度升高后，才能升高向空中去。

特别是冬季的清晨常常有雾，雾天不仅给交通造成不便，也能损害人体的健康，自古就有“秋冬毒雾杀人刀”之说。据测定，雾滴中各种酸、碱、盐、胺、酚、尘埃、病原微生物等有害物质的比例，比雨滴高出几十倍。如果冬季清晨在雾天锻炼，随着运动量的增加，人的呼吸势必加深、加快，会更多地吸入雾气中的有害物质，从而诱发或加重支气管炎、呼吸道感染、咽喉炎、眼结膜炎等诸多病症。

冬季天气寒冷，室内的温度要适宜，室温以18 ~ 25 最合适，室内温度过高或过低都对健康不利。室内温度过高，会造成室内外温差过大，易引发感冒；室内温度过低，人体长期生活在低温环境中易引发呼吸系统疾病和心脑血管疾病。被褥的厚薄应根据室温的变化适当调整，以人体感觉温暖而不出汗为度。外出所穿的棉衣应以纯棉布为宜，要松软轻便、贴身暖。冬季人体还要特别注意的保暖部位是颈部、背部和脚。

一.要注意颈部保暖。有的人在冬季持续咳嗽且不易治愈，仔细观察一下，原来是因为穿开领服装暴露颈部，使寒冷的空气直接刺激气管所造成的，而改换高领服装并加用毛围脖后症状便消失了。

二.要注意背部保暖。背部是人体的阳中之阳，风寒等邪气极易通过背部侵入而引发外感性疾病、呼吸系统疾病和心脑血管疾病。注意背部保暖，宜穿棉背心，睡时也要保暖背部，避免寒邪侵袭，以免损伤阳气。

三是注意脚的保暖。足为人体之本，是三阴经之始，三阳经之终，与人体十二经脉、腑气血相联系。常言道“寒从脚下起”，因脚远离心脏，供血不足，热量较少，保温力差，所以脚的保暖很重要。除了白天注意对脚的保暖外，每晚坚持用热水泡脚可促进全身血液循环，有增强机体防御能力和消除疲劳、改善睡眠的作用。

#### 冬季养生保健注意事项

冬季养生保健必须注意以下几个问题：

1，养生保健的最佳时间。实验证明：早晨5-6时是生物钟高潮，体温上升，此时起床会精神抖擞。

2，注意保暖。按时收听天气预报，随着气温的变化而增添衣服，添置保暖设施。睡前用热水泡脚10分钟3，房间温度要适宜。如果开空调温度不宜过高，房间内外温差不宜过大，房间内外温差4-5度为宜。

4，开窗通气每天上午9-11时，下午2-4时开窗通气效果最佳。

5，早晨锻炼莫随便。不可过早。不少人晨练选择在天亮之前或者天蒙蒙亮时(5时左右)，以为此时环境幽静，空气清新。其实并不是这样。由于夜间近地面层空气冷却作用，容易形成稳定的逆温层，就像盖子一样，罩在空中，使近地面空气中的污染物不易扩散，而此时污染物的浓度最大。因此，晨练者应该有意地避开这段时间，而选择



日出之后，因为日出之后气温开始上升，逆气层被破坏，污染物向外扩散出去。这时才是晨练的好机会。



更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发