

传统医学认为，人与天地万物的四时变化息息相关，即天人相应，人应顺应四季阴阳的变化规律来养生。可采取调摄精神、注意饮食起居、运动锻炼等多种措施，以与四时气候变化保持协调一致，从而达到健康长寿的目的。今天，我们请首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心主治医师周天，来给大家介绍一下中医“四时养生”的小知识。



“春夏养阳 秋冬养阴”

中医养生应顺应四时

□本报记者 陈曦



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
中医康复中心 主治医师
周天

“春不减衣” “秋不加帽”是怎么回事？

“春夏养阳，秋冬养阴”一语出自《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》。该篇提出：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。”这段话提出了两个养生要点：一是“四时阴阳”乃万物生存的根本，只能顺之不可逆之。二是春夏要“养阳”，秋冬要“养阴”，其目的也是顺从“四时阴阳”这个万物之“根”。

中医认为，春夏行阳令，春为“少阳”，夏为“太阳”。秋冬行“阴令”，秋为“少阴”，冬为“太阴”。且春生、夏长、秋收、冬藏是万古不变的自然规律。

春夏之所以要“养阳”，是因春时阳始生，风寒之邪尚能为患，稍不注意便会感冒，故不宜过早减衣，应注意御寒保暖，以养人体之阳，“使少阳之气生”。

夏日炎炎，阴气内伏，暑毒外蒸，人体外热内冷。人们喜纳凉、吹空调、喝冷饮，殊不知纵意当风，任性食冷，均伤人体之阳，易患暴泄风寒之疾。此时须通过适当运动、晒太阳来促进阳气升发，注意不要贪凉饮冷、吹空调、睡冰垫伤了阳气，远比吃各种补药更有利于身体健康。

同理，秋天燥邪为患，易伤阴，宜服用滋阴之品及搽护肤品以防燥邪，“使太阴之气收”。

冬天寒冷，人体外冷内热，但人们喜食辛辣，或饮酒以御寒。而辛辣食物易生内热，喝酒太多易生湿热，饮食太过则伤阴。少熬夜，少抽烟喝酒，也比吃药丸补益更有效。

“春夏养阳，秋冬养阴”这种养生理念，是提醒人们要用辩证的观点看待四时养生。这种养生理念，在民间早已深入人心，并体现在很多民谚和习俗中。如“春不减衣”“秋不加帽”“冬

吃萝卜夏吃姜”等。春天不减衣，就是“养阳”；秋天不加帽，正是“养阴”。萝卜清凉通气，冬天吃了可解体内之热。姜性温辛，夏天吃了可补养体内耗损的阳气。

“秋冬养阴”怎么养？

根据中医四时养生“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，秋冬季节，应该注意润燥养阴、滋阴润肺，通过内养来对付外邪，所以说养阴是秋冬养生的根本。在秋冬之时使人体内的阴精得以充满，平调体内阴阳，才能在接下来的时间里保持相对健康的体魄。

我们都知道，人有三宝——精、气、神，其中“精”为初始之本，人体的血和津液都归于“精”，又称“阴精”。津液包括除血液外的一切液体，如组织间液、细胞内液、血浆、唾液、胃液、泪液、汗液、关节滑液、尿液等，起到滋润和濡养的功能，如润泽皮毛、肌肉、脏腑，充养骨髓和脑髓，润滑关节、眼、口、鼻等。

秋冬季节，作为生命活动物质基础的阴，即血、精、津、液很容易匮乏，形成“阴虚”，通俗地讲，即表示人体正在透支身体储存的能量。

“阴虚”会导致五脏虚弱劳

损、百病丛生。由于阴虚造成人体营养不良，将会严重影响人体健康与生命活动。

那么，该如何“养阴”呢？
慎食辛辣、适量饮酒以“养阴” 多食辛辣之物，或喝酒过多，会大量消耗人体津液，出现发热、盗汗、口干舌燥等状况，不利“养阴”。

调整精神心理以“养阴” 秋冬万物敛藏，人的神志也要随之而调整。秋天要“收敛神气”“无外其志”，更不要“悲秋”。冬天要使“志若伏匿”，心境平和。这是精神心理上的“养阴”。

静坐吐纳、吞咽津液以“养阴” 每日睡前或起床前，闭目静坐，气沉丹田，专注于呼吸，多咽津液，以滋润五脏。

有益于“养阴”的药物，有麦冬、西洋参、生地黄、玉竹、枸杞子、百合等，可酌情服用。

健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】 绿灯

爱做梦的人不易患痴呆



研究发现，爱做梦的人，不易患痴呆。人睡觉的时候，眼球有快速跳动的现象，呼吸和心跳变得不规则，并且很难唤醒，做梦一般出现在这一阶段。数据显示，“快速眼动时睡眠”持续的时间每缩短1%，患痴呆症的风险就会增加9%。这个睡眠阶段大脑活动增加，呼吸节奏和脉搏也会更快。

吃早餐的最佳时间:7-8点



人在睡眠时，大部分器官都得到了休息，而消化器官却仍在消化吸收晚餐存留在胃肠道中的食物，早餐吃太早，容易扰乱肠胃的蠕动节奏。最佳的早餐时间是7-8点，此时人的食欲最旺盛。如果起床晚了，也应该吃早餐。若离午餐还有2-3小时，一般选容易消化的食物，种类应尽可能丰富些，比如鱼虾肉、青菜、馄饨、酸奶等清淡食物。

红灯

老人摔倒比你得更危险



我国65岁以上老人中，每10个人就有3-4人发生过跌倒。由于骨折造成的活动受限，可能引发泌尿系统感染、肺部感染、血栓、褥疮等一系列并发症。如果跌倒难以避免地发生时，老年人应“丢卒保车”，用手撑地。用手撑地，往往损伤的是腕关节，顶多导致尺骨远端或桡骨远端骨折。这种手臂骨折在护理上不需要卧床，而且康复训练也容易做，更不会发生致命的并发症。

家里4个地方灰尘最多



家中灰尘最多的地方在哪？
①床下：床下是最易被忽略的位置，但其隐藏的灰尘却危害不小，这些灰尘可能通过呼吸进入人体，引发哮喘、鼻炎等。
②电视或电脑后部：这些灰尘如不及时擦拭，很容易附着在人的皮肤上或被吸入肺里。
③衣物上携带的灰尘可能通过缝隙落入沙发垫下，随着人们活动被扬起，吸入肺中。
④暖气片周围的灰尘会随着温度升高被扬起，散布到空气中。

头发爱出油怎么办？

正确使用护发素

洗完头发后，先用吸水性比较好的毛巾把头发上的水稍微吸掉一些，因为这样更加有利于护发素的吸收。然后抹护发素，从发梢开始，尽量不要抹到头皮，好好按摩3到5分钟。

在冲洗时一定要把洗发液和

护发素冲洗干净，否则会损害到发质。

经常更换洗发水

使用的洗发水不能过于单一。长期使用同一种洗发水，头发会产生依赖性，这样会对发质有所损害。建议经常更换不同品牌的洗发水，能够改善发质，有效缓

解头发出油的症状。

巧用小苏打

如果你的发质本身就不错，那么可以选择使用小苏打来清洗头发。小苏打能够柔和地净化头皮，去除死皮细胞，并剥离头发上的天然油脂污垢。每次取用1-2汤匙的小苏打然后用小杯水来

混合，这样就可以直接使用在头发上了。

饮食调理 营养全面

可以常食用富含B族维生素及蛋白质的食物，如鸡蛋、牛奶、鸡、鸭、豆制品以及新鲜蔬果。尽量避免摄取高油脂与煎炸食物，更要记得少碰辛辣食品。（杜静）

·广告·

房山城管部门 严查与建筑垃圾相关违法行为

2020年12月18日，房山区琉璃河镇综合执法队执法人员在执法检查中发现，位于琉璃河镇石村村西60米处的空地上堆满了建筑垃圾和渣土。经调查，当事人郑某在没有取得相关主管部门核发的审批手续的情况下，将该处空地私自设置成了建筑垃圾、渣土消纳场，依据《北京市市容环境卫生条例》第六十六条的规定，属于擅自设置建筑垃圾、渣土消纳场所的行为，影响了正常的市容环境管理秩序。执法人员

依法对当事人进行了行政处罚，并责令限期整改。

同样是在琉璃河，2021年1月4日，房山区琉璃河镇综合执法队执法人员在检查中发现，位于琉璃河镇东南召村红绿灯南300米处大院内也存在一起擅自设置建筑垃圾、渣土消纳场所的违法行为，执法人员对当事人王某进行了相应的行政处罚。

目前，两处地点均已整改完毕，恢复了原貌。依据《北京市公共信用信息管理办法》第十一

条第一款第三项和《北京市优化营商环境条例》第六十三条的规定，将对本行政处罚信息进行公示并纳入公共信用信息服务平台。

根据相关规定，设置建筑垃圾、渣土消纳场所必须取得相关主管部门核发的审批手续，个人不得私自设置建筑垃圾、渣土消纳场所，运输车辆须将建筑垃圾、渣土运送到有资质的消纳场所。接下来，房山区城管执法局将进一步加强与行业主管部门、

属地政府、属地执法队的沟通、协调，开展信息共享，提升执法频次，形成有效的联动管理机制。同时，加大执法巡查力度，严厉打击各类与建筑垃圾相关的违法行为。全面检查建筑垃圾消纳场所、严厉打击黑渣土场，对辖区内黑渣土场进行全面排查，主动发现问题，针对未经批准擅自设置建筑垃圾、渣土消纳场所等违法行为，依法依规、按法定程序予以严厉处罚。

（李安琦）