



立冬，标志着万物闭藏、阳气内敛的开始。

11月7日，湖南中医药大学第一附属医院老年病科/全科医学科副主任冯君提醒，对于机体机能逐渐减退、阳气相对不足、抵抗力相对较弱的老年人而言，立冬养生并非简单的“保暖进补”，而应遵循“藏阳气、护脏腑、调情志、防冬病”的核心原则，通过科学的起居、饮食、运动及情志调节，为身体储备能量，有效降低冬季高发疾病风险，守护晚年健康。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木 戴敏 王鑫

“藏养”有讲究，非简单“保暖进补”

早睡晚起少生气，冬日养生需从四个维度全面调理

03 养生

起居调摄

早卧晚起护阳气，避寒保暖防外感

冬季阳气“藏于内”，老年人若起居不当，极易耗损阳气，诱发心脑血管、呼吸道等疾病。因此，起居调摄的关键在于“顺时闭藏”，减少阳气外泄。

规律作息，养足阳气。冯君建议，老年人要遵循“早卧晚起，必待日光”的原则，调整作息时间。每日22时前入睡，7时左右再起床。22时是自然界阳气已尽、阴气最盛，及时入睡可帮助身体收纳阳气，修复脏腑功能；7时左右再起床可避免清晨低温刺激血管收缩，降低心脑血管疾病的发作风险。同时，冬季午睡不可忽视，建议在11时—13时小憩30—60分钟，既能补充夜间睡眠不足，又能借助正午阳气最盛之时，滋养心神、恢复体力，但注意避免午睡时间过长，以免影响夜间睡眠质量。

避寒保暖，重点护关键部位。冬季“去寒就温”是养生重点，但保暖需讲究适度，避免捂得过热导致出汗，反而使阳气外泄。室内温度建议保持在18—22℃，湿度控制在50%—60%，可通过加湿器、摆放绿植等方式调节室内湿度，防止空气干燥引发口干、咽痛、皮肤瘙痒等问题；外出时需做好全面保暖，尤其要保护好头、颈、背、脚等关键部位。

此外，要注意头部保暖：头部是“诸阳之会”，老年人外出时必须戴帽子，防止阳气散失；颈部保暖：颈部有血管和经络通过，建议佩戴围巾，预防颈椎病和呼吸道疾病；背部保暖：背部是足太阳膀胱经循行的部位，是人体的“阳中之阳”；脚部保暖：睡前用40℃温水泡脚15—20分钟，可加入生姜、艾叶等中药材，既能温暖全身，又能促进睡眠。



饮食调养

温润益精固根本，补肾养藏宜趁早

“肾主冬藏”，立冬后应重点养护肾气，饮食调理关键在于增苦少咸，通过性味平衡助力肾气内敛，筑牢健康根基。

辨证进补，辨证施“食”。阳虚体质，多伴有平素畏寒怕冷、手脚冰凉等表现，可适当多食用温补类食材，如羊肉、牛肉、韭菜、桂圆等，性质温热，能温中助阳。推荐食疗为当归生姜羊肉汤，有温中补血、祛寒止痛的功效，是立冬进补之佳品。

阴虚体质多伴有口干、皮肤干、大便干等等表现，可适当多食用滋补肾阴类食物，如芝麻、黑豆、核桃、木耳等，能滋补肾阴，润燥生津。推荐食疗为黑芝麻糊，有乌发、润肠、益精血之功效。健脾平补类食物适合大部分老年人，如山药、莲子、芡实等，性质平和，能健脾益肾。推荐食疗为山药粥，有健脾固肾、补肺益气之功效。

控制细节，胃肠减负。老年人消化功能减退，冬季饮食需注意“少食多餐”，每餐吃7—8分饱即可，避免暴饮暴食；减少辛辣、油腻、高盐、高糖食物的摄入，如辣椒、油炸食品、糕点等，这些食物易加重肠胃负担，还可能诱发高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病；同时应保证适量饮水，避免喝冰水、浓茶、咖啡，防止刺激肠胃和血管。

运动保健

适度温和避寒风，动静结合强体质

冬季运动的核心是“适度温和、避寒就暖”，通过低强度运动促进气血运行，增强体质，但需避免剧烈运动，防止阳气外泄。

老年人要选择合适的运动项目和时间。老年人冬季运动需以“低强度、舒缓性”项目为主，如太极拳、八段锦、慢走、广场舞等，这些运动既可以活动筋骨、促进气血循环，又能避免过度消耗阳气。运动时间需避开清晨低温时段和傍晚寒风时段，以每日10时后或14时至15时为宜，每次运动30—60分钟，每周运动3—5次，根据自身身体状况调整运动强度，若运动中出现头晕、心慌、气短等不适，需立即停止休息。

运动前需做好热身准备，如活动关节、拉伸肌肉，避免突然运动导致肌肉拉伤、关节损伤；运动时需穿着宽松、透气、保暖的衣物，便于活动和散热，避免穿紧身衣物影响血液循环；运动后需及时擦干汗水，更换干爽衣物，避免吹风受凉，同时可适当补充温水，缓解身体疲劳，不可立即洗澡，尤其要避免洗冷水澡，防止寒邪侵入身体。

情志调节

心态平和少郁怒，“藏神”养气护心神

冬季万物凋零，易让人产生“悲秋伤冬”的情绪，老年人由于生活圈子相对狭窄，情绪波动可能更明显，而“情志内郁”会影响气血运行，损伤脏腑功能，诱发失眠、焦虑等问题。因此，立冬后老年人需重视情志调节，做到“心态平和、少抑郁、多愉悦”。

日常可通过多种方式调节情绪：如与家人、朋友聊天，分享生活趣事，缓解孤独感；培养兴趣爱好，如听戏曲、练书法、养花种草、下棋等，转移注意力，丰富精神生活。同时，要避免过度思虑和情绪激动，遇到烦心事时及时与家人沟通，保持“志若伏若匿”的状态，让心神得以安宁，从而减少情绪对身体的影响。

立冬养生是老年人全年健康管理的重要环节，需从起居、饮食、运动、情志四个维度全面调理，遵循“藏养”之道，科学养护身体。

