



扫码看视频

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

早睡晚起护阳气,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“早睡晚起,必待日光”的原则,调整作息。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。



起居



饮食



运动



养神

### 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,饮食调养关键在于增苦少咸,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、少郁怒、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,从而减少情志对身体的影响。

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。

