

冬季養生

冬季養生之道：以「藏」為本 養「腎」防寒



文 | 高義

中國傳統的養生之道，注重順應四時的自然變化，配合氣候更替來養生，強化人體適應大自然的能力，達到增加免疫力、預防疾病的目的。

俗話說：「春夏養陽，秋冬養陰。」《黃帝內經·素問·四時調神大論》也指出：「故四時養生者，萬物之終始也，生之本也，逆之則害生，從之則苛疾不起，是謂得道。」就是告訴我們，順應四季氣候的變化來養生就不會生病，反之，違反自然規律就會招致災害。

冬天氣候寒冷，草木凋敝，是萬物閉藏的季節，人體陽氣亦應潛藏於內，故冬季養生要以「藏」為本，養「腎」防寒。保證腎（泌尿生殖系統）機能的正常，方可調節身體適應冬季的變化，否則容易產生疾病。

冬季養生之道

1. 起居有常：冬季寒冷，生活起居作息應「早睡晚起」，早睡能保護人體陽氣，晚起則有助於保養人體陰氣，待日出後再起床，避開嚴寒。

室內溫度大約保持16℃～20℃，即使天冷，也要盡量維持空氣流通，勿緊閉門窗，或者是將棉被蓋著頭睡覺，以免造成缺氧。

2. 衣著保暖：冬天特重保暖，尤其人體頭部、背部、雙手、雙腳，都有許多重要的經絡穴位，



保暖可以很好的維護經絡運行，保全陽氣，但仍應隨氣候變化而增減。尤其老年人調節體溫的機制較差，衣著應選擇保暖、防寒的質料，外出更要適時添加圍巾、帽子、手套等。睡前可用溫水洗腳、泡脚，並搓腳心100～200次，可收補腎、健腦的功效。

3. 飲食方面：冬季腎經旺盛，而腎主鹹，心主苦，如果鹹味吃過多，會使原本就偏亢的腎水更亢，減弱心陽的力量，故應遵循「少食鹹，多食苦」的原則進食；並切忌生冷食物，否則易使脾胃的陽氣受損；此外，冬天乾燥，適宜多吃含水量多的甘潤食物。

冬天可多吃些羊肉、牛肉、

鵝肉、鴨肉、瘦肉、去皮雞肉、蝦、青背魚、南瓜、蓮藕、木耳、芝麻、大蒜、高菘、甘藍菜、胡蘿蔔、白蘿蔔、土豆、甘薯、各種豆類、香菇、海藻類等，有助於提高免疫力；常吃羊肉爐、羊肉粥亦能溫補陽氣，防病強身。

適時進補有益健康，如：薑母鴨、麻油雞、羊肉爐、十全大補湯等都不錯，但需視個人體質進補，才有效果。建議先請教中醫師，瞭解進補宜忌再補，以免不利健康。

4. 預防宿疾：許多慢性病患在寒冷多變的冬天，容易宿疾復發，例如：哮喘、支氣管炎、支氣管擴張、風溼症、十二指腸潰瘍、甲狀腺機能亢進等；寒冷還

容易導致血壓升高，引起心肌梗塞、中風的發生，因此，防寒保暖、節欲保精，非常重要。

5. 堅持運動：冬天雖冷，但仍應根據自己的體能狀態，衡量外部環境進行運動，可以增加攝氧量，淨化血液，增強免疫力。研究指出，堅持冬季運動者很少罹患感冒、肺炎、哮喘、扁桃腺炎、支氣管炎等呼吸道疾病。

冬天晨運不宜太早，也要避開大寒、大風、大雨、大雪等不良氣候，在此等不良環境下運動，不利健康。

6. 穴位按摩：穴位按摩是中醫強身保健良方，平時可以加強合谷、太溪、太衝、湧泉、三陰交、足三里等穴位，有助於提升全身陽氣，增強免疫力。

民間妙方

生活養生小妙招

文 | 小萍

日常生活中，常常會遇到一些小問題、小狀況，如果知道如何處理，您就會覺得得心應手，輕鬆許多。以下介紹一些生活養生小妙招，提供您參考。

一泡兩搓補腎氣

天氣轉涼，要注意養腎。中醫認為，腎開竅於耳，腰為腎之府，腎以溫為補，故「一泡兩搓」有助於補養腎氣。

一泡：晚上堅持用溫水泡腳，水須沒過腳踝，泡到身體微微出汗最好。

兩搓：一邊泡脚，同時搓揉兩耳和腰部，可養腎氣。

改善睡眠的方法

1. 吃一些助眠食物，例如：牛奶、櫻桃、香蕉、蜂蜜、燕麥等。

2. 睡前2～3小時，不飲酒、不喝咖啡或不吃奶油、脂肪食品、辛辣食物等。

3. 若窗戶會透光，可安裝遮光窗簾；如無法完全遮光，亦可戴眼罩睡覺。

4. 入睡前平躺於床上，緩慢的深呼吸10分鐘，能幫助降低心率和血壓，使人鎮靜下來。如感到心緒煩亂，不妨冥想呼吸8～10分鐘。



蜂蜜

整版圖片：ADOBE STOCK

保健常識

歲末年終「藥」如何大掃除？

文 | 邱鈺淳

歲末年終，家家戶戶大掃除之餘，別忘了順便整理一下因為各種大病小痛累積下來的藥物，以免新的一年吃出問題！

在檢視家中藥物的過程中，不少民眾常會遇到以下情形而感到困惑，在此提供解答。

◎藥品可以保存多久？常有

人問：「這個維他命年初才買的，怎麼會過期？」

其實，藥品的保存期限開始於製造日，而非購買日；而且產品上標示的保存期限，是指「未開封」狀態下的期限，一旦開封接觸環境後，藥品的保存期限就會縮短。

以眼藥水為例，為確保無菌，開封後1個月就應丟棄；一般液劑、懸浮劑，例如：感冒糖漿、胃乳等，開封後1至4週未用完，也應該丟棄；藥膏則在室溫

儲存於陰涼處，開封後建議在6個月內使用完畢。

◎藥品未過期，但外觀有些改變，還能用嗎？藥品上市前，都會進行安定性測試、擬定保存期限和適當的儲存方式。

若儲存不當，便可能縮短保存期限，甚至使藥品變質，使用反而傷身，所以當藥品外觀改變時，就不該再使用。

另外，務必依照包裝上的指示來儲存藥品，且盡量讓藥品以原包裝保存，例如：錫箔排裝包

裝，最好使用前再拆封，才能維持藥品的安定。

◎整理出來的藥品該怎麼處理？民眾常拿著大包、小包的藥品到醫院，要求協助處理。

其實，按照聯合國規範，超過高溫850度的焚化爐就能焚化藥品，將藥物有效成分分解，之後經過掩埋，對環境污染程度很小。

所以，除了管制類藥品、荷爾蒙製劑、化療與免疫抑制劑、抗生素、針劑、針具、針頭等5

大類藥品，建議拿回原醫療院所，或交由指定藥局，依「醫療廢棄物」處理外，大部分藥品都可依照一般家庭垃圾處理。

不過，瓶裝藥水絕對不可直接倒入馬桶、水槽，因為汗水處理槽無法將藥物成分完全清除，後續可能汙染河川、土壤。

正確的處理方法，是將藥水倒入袋子，將藥瓶用清水沖一下，清洗的水也一併倒入袋內，並放入擦手紙、茶葉渣等吸附藥水，然後再當成一般垃圾處理，藥瓶則可做資源回收，減少環境汙染。

（轉載自自由時報）

飲食健康

這些食物拉近你與大腸癌的距離

文 | 郭安婷

隨著社會經濟的發展，醫療水準不斷提高的同時，令人聞之色變的癌症也在悄然攀升，其中大腸癌發病率逐漸年輕化。

由於大腸癌早期並無明顯症狀，發現時多已中、後期。大腸癌的發生與日常的飲食型態有重要的關聯，看看專家提醒哪些食物容易致病，務必少吃些，以保腸道健康。

●高「脂肪」食物

研究發現，大腸癌發生率高

的國家，脂肪攝取多占全天熱量的四至五成。如果攝取脂肪後，身體內會合成膽酸來幫助消化，而大腸中的細菌會將膽酸變成對腸道有害的代謝產物，因此平時如果吃下過量的高脂肪食物，恐對腸道細胞造成反覆刺激，進而促進腫瘤的生長。

●加工肉類與紅肉

國際癌症研究機構(IARC)證實，食用較多加工肉品和紅肉，與大腸癌的風險增加是有關的。紅肉的脂肪含量高，因此長期吃紅肉，可能導致高血脂、肥胖、高血壓。同時，紅肉進食過多可以導致便秘，長期便秘會造成大腸癌的發病率增高。

加工肉品的部分，是指以煙燻、鹽漬，加入防腐劑或化學物質處理過的肉製品，像：培根、香腸及火腿等。由於該類食品在加工過程中加入了化學物質成分，可能產生致癌物質。

●燒烤油炸食品

當肉類以高溫炙燒，油脂會產生「多環芳香烴」類(Polycyclic Aromatic Hydrocarbons，簡稱PAH或PAHs)附著在食物表面，這也是燒烤食物香味的來源。這類化合物有很多是已知或潛在的致癌物質，一旦長期食用，恐增加腸道細胞癌變的可能性，增加罹患大腸癌的風險。

●酒精

長期、大量飲酒，不論白酒或啤酒，均可能對大腸癌的發生有直接關係，飲酒的危害在每天超過1杯後逐步提升。

怎麼吃才健康

飲食應該以當季、新鮮食物為原則，最好吃食物的「原型」，非加工過的食物，多挑選2至3道蔬食；烹煮時盡量少油、少鹽、少糖，避免高溫（溫度超過100℃以上）燒烤肉類，以減少產生致癌物質。飲水方面，如果能夠每天喝5杯以上的開水，也可降低罹患大腸癌和長腺瘤性息肉的機率。



▲飲食應以當季、新鮮食物為原則。

研究顯示，肥胖、吸菸和缺乏體能鍛鍊，也與罹患大腸癌有關，因此除了注重健康的飲食外，也要特別注意維持適當體重、戒菸及足夠的運動。大腸癌早期的症狀並不明顯，許多健康組織建議民眾定期篩檢疾病，像是糞便潛血篩檢，非常簡單快速，若有問題時，可以進一步安排結腸鏡檢查，早期發現、早期治療。