

【健康养生】天气渐寒，寒邪由外而入，防止寒邪侵犯身体，牢记“三字经”

中国中医 2024年11月25日 09:31 北京

本公众号为国家中医药管理局官方微信，如果您还未关注，请点击上方蓝色“中国中医”进行关注

内容综合自中国中医药报

中医里有“六邪气”，分别为风、寒、暑、湿、燥、火，其中寒性凝滞。此时，天气渐寒，寒邪由外而入，主要侵袭人的头部、肩颈、背部、脚部等处。在日常生活中应采取一些措施，防止寒邪侵犯身体。

入冬防“寒邪”



寒邪容易侵袭头、肩颈和背部、口鼻、前胸和腰腹、腿脚，其中头和脚最易受寒。



头为“诸阳之会”，突遭雨淋或不戴帽子，寒湿会侵袭头部，出现头痛、头昏、头部沉重的感觉。



晚上洗头后湿头发睡觉，也容易遭受寒邪侵入，所以，一定要擦干、晾干或用吹风机吹干头发后再入睡。



肩颈和背部受寒日久，可引起颈椎病、肩周炎、背痛等病症，最简便的缓解方法是在洗澡时调高水温，用热水冲大椎穴五六分钟。



中医总说“寒从足下生，病从寒中来”，一些人甚至秋冬不穿袜子，很容易诱发老寒腿、膝关节炎等。每晚多用热水泡脚，可以促进腿脚血液循环。





入冬后需要在日常生活中采取一些措施，牢记“三字经”，防止寒邪侵犯身体。



顺时令

多吃水果蔬菜，如苹果、萝卜、白菜等。一日三餐有规律，晚餐宜清淡、易于消化。



晒太阳

午后太阳当头之时，晒20分钟左右，可起到通畅全身经脉、养脑补阳的作用。



迈开腿

“动则生阳”，阳气足，寒湿就容易排出。秋冬季节可以选择天气暖和的时候到公园慢跑、散步、骑车等。





少熬夜



熬夜内耗气血，寒邪会趁虚入侵人体，导致经络阻塞。因此，要保证充足的睡眠，以防寒邪伤身。



不发怒

越是冬季，越要把控好情绪，用恰当的方式宣泄情绪。特别是中老年人，要高高兴兴待人待事。



编辑：刘茜



微信号：satcm01

中国中医