



【生活篇】素食養生系列

冬季養生

美國全真道院 曾戎威醫師

冬季是從立冬之日開始，經過小雪、大雪、冬至、小寒、大寒等五個節氣，直到立春的前一天為止。（今年為十一月七日，農曆九月十七日）這一節氣陽氣潛藏，陰氣盛極，草木凋零、蟄蟲伏藏，是自然界萬物閉藏的季節，以冬眠狀態，養精蓄銳，為來春的生機做準備。

《黃帝內經·素問·四氣調神大論》中指出：「冬三月，此謂閉藏。水冰地杼，無擾平陽。早臥晚起，必待陽光。去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟存。此冬氣之應，養藏之道也。逆則傷腎，春為萎厥，奉生者少。」意思是說，冬季的三個月，陰氣極盛，萬物潛伏，自然界呈現閉藏的現象。水冰地裂，萬物的生機沒有受到干擾，而是都潛藏起來，人們應當早睡晚起，等太陽升起後才起床。應該讓自己身體保持溫暖，並避免出汗過度，而損耗陽氣，這就是順應冬季「養藏」的特點，才是正確的養生之道。

何謂陽氣？陽氣就好比天上的太陽，給大自然光明和溫暖，如果沒有太陽，萬物便不能生存。而人體若沒有陽氣，體內就失去新陳代謝的活力，無法供給能量和熱量，生命就會停止。有些人，尤其老年人在冬季往往容易感覺手足冰冷，身體畏寒，這即是「火力不足」，是中醫學所說的「陽氣虛」；故而在冬季的起居應注意避免感冒受寒，因為受寒（即受到寒邪侵襲），也會損耗人體陽氣，使陽氣更加虛弱，就會產生一些症狀：如畏寒發燒、身體關節疼痛……等。所以預防感冒、補充陽氣是身體較弱者在冬季的保養重點。

冬日睡覺前，先用溫水泡洗雙腳，然後用力揉搓足心，除了能防治感冒、禦寒保暖以外，還有補腎強身、促進睡眠、降低血壓的功能。如果在泡腳的水當中加些適當的中藥如紅花、桑枝、伸筋草等，還可預防及治療關節炎，並促進全身血液循環。另外唐代大詩人白居易十分推重「負日之暄」這一養生之道，他在《負冬日》一詩中，描繪了他在冬天曬背的親身體驗，詩云：「負暄

閉目坐，和氣生肌膚。初似欽醇膠，又如蟄者蘇。外融百骸暢，中適一念無。曠然忘所在，心與虛俱空」。傳統的醫學理論認為常曬太陽能助發人體得陽氣，尤其是在冬季，大自然處於「陰盛陽衰」的狀態，而人體應呼自然，也是陰盛陽衰，故冬天常曬太陽，能有壯人陽氣、溫通經絡的作用。唐代名醫孫思邈在《千金藥方》中說：「凡天和暖無風之時，令母將兒於日中嬉戲，數見幾日，則令血凝氣剛，肌肉勞密，堪耐風寒，不致疾病。」這說明了日光浴對於兒童有促進發育及防治疾病的作用。

中醫學認為冬季是飲食進補的最好季節，所謂「冬季進補，開春打虎」。尤其是冬至日以後進補最好，因為冬至是冬三月節氣轉變的分界，冬至後陰氣開始消退，陽氣逐漸回升，此時進補更容易發揮其效能，是虛弱體質調養的最好時機。適合冬季的飲食很多，但不可缺少且應常吃的有：核桃、栗子、地瓜、黑木耳。從中醫學五行理論來說，冬季屬腎水，腎水克心火，而腎主鹹，心主苦，所以飲食調養應「少食鹹，多食苦」。《四時調攝籤》裡說：「冬月腎水味鹹，恐水克火，故宜養心。」因為冬季是腎經旺盛之時，鹹味吃多了，會使本來就偏亢的腎水更亢，而使心陽減弱，所以適當的增加一些苦味的食物，以助心陽。

核桃，又名胡桃，胡桃樹可連續存活與結果數百年之久，核桃本身營養豐富，有強腎補腦的作用，經常服食令人長壽，故其素有長壽果之稱。核桃含有大量脂肪與蛋白質，熱量遠高於一般糧食，故冬令常吃核桃可以加強火力，保暖身體，對健康非常有助益。

以下介紹兩個最簡單又適合冬季食用的藥膳，可以多加利用，由於冬季天冷，身體需要較多的熱量，所以推薦這一甜食，糖尿病、或血糖高者，應減低或去掉糖的份量。

核桃芝麻糊

材料：核桃100克、黑芝麻30克、蓬萊米半杯、糯米半杯。

作法：◎將兩種米混合，泡水6～8小時。

◎將核桃、黑芝麻炒熟或烤熟。

◎將米放入果汁機加水至果汁機容器2/3杯，打五分鐘後加入核桃、芝麻再一起打五分鐘。

◎另外鍋子燒水半鍋，水煮開後將材料徐徐倒入，一面攪拌，待黏稠後加入冰糖或砂糖。

功效：補益肝腎，滋養五臟，並有預防早衰的功效。尤其老年人氣虛便秘可加大核桃、黑芝麻的份量，有十分好的治療作用。

※ 太稠可再加開水，直到適中的黏度。所有材料的量可以自己斟酌加減。

補中益氣茶

材料：黃耆12克、枸杞10克、高麗參3克、紅棗6粒、當歸3克、桂圓10克。

作法：將以上材料一起放入磁壺中，沖入滾燙的熱水，浸泡十分鐘即可。

可重複沖泡，一日當中隨時飲用。

功效：補中益氣。

※ 此一方劑，對於冬季氣血不足、手腳冰冷者十分有效，尤其對氣管、鼻子過敏者長期飲用更有治療的作用。

※ 高血壓者要去掉高麗參。

※ 熱性體質者去桂圓肉。高麗參改西洋參。

※ 小孩鼻過敏去當歸、桂圓，高麗參改西洋參（連續服用三週後即可見效）。

