



馬年行大運



養生之道

文/北斗地政 賴佳好

現代人愈來愈重視養生，而目前已進入冬季，冬季從立冬開始，經小雪、大雪、冬至、小寒、大寒共6節氣，冬季3個月，草木凋零，自然萬物生機閉藏，此季節也正是所謂“養臟”的好時機，所以古人說：「冬不藏精，春必病溫」，我們如果能利用這一季節好好的養生，來年就不會生大毛病了。

冬天氣溫下降，身體活動減少，人體的免疫力降低，呼吸道防禦的功能減退，病毒或細菌很容易就侵犯到肺部，引起一些呼吸道的疾病，如感冒、肺炎、咳嗽、氣喘等疾病，另外天冷，身體的血液循環變差，也容易引起心、血管的疾病，所以冬季中風、心臟病的病患特別多，就是這個緣故，因此在冬季裡應注意保暖和充分的休息，並且保持屋內空氣的流通。

在冬季為了禦寒，飲食上可增加一些膏粱厚味，如火鍋、濃湯、燉肉、海鮮等，調味品上可多加些辛辣物，如辣椒、蔥、蒜等，另外冬天水分的補充會減少，所以生鮮蔬果不能缺少，避免水分和維生素的攝取不足，而影響身體的健康。

另外以下有幾招，無論秋冬，從日常生活即可做起，養生就是這麼簡單：

第1招 少發脾氣，多微笑

儘量保持精神愉快，尤其要避免怒氣。科學研究發現，快樂可以增加肝血流量，活化肝細胞。新的科學研究顯示，光是想到一些好玩的、有趣的事，這樣的念頭，也會增加腦內啡分泌，使身心愉悅。

2014

彰化縣地政電子報103年春季號





馬年行大運



第 2 招 享受清爽的綠色蔬菜

綠色蔬菜是最好的食物。蔬菜含維生素和微量元素，恰巧可以補充冬季的攝取不足。譬如菠菜味美亦有養血功效，是一個不錯的選擇。具多醣類成分的銀耳也有防發炎功效，亦可促進肝臟蛋白質合成。

此外，有過敏氣喘體質的人，要特別注意體質的調整，少吃一些冰冷或寒性（如瓜果）的食物以免引發過敏。

第 3 招 保暖工作不可少

尤其現在早晚溫差大，保暖工作更是重要。寒邪傷肺，容易導致鼻塞、咳嗽感冒等，尤其老人家外出時最好多加一件背心，並攜帶一件外套。此外，由於膝關節對冷較敏感，因此穿著裙裝時，記得穿雙厚一點的襪襪保暖。

第 4 招 啟動身體的引擎

早起運動，舒筋活絡也是養護肝臟的方法之一。練習氣功，則可以緩和神經肌肉，平衡自律神經系統。試試看最簡單的呼吸調節法：靜靜坐下或站定，全神關注在呼吸調節中，慢慢的，一點一點用鼻子吸氣、吐氣，並重複數次。簡單的深呼吸可以排除體內積熱，讓身體重新獲得能量。

第 5 招 用五官體驗新感受

旅遊是一個方法，找三五好友郊遊踏青，讓歇息已久的精神感官，在自然環境中重新復甦。

2014

彰化縣地政電子報103年春季號

