

重點防寒

在這寒冷的季節裏，保健養生成為日常必修科。那麼冬季養生的首要任務就是補陽氣和抗寒保暖，只有不受嚴寒侵襲的身體，才可減少感染疾病的機會。

防頭受寒：頭是諸陽之會，是全身陽氣最旺盛的部位之一，如果頭部受寒，體內的陽氣就會散失，導致頭痛、頭脹、頭暈、發燒。罹患心腦血管疾病的人，尤其要注意頭部保溫，有沒有注意到教宗頭頂小帽子都是集中保護住百會、四神聰穴，所以建議冬天出門，最好戴一頂保暖的帽子，可以抵抗寒流侵襲。

防頸受寒：冬天是頸椎病高發季節，頸部是人體的「要塞」，不但充滿血管，還有很多重要穴位，比如大椎穴、風池穴和頸百勞穴，以及延伸到肩部的肩井穴。同時，頸部肌肉受寒氣刺激後，容易出現保護性收縮，使張力增高，頸椎間隙變窄，可能導致經絡、神經、血管受壓，增加頸椎病的發病風險，因此，在氣候寒冷的冬季要注意頸部保暖。

防耳受寒：耳朵體積小，接觸空氣面積大，加上皮膚薄，耳廓缺少皮下脂肪的保護，熱量容易散失。耳為宗脈之所聚，十二經脈皆通過於耳，因此冬季外出一定要保暖，不妨用寬大的帽子、圍巾或耳套蓋住耳朵。如突然從室外進入溫暖的室內，可以迅速用手搓一下耳朵，令其快速回暖。

防肺受寒：肺為嬌臟，不耐寒熱。鼻為肺之竅，若冬季吸入冷空氣，人體易感受寒邪，致肺氣失宣，從而出現以氣管收縮、咳嗽、氣喘、咯痰等呼吸道疾病。許多辦公室環境相對封閉，空氣不流通，也容易造成呼吸道疾病。

防腎與腰背受寒：腎喜溫惡寒，寒為陰邪，易傷陽氣。人之陽氣根源於腎，所以寒邪最易中傷腎陽。腎是人體生命的原動力，腎氣旺，生命力強，機體才能適應嚴冬的變化。同時蓄養陽氣，到春季的時候有充足的陽氣供給生命生發。而「腰是腎之腑」、「背為腎脈所居」、「背為陽中之陽」，腰背部一旦受涼就會傷及腎陽，令人變得虛衰。

防寒保暖湯：北芪燉烏雞（2人份量）

材料：烏雞1隻、北芪1兩、淮山5錢、杞子8錢、蔥段適量、薑4片、海鹽適量。

做法：將烏雞清洗乾淨，去內臟、頭及尾部，放入沸水鍋中灼一下，撈出洗淨。其餘材料洗淨，放入烏雞腹中，然後放入瓦鍋，注入適量清水。加適量海鹽、蔥段與薑片，用小火燉至烏雞肉靡入味即成。

功效：驅寒理氣、補肝益腎健脾、補血養顏、強筋健骨，能助冬天增強體質和預防感冒。

服法：佐餐飲湯食肉，每日 1 次，連服 3 天，以觀其效。

禁忌：感冒發熱、內火偏旺、大便秘結、痰濕偏重、患有熱毒癰腫、高血壓或膽囊炎等人士忌食。孕婦及長期病患者服用前先諮詢註冊中醫。

本草醫藥坊