

# 冬季养藏 从补肾固本开始

肾脏在人体中作用非凡,被称为“先天之本”。冬季是补肾最好的季节,那么为什么冬季适宜补肾呢?我们又该如何补肾固本呢?

## 冬季适宜补肾的核心原因

季节与脏腑相应:中医五行学说认为,冬属水,肾亦属水,故冬与肾相应。冬季万物闭藏,寒气当令,与人体主封藏、主水的肾脏特性相通。

肾主封藏,冬主闭藏:冬季自然界阳气潜藏,阴气盛极,动植物进入蛰伏、储蓄能量的时期。肾藏精,人体也应顺应这种“闭藏”之性,将精气、阳气储存于内。

寒邪易伤肾阳:肾为“水火之脏”,内寓元阴元阳,是人体阳气的根本(肾阳)。冬季寒气最易损伤阳气。若肾阳不足,则无法温煦身体,会出现畏寒怕冷、腰膝冷痛、夜尿频多、腹泻等症状。冬季温补肾阳,犹如为身体点燃“小火炉”,可增强御寒能力,预防寒邪侵袭。

为明年健康奠基:冬季肾精储备充足,到了春季,肝木得以滋养,生发之力旺盛,全年才会精神饱满、少生疾病。

## 冬季补肾的具体方法

### 1. 生活方式调养

早睡早起,必待日光:遵循《黄帝内经》“冬三月,此谓闭藏……早卧晚起,必待日光”的教诲。

防寒保暖,重点防护:特别注意腰部、背部、腹部和足部的保暖。睡前可用热水泡脚,水中加入艾叶、生姜等,引火归元,温暖肾经。

节欲保精:冬季应适当节制房事,避免过度耗损肾精,顺应封藏之性。

### 2. 饮食调养(药食同源)

饮食应遵循“省咸增苦”的原则,因咸味入肾,过咸会增加肾脏的负担。

温补肾阳(适合畏寒怕冷、手脚冰凉者):食材可选羊肉、牛肉、鸡肉、韭菜、核桃、桂圆、生姜、肉桂;可食当归生姜羊肉汤、核桃羊肉粥。

滋补肾阴(适合口干咽燥、手心发热、夜间盗汗者):食材可选黑芝麻、黑豆、黑木耳、桑葚、枸杞、山药、海参、甲鱼;可食黑豆排骨汤、山药枸杞粥、芝麻糊。

平补肾精(通用平补,阴阳双补):食材可选枸杞子、山药、板栗、莲子、芡实、黑米;可食板栗烧鸡、莲子芡实排骨汤、五黑粥(黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳)。

### 3. 经络穴位保健

肾俞穴:位于腰部,第二腰椎棘突下1.5寸。双手搓热后上下摩擦此穴,直至发热,可温煦肾阳。

涌泉穴:位于足底前部凹陷处,为肾经起始穴。睡前按摩或艾灸此穴,可引火下行,滋补肾阴。

关元穴:位于肚脐下3寸,为培元固本、补益下焦的重要穴位。可艾灸。

太溪穴:位于内踝尖与跟腱之间的凹陷处,为肾经原穴、补肾之大穴,可阴阳双补。

### 4. 运动与情志保健

运动宜缓:避免剧烈运动,以免阳气外泄。推荐太极拳、八段锦、散步、瑜伽等舒缓运动,以身体微热、尚未出汗为度。

安宁情志:冬季应使情绪内敛,保持精神安宁,避免大惊、大恐,因“恐伤肾”。可多进行静坐、冥想、听舒缓音乐等。

## 重要提醒

辨证为先:补肾前需分清阴阳虚实,误补反而有害。

补而不腻:滋腻的补品需配合健脾理气食物(如陈皮、砂仁),以防妨碍脾胃消化。

畅通为补:冬季进补的前提是脾胃功能正常、二便通畅。如有积食、便秘、感冒发热等情况,应先解决这些问题再进补。

贵在坚持:养生保健非一朝一夕之事,需将以上方法融入日常生活,持之以恒,方能见效。

(周口市中医院 范坤鹏)

本版组稿 郑伟元



患者正在接受中药塌渍。

## 冬至到 熟地茶 + 中药塌渍护肾阳

冬至作为二十四节气中第二十二个节气,它不仅是时序更迭的节点,更是阴阳交替的关键时刻——此时阴气攀升至顶峰,阳气悄然萌动。人体内阳气也处于一年中最低水平,寒邪强盛,极易损伤肾阳。因此,冬至养生需紧扣“扶阳养肾、防寒护正”核心,起居上遵循“子午之律”以养肝肾之精,食补则宜选温热滋补之品。

### 温补肾阳——熟地滋肾茶



塌渍用的药品。

取熟地15克、陈皮5克、黄精10克、补骨脂10克、肉桂2克、枸杞10克,加水煎煮15分钟,缓慢温服,可温补脏腑、滋养肾阳。

### 养生方式——中药塌渍

在养生方式上,我们可将中药塌渍巧妙融入冬至养护中。针对寒邪易侵袭的腰背部(肾之府)、膝关节等部位,选用温肾散寒、通络止痛的中药(如杜仲、艾叶、干姜、花椒、桑寄生等),清水浸泡1小时后煮沸,晾凉至适宜温度,敷于对应部位。

温热的药气能透过肌肤渗入经络,一方面可驱散体内深伏的寒邪,缓解因阳虚寒凝导致的腰背冷痛、关节不适;另一方面能辅助激发体内萌动的阳气,与冬至“扶阳养肾”的原则相契合,让养护更具针对性。

一冬过半,春日可期。冬是万物贮藏的静美,也是对新生的期盼;是生命蛰伏的蓄力,也是阳气渐生的希望。愿我们在这丰盈安逸的节气里,以食补暖身、以塌渍护阳,在顺应天时的养护中,静静等候下一个春生夏长的轮回。

(周口市中医院 张珂畅)

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供