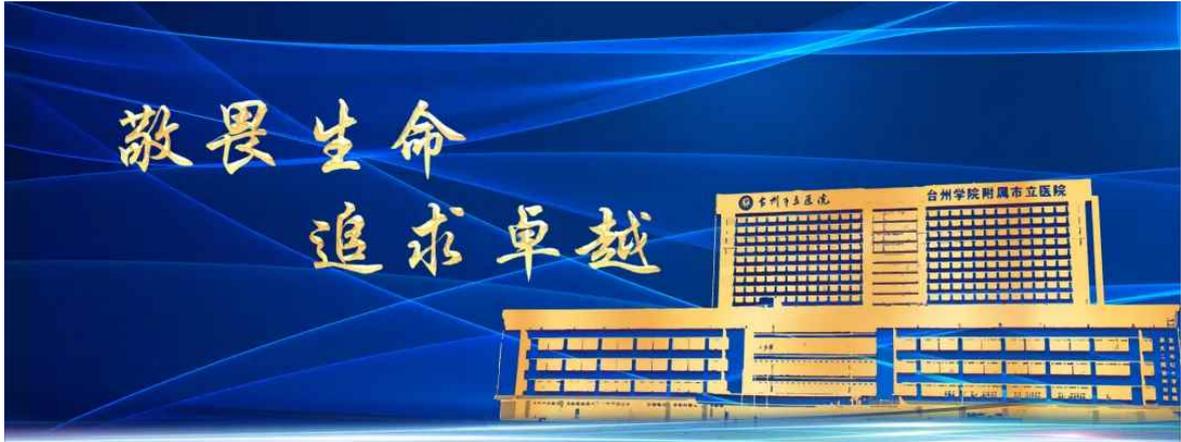


# 冷空气已签收，“引九”来了，如何养生

台州市立医院 2024年12月12日 16:27 浙江



## 温暖身心 健康过冬

冬季天气寒冷，万物闭藏，中医认为冬天是人体阳气最弱的时候，易受到寒邪的侵袭，而冬天的“三九天”则是一年中最低的时候。“三九”即为二十四节气冬至后的三个九天，数九寒天是一年中阴气极盛而阳气始生的转折点，此时最容易吸收外来的营养，发挥滋补功效。



又是一年冬季，三九天即将来临，快来收好这份三九养生攻略吧！



01

### 三九天养生关键词

#### 01 食宜温

三九天的饮食应该以温补为主，多吃一些富含蛋白质、维生素、矿物质的食物，如牛羊肉、鸡鸭鱼、豆制品、蛋奶、核桃、芝麻、枸杞等。



同时也要注意适当吃一些辛辣的食物，如姜、蒜、辣椒、花椒等，可以散寒暖胃，促进血液循环。

#### 02 动宜缓

三九天的运动应该以温和为宜，不宜过于剧烈，以免出汗过多，耗损阳气。适合的运动有散步、慢跑、太极拳、气功、瑜伽等。



运动时要注意保暖，尤其是头、颈、背、腰、腹、脚等部位，防止受凉感冒。运动后要及时擦干汗水，换上干净的衣服，喝一些温水或姜茶，补充水分和热量。

### 03 睡宜早

三九天的睡眠应该以充足为原则，早睡早起，保证每天有7-8个小时的睡眠时间。睡眠是人体恢复精力，调节生理功能，增强免疫力的重要途径。睡眠时要注意保持室内温度适宜，不要过高或过低，注意通风换气，保持空气清新。

### 04 心宜平

三九天的情志应该以平和为主，避免过于激动、愤怒、忧郁、焦虑等负面情绪，以免伤害肝、心、肺、脾等脏腑，影响气血运行。

要保持乐观、开朗、积极的心态，多与家人、朋友、同事等进行沟通、交流、分享，增进感情，减轻压力，调节情绪。

### 05 动宜缓

气温低时，身体很大一部分的热量是从头部及颈部“跑掉”，因此天冷出门，戴一顶保暖性较好的帽子，以毛线、毛呢等材质为佳。



02

## 三九天中医保健

民间素有“三九补一冬，来年无病痛”的说法，所以此时正是养生的最佳时机。在三九天进行中医调理，可平衡阴阳、通经活络、温阳祛寒，更能增强体质和抗病能力。



## 冬补三九时间

**引九：**12月12日—12月21日

**一九：**12月22日—12月30日

**二九：**12月31日—01月08日

**三九：**01月09日—01月17日

**加强：**01月18日—01月27日

## 1 ▶ 三九贴

“三九贴”是指在冬季三九之时，选用具有辛温通经等功效的药物，对特定穴位进行贴敷治疗，使药物通过经络循行直达病所，温经散寒、扶阳固本，从而达到防治虚寒病证、提升机体免疫功能的效果。

## 2 ▶ 三九灸

“三九灸”是中医传统灸法中的一种，广泛应用于治疗内科、外科、妇科、儿科等疾病。



艾灸的方法很多，包括督脉灸、葫芦灸、面饼灸、火龙罐综合灸、艾条灸等，每种都有各自的治疗特色。

督脉灸在临床中最为常用，它通过在背部督脉上铺设一层生姜，并在生姜上点燃艾炷，让人感受到背部温暖舒适，随后温热逐渐渗透至体内，达到通经活络、散寒除湿、防病保健等，以提高免疫力。



作者 | 康复医学（针灸推拿）科 陈丹

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 郎伯旭 李皖生



扫码关注  
台州市立医院  
微信公众号



扫码关注  
台州市立医院眼科中心  
微信公众号



微信扫码了解政策  
一键进入医保办事

— 医保政策宣传码 —



The image is a promotional graphic for medical insurance services. It features a blue background with a stylized city skyline at the bottom. On the left, there is a call to action in large, bold Chinese characters: '微信扫码了解政策' (Scan QR code to learn about policies) and '一键进入医保办事' (Click one key to enter medical insurance services). On the right, there is a large QR code enclosed in a white rounded rectangle. Above the QR code, the text '— 医保政策宣传码 —' (Medical Insurance Policy Promotion Code) is written. The QR code itself contains a small logo in the center that looks like 'QIS'.