



关于女性冬季养生 秘笈

天人相应 ——养生之本



- ❖ 《道德经》：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。提倡人要顺应自然。
- ❖ 中医学强调“整体观念”，认为人的一切生命活动都与大自然息息相关，必须与其保持和谐一致，才能保持健康。

四季阴阳变化图

二十四节气圆运动图



把握四季节律进行调养

- ❖ 一年中春温、夏热、秋凉、冬寒的气候变化，导致自然界中生物的生、长、化、收、藏的物候变化。
- ❖ 《内经》说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑……如是，则僻邪不至，长生久视。”

A serene winter landscape featuring snow-laden trees in the foreground, a rustic wooden fence, and snow-covered mountains in the background under a clear blue sky. The scene is peaceful and evokes a sense of quiet contemplation.

冬季养生

冬季气候的特点

- ❖ 冬季是从立冬开始到立春前一天为止，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个节气。
- ❖ 是一年中气候最寒冷的季节，自然界中阴气盛极，阳气潜伏。

冬季——健康高风险季节

- ❖ 每一次寒潮降临，医院会出现三多。调查表明，对生命而言，一年中最危险的月份要数12月。该月份死亡人数居全年各月之首，占死亡总数的10.4%。
- ❖ 据分析，这与气候寒冷、环境萧瑟和人到岁末年关精神紧张、情绪波动、抵抗力差、新陈代谢低等有关。此时，一些慢性病常常会加重或病情变化大。

冬季人体特点—阳气内藏,生机潜伏

冬季的五脏归属：**肾**

生理特点：藏精、主纳气、主水、主生殖等。

冬季养生原则：

敛阳护阴，以固收藏之本。



二、冬季养生的策略

- ❖ 顺应气候变化；
- ❖ 调适日常起居；
- ❖ 科学进补；
- ❖ 重视精神情志的调养；
- ❖ 合理锻炼。

冬季的起居调养

- ❖ 冬季宜早睡晚起，最好等待日晡以后再开展活动，以免扰动阳气
- ❖ 注意防寒保暖，适时增减衣物，护阳固阴，预防疾病发生。

冷面、温齿、热足养生法

冷水洗脸，美容保健；温水漱口，牙齿长久；热水洗脚，强似吃药。

- ❖ **冷面**：是指用冷水（水温 20°C 左右）洗脸。中医认为人体的6条阳经均在头面部进行交接，所以称“头为诸阳之会”。冷水洗面，还可以促进面部的血液循环，增强机体的抗病能力。

冷面、温齿、热足养生法

- ❖ **温齿**：用温水（水温 35°C 左右）刷牙和漱口。
- ❖ 口腔内的温度是恒定的，牙齿和牙龈在 35°C 左右温度，才能进行正常的新陈代谢。如果经常骤冷骤热的刺激，易导致牙齿和牙龈出现各种疾病。
- ❖ 长期用凉水刷牙，就会出现牙龈萎缩、牙齿松动脱落等现象。

冷面、温齿、热足养生法

- ❖ **热足**：每晚睡前用热水（水温在40℃左右）泡脚。
- ❖ 中医认为，双足是人体阳经和阴经的交接地点，有诸多穴位，对全身的气血运行起重要作用。
- ❖ 从现代医学讲，足部为肢体的末端，又处于人体的最低位置，离心脏最远，血液循环较差。

热水足浴的养生保健作用

- ❖应用热水泡脚洗脚，从中医讲可以促进人体的气血运行，并有舒筋活络，颐养五脏六腑的作用；
- ❖从西医讲可以促进全身血液循环，从而达到增强机体各个器官的生理功能和恢复疲劳的目的。



足浴方法—普通热水浴法

- ❖ 先将脚放入37℃左右的水中，然后让浴水逐渐变热至40℃左右即可保持水温，足浴时水通常要淹过踝部，且要时常搓动。
- ❖ 足浴时间不要过长，一般15-30分钟为宜，否则双脚的局部血液循环长时间过快，会造成身体其他部位相对缺血，老人有可能因脑供血不足而昏厥。
- ❖ 饭后半小时内不宜泡脚，它会影响胃部血液的供给，容易造成营养不良。

冬季常用足浴保健方

- ❖ 气虚者：党参30克、黄芪30克、白术30克。
- ❖ 高血压：桑叶15克、夏枯草、钩藤、益母草各20克
- ❖ 神经衰弱：夜交藤30克、枣仁30克、合欢花30克
- ❖ 关节炎、痛风：老鹳草、五加皮、伸筋草各20克
- ❖ 皮肤湿疹：土茯苓、苦参、地肤子、黄柏、花椒各20克
- ❖ 肾虚血瘀者：艾叶、红花各10克、川断 30克。

按揉太溪—滋阴补肾



- ❖ 取穴方法：在内踝高点与跟腱之间的凹陷中。
- ❖ 太溪穴是肾的原穴，具有滋肾阴、补肾气、壮肾阳功能。
- ❖ 肾虚腰膝酸痛、畏寒肢冷、夜尿频多、气短喘促、慢性咽炎等症。

按摩益肾法

- ❖ 穴位：丹田、下丹田（脐下1.5寸）、关元（脐下3寸）、命门（肚脐正对的后方）、腰阳关(关元穴正对的后方)。
- ❖ 方法：一只手在前，一只手在后，分别按摩以上穴位。每天2次，每次5-10分钟。

女性保健要穴

内关

- ❖ 取穴：手掌朝上，在腕横纹上两寸。
- ❖ 功效：宁心安神、理气止痛、和胃降逆
- ❖ 适应症：心脏系统疾病、胃肠不适。
- ❖ 是心律失常、冠心病的日常保健要穴，经常按揉内关，可以增加心脏的无氧代谢，增强心肌功能。
- ❖ 每天两分钟左右，力量不需太大，有酸胀感即可。

女性保健要穴

曲池

- ❖ 取穴： 屈肘，在肘横纹外侧端。
- ❖ 具有泻热作用，用于心情烦躁，口燥咽干，大便干燥等。
- ❖ 高血压、糖尿病的重要保健穴位。每天点揉此穴对控制血压、血糖很有帮助。
- ❖ 需要每天持之以恒地坚持。

女性保健要穴

三阴交

- ❖ 取穴：在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。
- ❖ 是脾经、肾经、肝经三条经络相交处，是治疗妇科疾病的重要的穴位，具有双向调节作用。
- ❖ 主治症状：痛经、月经不调、更年期综合症、过胖过瘦、脚底肿胀、手脚冰冷等多种妇科疾病。
- ❖ 孕妇不能刺激此穴，以免导致流产。

女性保健要穴

太冲穴

- ❖ 取穴：足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处
- ❖ 主治失眠、梦多，尤其是恶梦不断。每晚临睡前点按太冲穴10分钟左右。
- ❖ 能够平肝清热、清利头目，降血压，用于烦躁易怒、头晕眼花、血压不稳等情况。
- ❖ 可调经，治疗经前综合征、月经周期或前或后不规律等，在月经来临前一周开始每天点揉太冲穴，每次3—5分钟。

女性保健要穴

足三里（人身第一长寿穴）

- ❖ 取穴：位于膝眼下三寸，胫骨外大筋内。
- ❖ 刺激本穴，可使胃肠蠕动有力而规律，并能提高多种消化酶的活力，增进食欲，帮助消化。
- ❖ 改善心脏功能，调节心律，增加红细胞、白细胞、血色素。
- ❖ 对内分泌系统具有双向调节作用，并能提高机体抵抗力。
- ❖ 每天按揉10分钟，或敲打60下，或每周艾灸1—2次，每次15分钟。

冬季养生

宜科学进补

- ❖ 冬令进补，来春打虎
- ❖ 三九补一冬，来年少病痛

冬令进补的时间

- ❖ 一般认为冬令进补的起始时间以冬至前后为最佳。
- ❖ 冬令进补的时间段：立冬后——立春前。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/066023024044010123>