立冬養藏：從中醫觀點談冬季養生之道

文／臺中榮總傳統醫學部醫師 劉孟軒

傳統醫學部 劉孟軒 醫師



【主治專長】

中醫一般科：感冒、失眠、青春痘、頭暈頭痛、慢性咳嗽、腸胃不適、肩頸痠痛、過敏性鼻炎。一般針灸治療。

【門診時間】

週五下午

北風悄然拂過，大地換上寒涼的底色，我們迎來了第十九個節氣：立冬。此時，萬物活動趨向休止，草木凋零，蟄蟲伏藏。《黃帝內經》載：「冬三月，此謂閉藏」，揭示冬季養生的核心哲學：不在於獲取外部能量，而在於減少耗散。

以「藏」為本

中醫強調「天人合一」，冬季在五行中屬水，對應人體的腎。腎為「先天之本」、「封藏之本」，是人體生命的原動力。腎如同支撐生命的支柱，儲存人體的精氣。對比「春生、夏長、秋收」的動態，冬季養生的關鍵行為在於「藏」。現代生活中，過度的情緒緊繃、熬夜，或是進行大汗淋漓的激烈運動，皆是違背此原則的行為。這些行為會擾動已轉入安靜狀態的陽氣，易導致腎精虧損。

起居作息

《黃帝內經》載：「早臥晚起，必待日光。」冬季日照時間較短，起居作息應適度調整。減少熬夜、維持規律且充足的睡眠，有助於身體休息與恢復。穿衣應以輕便保暖為主。又頭為諸陽之會，背為膀胱經主一身之表，建議長輩加穿一件貼身棉背心，外出必戴帽。

飲食之道

立冬後常見羊肉爐、薑母鴨等溫補食物，但冬令進補並非人人適合。中醫講究「因人制宜」，應依體質與當下身體狀況選擇飲食。偏虛寒者，可適量選擇羊肉、生薑、韭菜等溫性食材；若燥熱者，則不宜過度食用辛溫的食物，可選擇蔬菜、豆腐、蘿蔔等較清潤的食材。黑豆、黑芝麻、黑木耳等食材，也可作為日常飲食的一部分。冬季腎氣旺，若口味過鹹會使腎氣過亢，進而「克心」導致心臟受損。因此，飲食應少鹽，並增加苦瓜、芥藍、萵苣等苦味食物以補益心臟，平衡水火。

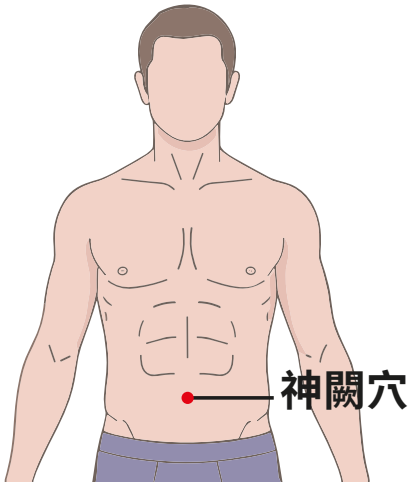
動態平衡

冬季運動應遵守「動而有度」的原則，避免陽氣隨大汗外洩。嚴禁高強度運動。推薦快走、太極拳或八段錦，並多曬太陽以抑制褪黑激素造成的負面情緒。建議多食香蕉、牛奶、堅果（核桃、花生）等富含色胺酸與微量元素的食物來預防冬日抑鬱。

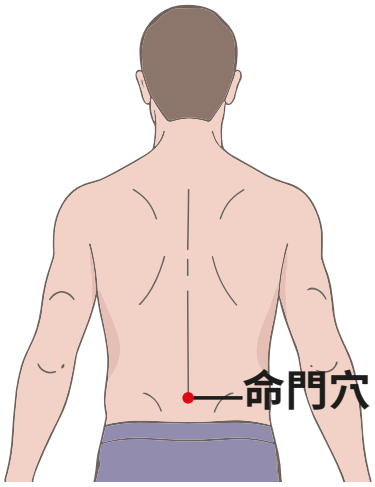
居家穴位保健

- 神闕穴：順、逆時針各揉100次，範圍可擴大至周圍的「肓俞、水分、陰交」穴，培元固本。
- 命門穴：與神闕相對，摩擦至發熱，能補腎強腰。
- 足浴：睡前以45°C熱水泡腳至踝骨以上，助眠效果佳。

冬季的「藏」，絕非消極的逃避，而是為了下一場「春生」進行的儲備。立冬之火雖微，卻是生命的火種。在立冬後的這段時光裡，傾聽身體的律動，減少無謂的損耗，在溫暖的飲食與規律的睡眠中守護那份內在的安寧。養生不僅是維持身體的溫度，更是一種對生命周期與大自然的尊重。



▲ 神闕穴位於肚臍中心。



▲ 命門穴位於肚臍中心正後方。