



医科普

蓄势冬藏

春生、夏长、秋收、冬藏。“冬藏”的本意，是指农家把收获的农作物储藏好，作为来年的生活保障。在传承千年的中医养生理念中，“藏”，更是万物的根基所在。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》言：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若己有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”

冬季进入蛰伏，此时人体的消化吸收功能最强，而消耗最小，故此时最易于养生，容易把营养成分保存在体内。

“‘冬藏’的终极目标，是增强身体的免疫力，积攒起抵御寒冷、疾病的能量。万物蛰藏的时令，人体的阴阳消长代谢也处于相当缓慢的时候，应该早睡晚起，不要轻易扰动阳气，凡事不要过度操劳，要使神志深藏于内，避免急躁发怒。”国医大师、浙江省中医院教授葛琳仪谆谆教导。

在她看来，现代人因为日常消耗普遍过度，更应注重冬藏。“有不少人自以为身体没有问题，尤其是一些年轻人仗着底子好，熬夜、三餐胡乱对付、衣服不肯多穿……殊不知，这样的任性折腾，与‘藏’完全背道而驰，是在极度透支身体健康。如果不及时纠正，必然会付出惨痛代价。”

但另一方面，也不能乱了方阵，过犹不及。

“价格怎么这么低？补不补的呀？”“我身体没问题，我……”钱江晚报携手国医大师葛琳仪教授门诊中，经常会有患者这样说，令葛琳仪教授哭笑不得。

“冬令进补的养生理念已越来越深入人心，尤其是在经济发达的江浙沪，不时有人开出天价膏方，着实令人瞠目结舌。”葛琳仪教授说，“利用膏方进行‘冬藏’不失为一种好方法，但膏方并非越贵越好，也不主张过分补，而是得有年老、体弱、多病缠身等适应症才行。”

在葛琳仪教授看来，每个人都应该找到适合自己的“冬藏”方式。

葛琳仪教授已年近九旬，身体倍儿棒，一年四季连感冒都几乎没有，靠的就是她为自己定制的“冬藏”方案。“我虽然没吃膏方，但进补还真是补了点。前一阵我花500元买了支20克左右的别直参，切片，从冬至开始，每天拿3克左右煮煮连渣吃掉，补脾益肺、生津安神、补气固本，只需一周时间就轻松搞定。”

她笑说，身边的不少老中医朋友都效仿她，还有不少处于亚健康状态的年轻人也向她学，纷纷表示状态改善明显。

葛琳仪教授的“冬藏”秘诀还不止于此。一年四季用冷水洗脸的习惯，她已保持了几十年，可以有效预防感冒。她说，寒冷的冬春季之所以感冒高发，受寒是重要的原因之一。而对身体的保暖，面部常被大家忽略，冷风迎面吹来，明明身上裹严实了可还是着凉了。用冷水毛巾多擦擦脸，冰冷的刺激让局部毛细血管扩张，日积月累，就是一种很好的耐寒锻炼。

她把这种方法推荐给很多老慢支患者，他们的发病次数明显减少。不过，这样的耐寒锻炼不能一蹴而就，需要循序渐进，让身体有个慢慢适应的过程，所以建议从夏天开始。

今天，是2021年的第一个工作日，宜静心，宜发奋，宜立Flag。明天，小寒节气的到来，意味着开启隆冬季节。

愿钱江晚报健康读本精心准备的这份现代冬藏宝典，为你蓄积满满能量，迎来健康美好的春生、夏长、秋收。



国医大师葛琳仪

经历了超乎所有人想象的2020，面对2021，你许下的第一个新年愿望，会是什么？

健康，必当是全人类热切拥抱新的一年时，最最迫切的期许。

那么，新年伊始，你的健康计划做好了吗？你准备用什么方式，成为全新的更健康的自己？

如果你还有点迷惑，那就请跟随国医大师葛琳仪和各大医院的名医们，开启本期健康读本的现代“冬藏”养生修习之旅。

钱江晚报携手国医大师

推出

2021

现代冬藏宝典

本
何
通
能
于

静待春生

