# 女性养生小常识|冬季养生小常识知多少

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-03-26

*冬季来临，天儿一天天愈发寒了下来。对于众多上班族们，本来就缺乏运动的他们，为了躲避办公室外的寒冷空气，也愈发的懒得动了。加之，衣服越穿越厚，直接影响了很大一批以往坚持爬楼梯的人。 天寒+缺乏运动=? 本来体质尚可的上班族们面对小感冒也开...*

冬季来临，天儿一天天愈发寒了下来。对于众多上班族们，本来就缺乏运动的他们，为了躲避办公室外的寒冷空气，也愈发的懒得动了。加之，衣服越穿越厚，直接影响了很大一批以往坚持爬楼梯的人。

天寒+缺乏运动=?

本来体质尚可的上班族们面对小感冒也开始乖乖投降了，而那些体质就差的上班族的体质则变得更差。

那么，如何才能安然度过这一个冬季呢?养生专家指出，掌握一些冬季养生小常识是非常有帮助的。世界工厂网小编衷心希望这些养生小常识能让怕冷的你不再感到寒冷无所依，亦能让不怕冷的你更加身强体健。

不多言，冬季养生小常识即刻倾情奉献如下：

冬季养生小常识一：人体的五大保健特区

人体有五大保健特区，分别在背部、脊柱、前胸、腹脐和耳部。冬季每天做好这五个特区的保健时，能够促进新陈代谢、扶助正气，从而达到强身健体、祛病延年的效果。

特区一：腹脐

养生关键词：消除腹部脂肪，防治便秘。

腹脐部是养生专家很重视的保健“要塞”，中医称腹中央肚脐为“神阙”。对腹脐部按揉刺激、调理，可益肺固肾，安神宁心，舒肝利胆，通利三焦，防病健体。

揉腹还对动脉硬化、高血压、高血脂、糖尿病、脑血管疾病、肥胖症有良好的辅助治疗作用。

保健方法：两手重叠，按于肚脐，适度用力，同时保持呼吸自然，顺时针方向绕脐揉腹。

对于平日缺乏锻炼的人群，建议养成在闲暇时间或散步的时候双手掌交替拍打(频率为每秒钟一次)中下腹部20分钟，有促进腹部新陈代谢的作用。

特区二：耳部

养生关键词：预防耳部冻疮，帮助养肾。

中医讲肾开窍于耳，经常搓耳廓可以防治耳部冻疮，并能起到健肾壮腰、养身延年的作用。

保健方法：提拉耳垂。双手食指放耳屏内侧后，用食指、拇指提拉耳屏、耳垂，自内向外提拉，手法由轻到重，牵拉的力量以不感疼痛为限，每次3~5分钟。

手摩耳轮。双手握空拳，以拇、食二指沿耳轮上下往返推摩，直至耳轮充血发热。

特区三：前胸

养生关键词：增强心肺功能。

一个人免疫功能的强弱，在一定程度上取决于胸腺素浓度的高低，对胸腺予以调理刺激，可以抗病防癌、强身延年。

保健方法：用右手按在右乳上方，手指斜向下，适度用力推擦至左下腹，来回擦摸50次;换左手用同样方法摩擦50次。然后，再用手掌跟对着胸部中间上下来回摩擦50次;还可用两手掌交替拍打前胸后背，每次拍100余下，早晚各做一次。

擦拍胸部能使“休眠”的胸腺细胞处于活跃状态，增强心肺功能。

特区四：背部

养生关键词：提高免疫力，防感冒。

经常对背部经络和肌肉进行刮痧、搓擦、捶按、拍打，可以疏通经络，安心安神，帮助预防感冒，另外，搓擦背部对中老年慢性病患者有一定的辅助治疗效果。

保健方法：在每天早晚擦(搓)背、拍背或用保健锤敲背部(包括背部和颈部);或采取背部按摩理疗如背部刮痧、捏脊、拔火罐等。

特区五：脊柱

养生关键词：促进消化，预防脊柱常见病。现在约有70%的人因平时缺乏对脊柱特区的正确保健而使之产生了病变。脊柱特区有四个生理弯曲，最易发生病变的有颈部(颈椎病)和腰部弯曲(腰肌劳损、腰椎间盘突出症)。

保健方法：儿童厌食、偏食可以沿脊柱两侧夹脊穴按摩。每天晚上对脊柱进行按摩理疗、刮痧、走火罐、轻轻拍打。

在脊柱特区进行针刺、中医蜂疗及艾灸，对脊柱各段脊髓分出的神经疼痛及强直性脊柱炎有治疗效果。

冬季养生小常识二：御寒食物

寒冷的冬天，除了加强体育锻炼、多穿衣服外，日常如能多些御寒食物，可以提高机体的抗寒能力。生活中常见的御寒食物有：

肉类：以狗肉、羊肉、牛肉、鹿肉的御寒效果较好。它们含蛋白质、碳水化合物及脂肪高，有益肾

壮阳、温中暖下、补气活血之效。吃这些肉可使阳虚之体代谢加快，内分泌功能增强，从而达到御寒作用。

根茎类：医学研究人员发现，人怕冷与机体无机盐缺乏有关。藕、胡萝卜、百合、山芋、青菜、大白菜等含有丰富的无机盐，这类食物不妨与其他食品掺杂食用。

辛辣食物：辣椒含有辣椒素，生姜含有芳香性挥发油，胡椒含胡椒碱。吃这些辛辣食物可以驱风散寒，促进血液循环，增加体温。

含碘食物：海带、紫菜、海盐、发菜、海蜇、蛤蜊、大白菜、菠菜、玉米等含碘食物可以促进人体甲状腺激素分泌。

甲状腺激素具有生热效应，它能加速体内(除脑、腺、子宫外)绝大多数组织细胞的氧化过程，增加产热，使基础代谢率增高，皮肤血液循环加强，抗冷御寒。

含铁高的食物：美国宾夕法尼亚州立大学的研究人员发现，人体血液中缺铁也怕冷。

贫血的妇女体温较正常血色素的妇女低 0.7℃，产热量少13%，当增加铁质摄入后，其耐寒能力明显增强。 因此，怕冷的妇女可有意识地增加含铁量高的食物摄入，如动物肝脏、瘦肉、菠菜、蛋黄等。

冬季养生小常识三：冬季养生需要注意的小窍门

1、冬季养肺：石榴、柑桔、柿子、梨、葡萄，均有生津止咳、润肺止咳之功效，是冬季养肺的上好水果。

2、保鲜小窍门：如果将削皮的水果浸泡在凉开水中，既可防止氧化而且保持原有色泽，还可使水果清脆香甜。

3、办公桌上养金鱼与盆景好处多：烦恼的工作中，在眼睛疲劳的时候，可以看看绿色的植物或者鱼缸中自由自在游动的鱼儿，放松双眼，赏心悦目，能预防干眼症。

4、吃火锅时喝点酸奶有好处：吃火锅时喝点酸奶，可以保护胃肠道黏膜，预防因火锅的油腻以及其它因素引起的腹泻、腹痛等。

5、牙齿保健：喝水是最简单但却很重要的牙齿保健方法。适量喝水能让牙龈保持湿润，刺激分泌唾液，起到牙齿保健作用。

6、养生花粥：白兰花花粥，将白兰花煮成浓汁，再加蜂蜜、粳米煮熟，能止咳、补脾，对食欲不振有帮助。

7、有

趣短语：以粗茶淡饭养养胃，用清新空气洗洗肺，让灿烂阳光晒晒背，找群朋友喝个小醉，忘却辗转尘世的累。

8、小雪节气养生：适宜吃降血脂食品，如苦瓜、玉米、荞麦等。要多吃炖食和黑色食品，如黑木耳等。

9、秋冬换季保养：滋补素食推荐卷心菜，其维生素c含量是西红柿的3.5倍，多吃能增强机体抗病能力。

12、天灸贴药须注意：又到天灸贴药时，专家表示：“三九寒天”天灸对慢性病、呼吸系统疾病疗效较好，但并非包治百病。

13、冬季进补请注意：冬季进补仅适用于体质阳虚或寒、湿等病理变化的人群，不适于体质阴虚火旺和实热症候的人群。

14、保健防治冻疮方法：寒冷的冬天，长冻疮是挺烦恼的事。在每天洗手、脸、脚的间隙，轻轻揉擦皮肤至微热，可有效地促进血液循环，预防冻疮。

15、保健节律：起床后马上拉开窗帘或者开灯，有助保持精力，据研究称，这样能让你的生理节奏与一天二十四小时保持同步。

16、冬天最佳活动：冬天能改善情绪的最佳方法就是多活动，慢跑、跳舞、滑冰、打球等等，都是消除冬季烦闷，保养精神改善情绪的良方。

17、冬季饮食最佳搭配方：百合配鸡蛋，有滋阴润燥、清心安神之功效。百合清痰水、补虚损，蛋黄能除烦热、补阴血。

18、动动脚趾健脾胃方法：每天抽时间或闲暇时练习用二趾和三趾夹东西，站立时用脚趾练习抓地，均可起到健脾养胃的作用。

19、上班族保健方法：端正坐姿，上半身应该保持颈部直立，两肩自然下垂，上臂贴近身体，手肘弯曲呈九十度。正确坐姿能起到保健功效。

20、寒冬时节多吃冬笋有益健康：冬笋味道鲜美，营养丰富，有“利

九窍、通血脉、化痰涎、消食积”等功效。

21、花草茶“混搭”推荐：玫瑰花+茉莉花混搭泡茶常饮，美容养颜，对肝脏和胃部都有滋补的功效，更可缓和紧张情绪。

22、清新口气有好招：咀嚼甘草、茶叶或者花生米，咀嚼时间越长越好，能让口气清新。用淡盐水漱口，能起到口腔杀菌消炎作用。

23、下午茶的好处：英国科学家研究发现，喝下午茶能提高应变能力，经常喝下午茶的人应变能力上要比其他人平均高出15%。

24、大寒时节养生药膳：牛奶粥有润肺通肠，补虚养血之功效。用一百克粳米煮至六成熟，再加上半斤牛奶，继续煮至成粥食用。

大寒节气养生：大寒节气，是一年中最寒冷的时节。古有“大寒大寒，防风御寒，早喝人参、黄芪酒，晚服杞菊地黄丸”之说。注重大寒养生有益健康。

25、左右开弓练胸襟：马步深蹲，双臂举过头顶做拉弓状，工作间隙时练上几下，能锻炼胸部、背部和下肢。持之于恒有益健康。

26、泡温泉注意事项：泡温泉后宜休息两个钟头再开车，特别长途。因为泡温泉使人身心放松，同时也会致使人的注意力下降，不适宜马上就开车。

</p

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！