

# 養生月歷, 2022 守護全家健康

**編者的話:** 新年伊始, 最適合制訂健康計劃。本期《生命時報》根據時節和氣候變化, 特別奉上“養生月歷”, 助你抓住每月防病保健重點, 健康一整年。

## 1月: 防寒保暖



大寒、小寒是最冷時期, 此時應注意保暖, 尤其是頭部、頸部、腳部, 午後盡量曬會兒太陽, 堅持運動, 讓寒氣無藏身之地。

## 2月: 養肝護陽



立春後陽氣上升, 養生要注意護陽氣, 除了“春捂”外, 建議保持情緒平穩, 早睡早起, 適宜放風箏、散步等和緩的運動。

## 3月: 通風防潮



從驚蟄起, 氣溫變暖、濕度增加, 建議室內多通風, 並做好除濕防潮工作, 不穿未幹透的衣服, 以防“引濕入內”。

## 4月: 品茶清濁



雖然冷天基本結束, 但仍要謹防“倒春寒”。清明是清除濁氣的好時節, 每日一杯明前茶, 有利水祛濕、清暢肝氣的作用。

## 5月: 以靜養心



立夏後, 人易煩躁不安、食睡不佳。此時要以靜養心, 即通過繪畫、書法、下棋、種花、釣魚、聽音樂等方式來緩解急躁的情緒。

## 6月: 祛濕補脾



芒種後, 痰濕內聚容易使人精神困倦。濕熱困脾, 宜吃苦瓜、冬瓜等有益氣化濕功效的食物, 午飯後可小睡30分鐘左右。

## 7月: 身心避暑



“小暑大暑, 上蒸下煮。”除了外出時做好避暑, 還要注意預防情緒“中暑”, 可聽聽舒緩音樂, 適當吃苦瓜等苦味食物。

## 8月: 潤燥養肺



立秋後, 暑濕未消, 秋燥漸起, 容易傷肺, 建議多吃些銀耳、梨、葡萄等潤肺清燥的食物,

還應早睡早起, 使肺氣得以舒展。

## 9月: 添衣暖足



“白露秋分夜, 一夜冷一夜。”9月是一年中晝夜溫差最大的時期, 建議及時添加衣被, 每晚泡脚, 身體微微出汗即可。

## 10月: 養陰安神



寒露後日照減少, 情緒易受影響, 可用讀報、聽音樂等轉移注意力。10月燥邪之氣易侵犯人體, 宜吃蘿卜等滋陰潤燥的食物。

## 11月: 補腎藏陽



立冬後宜“以冬寒之氣養腎”。建議早睡早起, 早睡以養陽氣, 晚起以固陰精, 保證充足睡眠才有益于陽氣的潛藏。

## 12月: 進補得當



大雪、冬至是進補好時節, 建議吃些羊肉、桂圓、栗子等溫熱滋補的食物, 同時保證新鮮果蔬攝入, 可選擇蘿卜、木耳、白菜等。