

大雪節氣到！ 中醫傳授排寒養生秘訣

文／中醫部 中醫內科 主治醫師 林岱穎



示意圖非當事人

每年十二月初，便會迎來二十四節氣中的「大雪」。2025年的大雪時間是在十二月七日。這是一年之中寒氣漸盛的重要時點，天氣逐漸嚴寒，對於我們的健康來說，大雪節氣是一個提醒：天寒地凍，人體陽氣容易受損，若不注意保養，寒邪就會趁虛而入。

從《內經》及古籍認識大雪

「大雪」的意思，是天氣更冷、雪量增加。《月令七十二候集解》中記載：「大雪，十一月節。大者，盛也，至此而雪盛矣。」古人認為，到了大雪節氣，陰氣最盛，天時運行到了深冬，萬物閉藏。

《黃帝內經·素問》：「冬三月，此謂閉藏。」意思是冬季養生要順應自然，保護陽氣，讓身體像萬物一樣「收藏」起來。因此，大雪時節前後，生活要注意以下三點：

- **避免大汗**：汗出過多會傷陽氣，使寒邪更容易侵入。

- **早睡晚起**：日照短，建議早睡保養陽氣，等到太陽升起再活動。
- **保護腎陽**：冬季與腎相應，要注意腰腹保暖，不宜過度勞累與縱欲。

2025年大雪的節氣特色

若近一步由五運六氣探討：2025為乙巳年，屬金運不及，意味著肺氣容易不足，呼吸系統更容易受風寒影響；上半年厥陰風木司天，代表風氣重、氣候反覆不定；而到了下半年少陽相火在泉，表示到了冬天，表面雖冷，但體內暗藏火氣，容易出現虛火、上火的狀況。

因此，2025年的大雪和往年有以下幾點不同，對於讀者來說，意味著今年的大雪期間要特別注意「防風、防濕、防溫差」。

- **寒冷不一定持續**：溫度可能忽冷忽熱，時冷時暖，不像某些年份會持續酷寒。
- **濕冷加風冷**：冷風刺骨的感受會特別明顯，有時比氣溫本身更難受。
- **心肺壓力大**：金氣不足，呼吸道疾病更容易發作；溫差大也增加心血管病的風險。

大雪對心血管與新陳代謝的影響

從中醫來看，寒邪容易傷及心陽與腎陽。大雪時節若受寒，可能出現胸悶、心悸、血壓波動，對原本有心血管疾病的人更是挑戰。寒氣還會讓氣血流動變慢，手腳冰冷、關節痠痛更容易發生。

從西醫角度來說，低溫會使血管收縮，血壓上升，心臟負擔加重，是心肌梗塞、中風的高風險時段。同時，天冷會減少戶外活動，基礎代謝降低，飲食又偏油膩，容易增加體重和血脂。因此，大雪節氣是一個心腦血管疾病的高峰期，特別是老人與慢性病患者，更需要格外小心。

中醫排寒護陽養生秘訣

大雪時節，養生的關鍵就是「排寒護陽」。以下幾個方法提供給讀者：

- **保暖三要**：注意頭、頸、腰腹保暖，避免寒邪從這些部位入侵。
- **飲食溫潤**：大雪時節宜以溫補、祛寒為主，不宜過度進補。
 - 溫陽食材：薑、蔥白、紅棗、羊肉，能溫中散寒，改善怕冷體質。
 - 健脾祛濕：山藥、扁豆、薏仁，有助消化，減少寒濕困脾。

特別提醒

大雪期間仍以排寒為主，進補的最佳時機應該在冬至之後。若此時大魚大肉、過度進補，反而可能助火上炎，造成口乾舌燥、喉嚨痛等不適。

- **適度運動**：選擇溫和的運動，如散步、太極、伸展。避免在寒風中劇烈運動，以免寒氣侵襲。
- **泡腳排寒**：每天睡前用溫水泡腳，加入薑片或艾葉，能促進血液循環，幫助驅寒安眠。
- **情志調養**：冬日陰氣重，容易心情低落。可聽音樂、閱讀或靜坐，保持心情舒暢，有助陽氣運行。
- **少吃生冷**：冰品或寒涼水果應避免，以免損傷脾胃陽氣，加重怕冷與消化不良。
- **穴位按摩**：「足三里、關元、命門、湧泉穴」四個常用來暖身驅寒、激發體內陽氣的穴位，可每日按壓、熱敷。附上四穴位置：
 - ① **足三里**：在膝蓋下四指位置，能健脾和胃、增強免疫力，每天按壓1~2分鐘即可。
 - ② **關元穴**：位於肚臍下三寸，是補腎助陽的重要穴位，用手掌熱敷或揉按，都能溫暖下腹。
 - ③ **命門穴**：在腰背正中，與肚臍相對，摩擦或熱敷能溫腎助陽，改善腰痠怕冷。
 - ④ **湧泉穴**：腳掌心前1/3處的小凹陷，睡前泡腳後按壓，能促進血液循環，讓手腳更暖。

結語

大雪是冬季養生的重要節氣。此時氣候嚴寒，我們應順應「閉藏」的原則，護住體內的陽氣。今年又逢金運不及，天氣格外多變，風冷與濕冷交替而來，溫差起伏大，更需用心保養心肺，並注意防風、防濕。

飲食方面，切莫急於大補，應以溫和排寒、護陽為先，避免虛火上擾。若能牢記這些小提醒，在日常生活中慢慢實踐，便能在嚴冬裡安然養氣、溫潤過節，迎接一個平穩而健康的冬天。🌿