

2024 年最实用的养生月历来了

送你一份 2024 年最实用的养生月历,在新的一年里为健康做一份长期规划。

一月

关键词:防寒、别贪嘴

穿件背心能防寒:一月包含小寒和大寒两个节气,寒为阴邪,易伤人体阳气。目前仍是流感高发期,部分地区肺炎支原体感染、呼吸道合胞病毒感染呈波动变化。人体重要内脏器官大都分布在上半身,在体感适宜的情况下多添加一件衣物,能有效温暖上半身的重要器官。保持科学佩戴口罩、勤洗手、常通风、咳嗽礼仪、清洁消毒等良好卫生习惯,主动接种疫苗。

节假日切忌大吃大喝:一月临近春节,逢元旦和腊八等节庆日,要注意饮食安全,勿暴饮暴食。

有几类人尤其要注意控制饮食:患高血压及心脑血管疾病的人、糖尿病患者、胃病患者。

二月

关键词:防呼吸道感染、巧进补

注意卫生防呼吸道感染:春季各种细菌、病毒繁殖进入高峰。预计全国多数地方春节期间仍面临多种呼吸道传染病交替或共同流行的趋势,此时养生防病尤为重要。在春节期间,走亲访友、亲友聚会少不了。日常要多开窗通风,不要过早减衣,体弱者少去公共场所。易感冒者可每日早晚两次用盐水漱口,用姜末加红糖,开水冲泡晚间服用。

分清体质巧进补:每年农历的立冬至立春,是人们进补的最佳时期,但进补一定要有的放矢,尤其在春节期间,饮食尽量做到科学全面。

一般四类人需要进补:阴虚者、阳虚者、血虚者、气虚者,每一种体质者进补方式不同,千万不能一味大吃大喝。

三月

关键词:养肝

晚睡早起好养肝:春天,人们常感到困乏无力,早晨醒来也较迟,这是人体生理功能随季节变化而出现的一种正常现象。

晚睡早起、散步缓行可使精神愉快:气功、太极拳或八段锦比较柔缓,可有效帮助人体升发阳气,是春季很好的运动选择。

四月

关键词:补肾、防过敏

勤补肾、调阴阳:天气阴凉,应以补肾、调节阴阳虚实为主。特别是清明前后,人们情绪波动较大,可选择动作柔和、动中有静的太极拳、踏青等转移思绪。

踏青防过敏:四月,会迎来皮肤过敏的小高峰。此时,易过敏人群应尽量避免油腻、高热量、高蛋白的食物,可适当补充些维生素,护肤主要以保湿补水为主。容易花粉过敏的人群应尽量少到花草树木茂盛的地方,不要随便闻花草,出门的时候最好带上抗敏药。

五月

关键词:护心

“静养”护心脏:春夏之交心阳旺盛,人易烦躁不安,好发脾气,机体免疫功能也较为低下,此时应重视“静养”,多做安静的事情,如绘画、书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等。如果对做任何事情都提不起兴趣,不妨喝点薄荷水,可助人平心静气。如果做事提不起精神,还可以口含西洋参来提神。

六月

关键词:睡子午觉、减压

睡个“子午觉”解乏:气候开始炎热,人体消耗大,空气湿度增加,湿热之邪易侵入人体,使人感到四肢困倦。晚睡早起,以顺应阳气的充盛,利于气血运行,午休可助祛除疲劳。

工作学习重“解压”:面对工作和学习巨大的心理压力,人们轻则容易情绪低落、慵懒倦怠,重则引起身体反应,如厌食、头疼、睡眠困难等。此时,“举重若轻”是应对这类心理烦恼的基本原则。不要把压力看得太重,大家可以寻找适合自己的解压方式,给不良情绪一个出口。

七月

关键词:防暑

入伏要防暑:七月“小暑”和“大暑”合璧,构成全年最热月,防暑降温是重点。大家可以常喝消暑“三子饮”——莲子、扁豆、薏苡仁各 30 克慢炖 30 分钟后即饮,不过要注意的是,偏寒性体质者不宜饮用。也可在早晚温度相对较低时段,到户外散步、打太极拳或游泳,让身体适量出汗。但切忌过量运动、过度疲劳,以免汗出过多,耗气伤阴。

八月

关键词:养阳气、防秋燥

早睡早起养阳气:天气热易烦躁,此时心理养生不容忽视。“早睡”可调养人体阳气,“早起”则可舒展肺气,一般睡觉不超过 10 点,起床时间 6 点左右为宜。

谨防“秋老虎”:立秋过后天气就不会有那么闷热,再没有湿粘的感觉,但秋燥易伤津液,出现口干舌燥等症。建议多吃一些新鲜水果蔬菜,既可满足人体所需营养,又可补充经排汗而丢失的钾。经过一个长夏后,人们的身体消耗都很大,在选择食物时,不宜过于寒凉。

九月

关键词:防风

夜里关窗防风袭:秋分以后,气温下降,主要是凉燥,风湿骨病、心脑血管疾病、消化道疾病进入高发季。夜里要关窗睡觉,开车也要防止受风。即便体格健壮年轻人,此时也应注意保暖。外出活动时不宜穿得过于单薄,等活动一段时间身体发暖后,才可减衣。

十月

关键词:防燥

控情绪防燥邪:秋对应肺,此时要防燥邪之气侵犯人体而耗伤肺之阴精。气候渐冷,日照减少,风起叶落,易使人产生悲观之情,此时要注意控制情绪,多做开心喜好之事。在这个季节,还很容易引起胃肠道感染。季节交替时要适量吃一些暖胃的食物,如生姜、红糖、胡椒、羊肉、荔枝等。

十一月

关键词:防呼吸道疾病

给鼻子做“蒸气浴”:气温大幅度下降,预防感冒是贯穿整个冬季的养生主题。对热水杯深吸气,可迅速缓解呼吸道不适,热水冲泡大青叶或金银花等药材,可有效滋阴清热。

十二月

关键词:防心脑血管病

做好“三个三分钟”:每年的 11 月到来年的 3 月,是一年中心脑血管病猝死高峰的月份。有心肌梗高危因素的人,早上起床时坚持“三个三分钟”——醒来后先在床上静躺三分钟;起床后在床上静坐三分钟;下床后停三分钟再活动。此外,不要突然剧烈跑动,跑动的氧耗会使血液流速和流量加大,大量血液涌入已收缩的血管很有可能引起堵塞、血栓,甚至发生血管爆裂。

