

2025年养生月历来 收藏起来随时可看 “风火之年”要注意“风”“火”

在这个快节奏的时代,健康问题日益凸显,人们越来越重视养生。据中医传统学说,2025年是农历乙巳岁,被称为“风火之年”,天气燥湿夹杂、暴热暴寒,养生要特别注意“风”和“火”。记者就此采访了江门市中心医院中医科主任张双胜、江门市五邑中医院中医经典科主任黄任锋,为你带来2025年每月的养生秘诀,助你顺应时令,呵护身心。

江门日报记者 梁爽 李银换

1月 养肾防寒 温补为先

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

1月,正值冬季,是养肾的最佳时期。张双胜表示,肾主藏精,为先天之本。冬季寒冷,人体阳气潜藏,阴气偏盛,人体的阳气受到压制,寒邪易于入侵人体。因此,这个月份我们要特别注意保护阳气,适当温补肾阳。

饮食调养:合理进补可调节人体气血阴阳,多吃羊肉、鸡肉、黄鳝、韭菜等温补食物,以增强人体阳气,抵御寒冷。同时,适当食用大枣、枸杞等滋阴补肾的食物,以

达到阴阳平衡。当然,体质偏热、易上火的人应注意缓补、少食为好。忌一切寒凉之物,如冰激凌、生冷食品等。

运动锻炼:适当参加户外活动,如散步、慢跑等,以增强体质,提高免疫力。但需注意避免剧烈运动,以免耗伤阳气。

起居调养:注意保暖,保持室内空气流通,避免受寒感冒。同时,保证充足的睡眠,以利于阳气潜藏。

4月 调节阴阳 平衡身心

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

4月,春夏之交,是调节阴阳平衡的关键时期。黄任锋建议,这个月份,我们要注意保持身心和谐,避免阴阳失调。

饮食调养:多吃菠菜、芹菜、葱、水果等食物,以清热解暑,调和阴阳。同时,少吃辛辣、油腻食物,以免加重体内负担。

运动锻炼:为保持心情舒畅,

选择动作柔和、动中有静的运动为宜,如踏青、做操、打太极拳等,以舒展筋骨,促进气血流通。同时,注意避免剧烈运动,以免耗伤阴液。

起居调养:保持心情舒畅,避免情绪波动。同时,注意作息规律,保证充足的睡眠。

7月 劳逸结合 保护阳气

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

7月,夏秋之交,是保护阳气的关键时期。张双胜表示,这个月份,我们要特别注意劳逸结合,避免过度劳累。对有心脑血管疾病的人来说,要保证充足的睡眠,并加强室内通风,尤其在闷热的天气中要注意使用物理降温。此外,还要注意饮食卫生,防止肠道传染病。

饮食调养:多吃清淡、易消化的食物,如菠萝、苦瓜、西瓜等,以清热解暑,补充体内水分。同时,

适当食用温补食物,如红枣、枸杞等,以保护体内阳气。体力劳动者、室外工作人员出汗较多,此时应多饮水,注意防暑降温。

运动锻炼:适当进行户外活动,如散步、瑜伽等,以舒展筋骨,促进气血流通。但需注意避免剧烈运动,以免过度耗伤阳气。

起居调养:保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠。同时,注意避免长时间暴露在空调环境中,以免损伤人体阳气。

10月 保持阴气 适当进补

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

10月,随着气温的逐渐下降,正是人体阳气收敛、阴精潜藏于内之时,因此保持阴气至关重要。黄任锋建议,这个月份,我们要特别注意保护体内阴液,适当进补。

饮食调养:适当的进补食物如蜂蜜、桂圆、核桃等,能够增强体质,补充体内阴液。同时,注意避

免过多食用辛辣、燥热的食物,以免伤阴。

运动锻炼:适当进行户外活动,如散步、慢跑等,以增强体质,提高免疫力。同时,注意避免剧烈运动,以免耗伤阴液。

起居调养:保持良好的心态,避免情绪波动。同时,注意保暖,避免受寒感冒。

2月 阳气生发 适当春捂

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

2月,随着气温的回升,阳气开始逐渐生发。黄任锋提醒,这个月份,是人体阳气生发的季节,应顺应天地阴阳之气,给予适当的调摄,使阳气得以宣达。“春属木,与肝相应”,肝脏与草木相似,指肝像树一样喜欢不受约束地生长,不喜欢受压抑。所以,立春养生以养肝为主。

饮食调养:多吃辛温发散的食物,如大枣、豆豉、葱、香菜等,以助阳气生发。同时,适当食用甘甜的

食物,如山药、蜂蜜等,以补脾益肝。不宜多食酸收的食物,因为酸味入肝,具收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,饮食调养要投其所好。

运动锻炼:适当进行户外活动,如太极拳、八段锦等,以舒展筋骨,促进气血流通。但需注意避免剧烈运动,以免耗伤阳气。

起居调养:适当春捂,保持室内空气流通,避免受寒感冒。同时,保持心情愉快,以利于肝气疏泄。

5月 保护心脏 清热利湿

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

5月,立夏前后,利于心脏的生理活动,要顺应天气的变化,重点关注心脏。张双胜表示,随着气温的上升,人体新陈代谢加快,心阳旺盛,心脏负担加重。因此,这个月份要特别注意保护心脏,清热利湿。

饮食调养:宜多食清热利湿的食物,如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、水芹、黑木耳、藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药等。忌食肥甘厚味、辛辣助热之品,如动物脂

肪、海腥鱼类、生葱、生蒜、辣椒。同时,适当食用新鲜水果和蔬菜,以补充维生素和矿物质。

运动锻炼:适当进行有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,以增强心肺功能,提高心脏耐力。但需注意避免剧烈运动,以免加重心脏负担。

起居调养:保持良好的心态,避免暴喜暴怒、烦躁等不良情绪。同时,注意作息规律,保证充足的睡眠,避免熬夜。

8月 神志安宁 润肺降燥

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

8月,进入秋季,容易出现皮肤干燥、眼干、咽干、少津液、小便黄、大便秘结等症状。黄任锋提醒,此时养生重点应转向神志安宁和润肺降燥。需要注意的是,老年人在此时容易发生心脑血管意外。

饮食调养:多食用能润肺的食物,如梨、百合、银耳等,以减少燥气对身体的伤害。同时,适当食用

坚果类食物,如核桃、杏仁等,以滋养肺肾。

运动锻炼:适当进行户外活动,如登山、散步等,以增强体质,提高免疫力。同时,注意避免剧烈运动,以免耗伤阴液。

起居调养:保持内心宁静,情绪稳定,避免过度焦虑和抑郁。同时,注意保持室内空气流通,避免干燥。

3月 舒展筋骨 食甜养肝

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

3月,春天万物复苏,是养肝护脾的关键时期。张双胜介绍,肝主疏泄,脾主运化。这个月份,我们要特别注意保护肝脏和脾脏,促进气血流通。

饮食调养:“春日宜省酸,增甘,以养脾气。”中医认为脾胃是后天之本,肝气过旺可伤脾,所以春季要注意适当多食甜,少食酸以养脾。多食甜,如大枣、锅巴、山药、

菠菜、芹菜、鸡肉、鸡肝等。少食酸,如西红柿、柠檬、橘子等。

运动锻炼:散步缓行,以促进新陈代谢,增强体质。同时,适当进行太极拳、瑜伽等柔和运动,以舒展筋骨,缓解压力。

起居调养:保持心情愉快,避免情绪波动。同时,注意保暖,避免受寒感冒。

6月 晚睡早起 清淡饮食

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

6月,夏季天气炎热,是养生的关键时期。黄任锋表示,这个月份,我们要特别注意保护体内阴液,增强体质,避免季节性疾病和传染病的发生,如中暑、腮腺炎、水痘。

饮食调养:多吃清淡的食物,如蔬菜、豆类、水果等,以清热解暑,补充体内水分。同时,避免食用高热量和油腻的食物,以免加重

体内负担。

运动锻炼:晚睡早起,适当进行户外活动,如散步、打太极拳等,以增强体质,提高免疫力。但需注意避免在烈日下剧烈运动,以免中暑。

起居调养:保持室内空气流通,避免长时间待在密闭环境中。同时,注意防晒,避免紫外线伤害。

9月 谨防秋燥 规律作息

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

9月,秋燥渐浓,是防秋燥的重要时期。张双胜建议,这个月份,我们要特别注意保护肺脏,注意润燥和防燥。同时秋天有万物凋谢之感,人容易产生悲秋,因此要注重培养乐观情绪。

饮食调养:选择清爽的食物如冬瓜、萝卜、莲藕、梨、百合等,不仅能够清肺润燥,还有助于保持心情愉悦。同时,适当食用蜂蜜、银耳

等滋阴润肺的食物。

运动锻炼:适当进行身体锻炼,如太极拳、八段锦等,以增强身体抵抗力,防止感冒等疾病的发生。同时,注意避免在清晨或傍晚气温较低时进行剧烈运动。

起居调养:保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠。同时,注意保持室内湿度适宜,避免过于干燥。

12月 心情愉悦 动静结合

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

12月,是冬季气温较低的时候。黄任锋说,养生重点应转向适度进补和动静结合。体质弱、消化功能差的人,要选择“慢补”,适当多吃“当归羊肉汤”等,还要多吃蔬菜,切忌过补、急补。体质好的人则要“平补”,不要过食油腻之品,以防产生内热而诱发疾病。

饮食调养:根据自身的身体状况,选择合适的食物进行适度进补,如羊肉、苹果、菠菜等,以保持

饮食均衡。同时,注意避免过多食用高热量、高脂肪的食物,以免加重体内负担。

运动锻炼:常做一些温和的运动,如太极拳、瑜伽等,帮助身体调节,增强体质。同时,注意避免剧烈运动,以免耗伤阳气。

起居调养:确保充足的睡眠与营养,保持身体的温暖,对抗寒冷的冬天。同时,注意保持心情愉悦,避免情绪波动。