养生之道，贵在顺应天时。新的一年到来，我们如何根据每个月的时令特点，科学调整生活作息、饮食起居，以达到最佳的健康状态？本报特邀江门市五邑中医院治未病科主任崔威、江门市人民医院中医科主任徐振杰，结合传统智慧与科学新知，为大家献上一份详尽的2026年养生日历。新的一年，让我们怀着对自然的敬畏和对生命的珍爱，顺时而行，悉心养护，让健康成为岁月最好的馈赠。

江门日报记者 梁爽 通讯员 温颖 黎歆

2026年养生日历来了

悉心养护 健康相伴

1月 深冬固本 防寒护阳

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

时令特点：正值小寒（1月5日）、大寒（1月20日）节气。地球北半球接收的太阳辐射能处于年度最低点，平均气温通常是一年中最低的时段，寒气袭人，阳气深藏。

养生重点：防寒保暖、温补肾脏、预防心血管疾病。现代研究证实，寒冷环境下，人体基础代谢率提高10%—15%，心血管系统负荷显著增加。此时养生的核心在于减少能量耗散，保护生命原动力。

具体建议：

起居：早睡晚起，待日出后再活动。注意头部、背部、足部保暖，尤其老年人避免清晨低温时段外出。

饮食：适当增加温性食物，如羊肉、牛肉、鸡肉、桂圆、栗子等。推荐当归生姜羊肉汤，有助温阳散寒。少食生冷、黏硬食物。

运动：选择室内或午后暖和时进行温和运动，如太极拳、八段锦、瑜伽等。避免大汗淋漓，以免阳气外泄。

情绪：冬季易情绪低落，多晒太阳，听轻松音乐，与亲友交流，保持心态平和。

医生声音：

“1月是心脑血管疾病的高发期。寒冷导致血管收缩，血压易升高。高血压、冠心病患者要特别注意监测血压，按时服药，清晨起床动作要慢。老年人外出一定要戴好帽子、围巾，保护好颈部和头部。”崔威说。

2月 冬春之交 防风养肝

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

时令特点：包含立春（2月4日）、雨水（2月18日）节气。冷暖空气频繁交锋，气温起伏大，温度波动可达10℃以上。冬末春初，天气乍暖还寒，风邪当令。自然界处于“阴退阳长，寒去温来”的转换期，人体阳气开始生发，气血运行由内敛转为向外布散。

养生重点：中医认为“春应肝木”，肝气始旺。现代气象医学研究表明，2月气候的多变性易干扰人体自主神经功能，同时植物开始复苏，过敏原增多，过敏性鼻炎、哮喘等疾病就诊率随之升高。养生重点在于平稳过渡。

具体建议：

起居：“春捂秋冻”尤为重要。不要急于减衣，重点捂好背、腹、足底。保证充足睡眠，帮助肝血归藏。

饮食：减酸增甘，以养脾气。可多吃些芽菜（如豆芽）、绿叶蔬菜（如菠菜）、蜂蜜、大枣等。适量饮用玫瑰花茶、枸杞茶疏肝解郁。

运动：随着白昼渐长，可增加户外活动时间，如散步、慢跑等，呼吸新鲜空气，顺应自然界阳气升发之势。

防病：注意预防流感、过敏性鼻炎。保持室内空气流通，勤洗手。

医生声音：

“从中医角度看，春季肝气升发，2月正是养肝的好时机。情绪上要避免恼怒、抑郁，保持心胸开阔。有慢性肝病或情绪易波动的人群，此时更要注意调节情志，可以多进行一些舒缓运动。”崔威建议道。

3月 春暖花开 升阳疏肝

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

时令特点：正值惊蛰（3月5日）、春分（3月20日）节气。地温持续回升，蛰伏的昆虫动物开始活动，植物进入快速生长期。人体新陈代谢速率比冬季提高15%—20%，激素分泌活跃。阳气升发，万物复苏，但气候多变，易“倒春寒”。

养生重点：春分时节阴阳平衡，正是调整身体失衡状态的黄金期。养生重点在于助阳生发、调和肝脾、预防过敏与旧病复发。

具体建议：

起居：继续“春捂”，尤其注意下肢保暖。夜卧早起，舒展形体。

饮食：多吃时令春菜，如荠菜、香椿、春笋等。适量增加蛋白质和维生素的摄入。过敏体质者慎食海鲜、芒果等易致敏食物。

运动：加大户外运动量，如登山、骑行、放风筝等，充分接触自然，疏解肝气。

情绪：春季肝旺，易怒，宜多踏青、赏花，保持心情愉悦。

医生声音：

“3月是过敏性疾病和呼吸道疾病的高峰期。花粉、尘螨增多，过敏性鼻炎、哮喘患者要提前做好防护，如佩戴口罩、使用空气净化器等。同时，春季也是精神类疾病易复发的季节，家人应给予更多关爱和支持。”徐振杰提醒道。

4月 清明谷雨 除湿健脾

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

时令特点：包含清明（4月5日）、谷雨（4月20日）节气。春雨绵绵，空气湿度增大，气温稳步回升。自然呈现“雨生百谷，土润苔青”景象。

养生重点：中医认为“湿困脾土”，湿邪重浊黏滞，易阻滞气机，要注重健脾祛湿、保护脾胃、预防湿邪致病。

具体建议：

起居：防湿防潮，保持居住环境干燥通风。被褥常晾晒。适时增减衣物，防“湿温”。

饮食：日常饮食应清淡，多吃健脾利湿的食物，如山药、薏米、赤小豆、白扁豆、冬瓜等。少食肥甘厚腻、生冷甜品，以免碍脾生湿。

运动：坚持锻炼，出微汗有助于排出体内湿气，推荐慢跑、健走、瑜伽等。

情绪：清明时节，祭祖扫墓易引发悲伤情绪，要注意调节，避免过度哀思伤及肺脾。

医生声音：

“4月湿气加重，是关节炎、湿疹、胃肠炎等疾病的多发期。脾胃虚弱的人会感到食欲不振、身体困重。建议饮食清淡，可以用陈皮、生姜泡水喝，有助醒脾化湿。有关节旧疾的患者，要注意关节保暖。”徐振杰说。

5月 春夏之交 护心清火

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

时令特点：正值立夏（5月5日）、小满（5月21日）节气。自然呈现“万物并秀，麦粒渐满”的景象，气温明显升高，万物繁茂，心气旺盛。

养生重点：中医认为，“夏应心”，心阳始旺。需养护心阳、清热祛湿、避免心火亢盛。

具体建议：

起居：晚睡早起，顺应昼长夜短。中午适当小憩（30分钟左右），以养心气。

饮食：清热祛湿，养心安神。多吃新鲜果蔬，如番茄、草莓、黄瓜、绿豆等。可适当吃些苦味食物，如苦瓜、莲子心，清心火，但体质虚寒者不宜过多食用。

运动：避免在烈日下剧烈运动，以防耗气伤津。选择清晨或傍晚进行游泳、散步、太极拳等较缓和的运动。

防病：注意饮食卫生，预防肠道传染病。

医生声音：

“从立夏开始，养生重点转向心脏。气温升高，人体代谢加快，心脏负荷增加，高血压、心律失常患者要特别留意。饮食上要低盐、低脂，保持情绪稳定，避免大喜大悲。”崔威说。

6月 仲夏时节 防暑养阴

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

时令特点：包含芒种（6月5日）、夏至（6月21日）节气。大部分地区进入梅雨季节或高温期，天气炎热，暑湿交织，进入一年中阳气最盛的时期。

养生重点：“夏至一阴生”，此时阳气达到顶峰，阴阳转换开始萌动。此时应防暑降温、益气养阴、防“空调病”。

具体建议：

起居：避免正午烈日下长时间活动。空调温度不宜过低（26℃左右为宜），避免风口直吹，定时开窗通风。

饮食：多食清热解暑、生津止渴的食物，如西瓜、绿豆汤、乌梅汤、荷叶粥等。适当补充水分和电解质（如淡盐水）。可适当吃些生姜，温胃散寒，防止过食生冷。

运动：“冬练三九，夏练三伏”需因人而异。普通人宜选择凉爽时运动，强度适中，及时补水。

情绪：“心静自然凉”，通过阅读、冥想等方式保持心境平和。

医生声音：

“6月是‘空调病’和‘热伤风’的高发期。室内外温差过大，易导致风寒感冒、头痛、关节痛。建议从室外进入空调房时，先在阴凉处过渡一下。出汗后不要立刻冲冷水澡。同时，要注意预防中暑，尤其是户外工作者和老人、儿童。”崔威提醒道。

7月 长夏酷暑 降温祛湿

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

时令特点：包含小暑（7月7日）、大暑（7月23日）节气。进入三伏天，高温、高热、高湿，通常是一年中最热时期。大部分地区平均气温达到年度峰值，极端高温天气频发，同时雷阵雨增多，湿热交织。自然呈现“土润溽暑，大雨时行”的景象。

养生重点：“长夏应脾”，此时湿气最盛，易困脾阳。应注重避暑降温、健脾祛湿。

具体建议：

起居：注意防暑，利用早晚相对凉爽时段通风。保证睡眠时间，可适当使用空调、风扇降温，但要避免贪凉。

饮食：继续清淡饮食，可多吃冬瓜、丝瓜、苦瓜、莲藕等。三伏天可适当“以热制热”，喝热茶、吃热汤面，促进排汗散热。切勿过度依赖冷饮。

防病：7月是进行“三伏贴”“三伏灸”的最佳时期，对哮喘、鼻炎、慢性支气管炎、关节炎等冬季易发疾病有良好的预防和治疗作用。

运动：避免高强度运动，可选择游泳，既能消暑又能锻炼身体。

医生声音：

“7月最关键的是预防‘暑湿’。湿气困脾，很多人会出现食欲差、乏力、腹泻等症状。饮食上一定要卫生，食物充分加热，预防急性肠胃炎。对于适合‘冬病夏治’的人群，一定要抓住这个时机，到正规医疗机构进行贴敷治疗，能有效增强冬季抗病能力。”徐振杰说。

8月 夏秋之交 润燥安神

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

时令特点：正值立秋（8月7日）、处暑（8月23日）节气。暑热未完全消退，但秋燥已开始显现，早晚温差渐大。自然呈现“凉风至，白露生”的过渡景象，人体开始从夏季的“耗散”模式向秋季的“收敛”模式转换。

养生重点：“秋应肺金”，此时燥气始生。应润燥安神、健脾补肺、调整身心迎接秋季。

具体建议：

起居：“秋老虎”依然凶猛，防暑不可松懈。早晚转凉，夜间睡觉注意腹部保暖。

饮食：“贴秋膘”不宜过早过猛。初秋宜“清补”，可多吃滋阴润肺的食物，如梨、银耳、百合、蜂蜜、芝麻等。少食辛辣、烧烤类食物。

运动：天气转凉，可逐渐增加运动强度，如慢跑、登山、球类运动等。

情绪：秋内应于肺，肺在志为悲，要避免悲忧伤感情绪，多参加积极愉快的活动。

医生声音：

“从8月开始，养生要从‘春夏养阳’转向‘秋冬养阴’。特别是呼吸道脆弱的人群，要开始注意防秋燥，多喝水，多吃白色食物润肺。虽然天气还热，但不能再像盛夏那样肆意贪凉饮冷，以免损伤脾胃阳气，为秋冬埋下隐患。”徐振杰建议道。

9月 秋高气爽 养肺平补

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

时令特点：包含白露（9月7日）、秋分（9月23日）节气。天气真正转凉，空气干燥，昼夜温差大。

养生重点：中医认为此时“肺金当令”，燥邪最易伤肺阴。需养阴防燥、润肺生津、防“秋乏”。

具体建议：

起居：“白露身不露”，注意及时增添衣物，尤其是早晚。保证充足睡眠，应对“秋乏”。

饮食：正式进入平补、润补季节。可多吃秋梨、葡萄、石榴、莲藕、山药、鸭子、鱼类等。少食葱、姜、蒜等辛散之品。

运动：秋季是锻炼的黄金季节，可进行登山、郊游、快步走等，登高望远，开阔心胸。

防病：注意预防秋燥引起的皮肤干燥、口鼻咽干、便秘等。

医生声音：

“9月是过敏性鼻炎和哮喘另一个高发期，与花粉、尘螨等相关。患者要规范用药，减少过敏原接触。同时，秋分时节昼夜均等，之后阳气渐收，阴气渐长，要开始注意固护阳气，为入冬打基础。‘秋乏’是自然生理反应，保证充足睡眠和适当运动可有效缓解。”崔威表示。

10月 深秋防寒 益肾养收

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

时令特点：包含寒露（10月8日）、霜降（10月23日）节气。冷空气活动频繁，气温骤降，秋意已深。人体阳气进一步内收，新陈代谢相对减缓。

养生重点：“秋冬季养阴”，此时养生进入“收”与“藏”的过渡阶段，肾气始藏。重点从“防燥润肺”逐步转向“防寒保暖，益肾养收”，为冬季储备能量。注意预防呼吸系统疾病和关节疾病。

具体建议：

起居：“一场秋雨一场寒”，要及时添衣，尤其注意足部、膝部、肩颈保暖。早睡早起，收敛神气。

饮食：适当增加温补食物，如牛肉、核桃、板栗、黑芝麻等，但仍要兼顾滋阴，如黑木耳、雪梨等。开始时宜少量进补，尤其脾胃虚弱者不宜过量进补。

运动：坚持户外运动，提高抗寒能力。太极拳、八段锦等尤为适宜。

情绪：避免“悲秋”情绪，多参与社交活动，培养乐观心态。

医生声音：

“10月是慢性支气管炎、老寒腿等疾病容易加重的月份。早晚温差大，呼吸道疾病和关节疾病易发。建议老年人和体弱者尤其要做好保暖，外出戴上口罩和护膝。此时也是流感疫苗的最佳接种期，建议重点人群及时接种。”崔威提醒道。

11月 初冬潜藏 温补益精

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

时令特点：正值立冬（11月7日）、小雪（11月22日）节气。降水量减少，天气以晴冷为主。冬季开始，万物收藏，阳气潜藏，阴气渐盛。人体进入年度修复和储备阶段。

养生重点：“冬应肾水”，主封藏。此时应补肾益精、温阳驱寒。

具体建议：

起居：早睡晚起，保证充足睡眠，利于阳气潜藏。注意室内保温，但也要适当通风。

饮食：冬季是进补的最佳时节。可适当食用温补益肾的食物，如羊肉、鸽子、海参、枸杞、黄芪等。体质偏热或易上火者，宜平补、清补。北方干燥地区仍需注意润燥。

运动：运动以微微发热、不出大汗为度。可选择室内运动或阳光好的午后户外活动。

情绪：使志若伏若匿，保持精神安静、内守。

医生声音：

“冬季进补有讲究，要‘因人、因时、因地’制宜。体质虚弱、阳虚怕冷的人适合温补；而本身是湿热或阴虚火旺体质的人，盲目进补反而会加重内热。建议在进补前，最好咨询中医师，辨明体质。立冬后，心血管系统再次进入高负荷期，相关患者要加强监测。”徐振杰说。

12月 低温干燥 封藏保阳

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

时令特点：包含大雪（12月7日）、冬至（12月22日）节气。寒潮频繁，大部分地区进入寒冷时期，低温干燥。天寒地冻，阴气至极。

养生重点：此时“阳气深藏，阴寒极盛”。注意防寒保暖、固护元阳，静待阳气萌生。

具体建议：

起居：防寒是重中之重，尤其是头部、背部、脚部。睡前可用热水泡脚，促进血液循环。冬至前后应保证充足睡眠，利于阳气初生。

饮食：继续温补，可多吃高热量、高蛋白的食物。冬至这天，北方吃饺子，南方吃汤圆，既是习俗，也有御寒寓意。可适量饮用药酒（需在医生指导下），但忌过量。

运动：避免在严寒、大风天气进行户外锻炼。可选择室内健身、爬楼梯等。

情绪：年终岁尾，避免过度劳累和情绪波动，安心静养，总结反思，规划来年。

医生声音：

“12月是一年中阴气最重的月份，也是各种虚寒性疾病和心脑血管疾病的高危期。冬至是阴阳转化的关键节点，古人非常重视，现代人也可以借此机会调整作息，让身体充分休息，为来年春天的生发积蓄足够能量。”徐振杰表示。

（注：以上养生建议为普遍性原则，个体存在差异，如有特殊健康问题，请务必咨询医生，制定个性化方案。）