

สิ่งสำคัญมากสำหรับการดูแลสุขภาพในช่วงหน้าหนาวคือ บำรุงไตและป้องกันความหนาว ทำตามวิธีต่อไปนี้จะช่วยเสริมภูมิคุ้มกันด้านความหนาว ให้กับร่างกาย

๑. ดื่มน้ำให้มากๆ ในช่วงฤดูหนาวถึงแม้จะมีเหงื่อออกน้อยลง แต่การทำงานของเซลล์สมองและอวัยวะต่างๆ ของร่างกายยังคงต้องการหล่อเลี้ยงด้วยน้ำ นอกจากนี้ อากาศในฤดูหนาวค่อนข้างแห้ง ต้องดื่มน้ำวันละ ๒,๐๐๐-๓,๐๐๐ ml

๒. ออกกำลังกายให้เหงื่อออกบ้างแต่อย่าให้เหงื่อออกมากเกินไป การออกกำลังกายในฤดูหนาวควรทำให้พอเหมาะพอควร ไม่ควรให้เหงื่อออกมากเพราะจะทำให้สูญเสียพลังงาน ช่วงฤดูหนาวเป็นช่วงเวลาที่เราควรเก็บสะสมพลังงานไว้

๓. ป้องกันโรค อากาศหนาวมักจะกระตุ้นให้โรคเรื้อรังกำเริบหรือทรุดหนักลง ควรรักษาร่างกายให้อบอุ่นตลอด โดยเฉพาะวันที่ลมแรงอุณหภูมิลดลงอย่างฮวบฮาบ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังควรเตรียมยาฉุกเฉินและยาช่วยชีวิตติดตัวไว้ และควรออกกำลังกายเพื่อเสริมสมรรถภาพของร่างกายในการต้านความหนาวและป้องกันเชื้อโรค

๔. เข้านอนเร็วๆ การดูแลสุขภาพในหน้าหนาวมีสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งคือ ควรเข้านอนเร็วๆ และนอนหลับให้เพียงพอ แพทย์แผนโบราณจีนสอนว่า การเข้านอนเร็วๆ เพื่อเก็บพลังงาน"หยาง"ไว้ การตื่นสายเพื่อบำรุงพลังงาน"หยิน"ซึ่งเป็นการรักษาความสมดุลของร่างกาย ฤดูหนาวต้องให้ความสำคัญกับการเก็บพลังงาน"หยิน" และ"หยาง"

๕. ทานอาหารบำรุง ผู้ที่ขาดพลังงาน"หยาง"ควรทานอาหารบำรุงประเภทร้อน เช่นเนื้อไก่ ผู้ที่เลือดจางควรเนื้อเป็ด และไก่ดำ ผู้ที่ไม่เหมาะกับอาหารทั้งเย็นทั้งร้อน ให้ทานเก๋ากี้ พุทรา เห็ดหูหนู งาดำ และมันฮ่อ ส่วนการทานยาบำรุงสุขภาพนั้น ควรเลือกยาตามที่แพทย์แนะนำ การทานยาหรืออาหารบำรุงควรเริ่มจากสูตรอ่อนๆ เช่น พุทราตุ๋นเนื้อวัว ชิงตุ๋นเนื้อวัว เพื่อให้ระบบย่อยอาหารและระบบต่างๆ ของร่างกายค่อยๆ ปรับให้เข้ากับอาหารประเภทร้อน จะได้ไม่เกิดอาการร้อนใน

๖. รักษาเท้าให้อบอุ่นตลอด แพทย์แผนจีนเห็นว่า การบำรุงเท้ามีความสำคัญที่สุดในการดูแลสุขภาพช่วงฤดูหนาว ควรล้างเท้าด้วยน้ำที่ค่อนข้างร้อน พร้อมด้วยการนวดกดจุด นอกจากนี้ ควรเดินวันละอย่างน้อย ๓๐ นาที นวดฝ่าเท้าทุกเช้าเย็น กระตุ้นให้เลือดหมุนเวียนคล่องขึ้น ร่างกายจะอบอุ่นขึ้น

๗. ดื่มชาร้อน ชาที่มีวิตามินและแร่ธาตุหลายอย่างซึ่งเป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการ นอกจากบำรุงสุขภาพแล้ว ชายังมีสรรพคุณพิเศษคือ สามารถป้องกันโรคมะเร็งได้ โดยเฉพาะคนที่ทำงานอยู่กับเครื่องใช้อิเล็กทรอนิกส์ เช่น เครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ควรดื่มชาบ่อยๆ และหน้าหนาวควรดื่มชาร้อน

๘. ทานโจ๊กร้อน โจ๊กร้อนๆ เป็นอาหารเข้าที่เข้ากับฤดูหนาว โจ๊กที่ทำจากข้าวเหนียว พุทรา และถั่วชนิดต่างๆ เป็นอาหารบำรุงกระเพาะได้เป็นอย่างดี ส่วนโจ๊กถั่วสามารถบำรุงเลือดและทำให้จิตใจสงบ

๙. เปิดหน้าต่างเพื่อให้อากาศถ่ายเท อากาศหนาวมักจะทำให้ปิดหน้าต่างบ้านตลอดเวลา เพื่อไม่ให้ความหนาวเข้าบ้าน แต่จะทำให้เกิดมลพิษในบ้าน วิธีที่ถูกต้องคือควรเปิดหน้าต่างบ่อยๆ เพื่อให้อากาศถ่ายเท

