

養生之穿戴服飾篇—衣服

穿衣服對於養生是很重要的事情之一，穿衣服不僅可以遮醜使自己看起來很漂亮，更實用的是可以防受傷和避寒，而人的身體有很多部位無論春夏秋冬都要避寒。

穿衣服的注意事項

穿衣服除了使人漂亮更要使身體舒服、合體、行動起來方便，現代人尤其是女性很多不在意衣服是否舒適或者對身體有無傷害，只一味的追求美跟時尚，有些本末倒置了。

(1) 內衣面料

人的皮膚嬌氣，貼身內衣的面料最好選擇純棉、絲、麻等天然織物，這類面料透氣性、吸濕性、保暖性好，穿著舒適，不易引起皮膚過敏。

(2) 衣服薄厚的選擇

穿衣一定要根據天氣溫度做好薄厚的選擇，現在很多年輕人“只講風度，不講溫度”，為了酷為了美情願少穿衣服，大冬天露腳脖、露大腿是非常錯誤的做法。衣服的薄厚一定要適應天氣溫度，隨季節的變化而改變。夏天衣服應該以透氣、寬鬆為主，冬天應以柔軟、保溫為主。

在春秋兩季，溫度變化較大，晝夜溫差要隨時根據天氣情況增減衣物。適當地“春捂秋凍”，即春天不著急減衣，秋天不忙著加衣，這樣有助於提高抗病能力。

(3) 襪子

穿襪子可以給足部保暖，從中醫講足部的三條陰經，即足太陰脾經、足少陰腎經、足厥陰肝經，起於足下，聚於足心，是陽氣最弱陰氣最盛的地方。因此，足部最容易受寒，民間有句話講“涼從腳底起”，就是這個道理。現代研究又表明，足遠離心臟，血液供應少，表面脂肪薄，保溫性差，這與中醫的認識是一致的。因此要穿襪子，選擇羊毛或者棉質地的，吸汗性強，而且保暖。

在冬天一定要穿厚襪，即使是夏天，也不要赤腳。因為腳底汗腺較為發達，突然用涼水洗腳，會使毛孔驟然關閉，影響排汗，更容易誘發肢端的動脈痙攣、關節炎、風濕病等，老年人夏天也不要涼水洗腳，應用熱水沖洗。

在襪子中加入藥材，可治療很多疾病，如加肉桂、花椒粉末可防凍瘡，放樟腦可治腳氣等。

老年人穿衣的特別注意事項

(1) 寬鬆

對於老人穿衣，身體舒適為最大前提，以寬鬆合體為宜，利於活動以寬鬆為好，保持呼吸順暢。

(2)背心

而背心對於老年人來說是個好東西，護胸護腹護背，這三個部位都是容易受寒受涼的地方，特別是老年人，身體機能下降，更容易受寒受涼，冬天背心內絮絲、棉，夏天一層薄布，可防患於未然。

(3)襪子

老年人最好選擇鬆口襪，襪口過緊則會影響足部血液迴圈，鬆口襪則不僅可防止下肢靜脈回流不暢，加重心臟負擔，還能保證足部血液迴圈通暢，減少足部疾病。