

- در زمستان، برای دفع مواد زاید، ایجاد اسهال بر ایجاد قی (استفراغ) ترجیح دارد
- از راه رفتن با پای برهنه بر روی کفپوش‌های سرد مثل سرامیک و سنگ پرهیزید
- در فصل زمستان، مصرف میوه‌های تابستانی که سرد و مرطوب هستند (چون هندوانه، خیار، گوجه‌فرنگی و ...) موجب بروز عوارض و بیماری خواهد شد، پس بیشتر از میوه های گرم و میوه های خشک و خشکبار استفاده نمایید. حتی مصرف زیاد میوه‌هایی مثل پرتقال و نارنگی که رطوبت زیادی دارند برخلاف آنچه تصور می‌شود به ویژه در افرادی که معده‌های سرد و تر دارند باعث افزایش احتمال بروز سرماخوردگی و نزله خواهد بود
- جامه گرم چون جامه پشمین، پوستین، ابریشمی و پنبه‌دار بپوشید، زیرا این نوع جامه‌ها بخار بدن فرد را به خود گرفته و آن را در میان ذرات خود نگه می‌دارند و مانع از سرد گشتن بدن وی می‌گردند.
- نوشیدنی‌ها و غذاها را به صورت گرم مصرف نمایید و از مصرف یخ جداً خودداری کنید
- بهترین زمان ورزش در فصل زمستان، آخر روز (حدود ساعت چهار بعد از ظهر) است.
- در این فصل، پس از حمام، نباید به طور طولانی در معرض هوای خارج قرار گرفت
- سایر مواد گرم و خشکی که برای تغذیه در این فصل مناسب هستند عبارتند از: کره، عسل، بادام، انبه، تخم شربتی، پسته، پونه، پیاز، پیه (دنبه)، ترب، تره، جعفری، چای، خردل، خرما، خرمالو، دارچین، روغن، ریحان، زردچوبه، زعفران، زنجبیل، زنیان، زیتون، زیره سیاه، سیر، شنبلیله، فلفل، فندق، کرفس، مویز، کلم، گردو، گل سرخ، لپه، مرزه، موسیر، موم عسل، نارگیل، نخود، نعناع، عرق بهار نارنج، هل و..
- از غذاهای گرمی‌بخش بپرهیزید. بدیهی است مقدار این غذاها در هر فرد به تناسب مزاج وی می‌باشد.
- از مصرف غذاهای سرد و تر به ویژه در شب‌ها پرهیز نمایید (به ویژه اگر علایم سردی و تری یا بلغم را دارید)
- غذاهای اصلی افراد تندرست در این فصل می‌تواند شامل این موارد باشد: آب گوشت با ادویه گرم، کباب و بریان و گوشت کبک، تیهو، بلدرچین و مانند اینها. همچنین گوشت‌های سرخ شده با روغن گردوی بریان کرده یا روغن زیتون و یا روغن زردآلو و مانند این، به ویژه با دارچین و زیره و رازیانه؛ زیرا که حرارت غریزی در این فصل قوی و نیکو بوده، عمل گوارش برای بدن و معده آسان‌تر است.
- باید توجه داشت در فصول سرد سال، به خلاف فصول گرم، دستگاه گوارش انسان قوی‌تر می‌شود و بهتر است از غذاهای با غذاییت بیشتر استفاده شود و مصرف سنتی حلیم، آش‌ها، آبگوشت‌ها و کله پاچه در فصل زمستان از همین آموزه‌های پزشکی _ بهداشتی ناشی می‌شود.
- از خوابیدن در روز پرهیزید، زیرا به ویژه در این فصل باعث بیماری های رطوبتی و نزله می‌گردد. تباهی رنگ چهره، سستی بدن، احساس کسالت و کاهش اشتها از دیگر عوارض خواب روز هستند.

- در فصل زمستان، بدن نیاز به غذای بیشتر و نیز مقدار بیشتری گوشت دارد، ولی اگر زمستان، طبع زمستانی ندارد، یعنی گرم‌تر از حد مورد انتظار است یا بارندگی کمی دارد، غذاها را باید به اندازه خورد
- در این فصل، به ویژه افرادی که در بدنشان رطوبت زیادی وجود دارد، باید ورزش های سنگین انجام دهند تا از پیدایش و انباشت اخلاط بد در بدن جلوگیری شود
- بهتر است افراد در این فصل، کمی در هوای آفتابی قدم بزنند و از تابش خورشید تا حد امکان بهره مند گردند.
- افراد کهنسال در زمستان انجیر را خیسانیده، بخورند که به جهت تلیین مزاج ایشان بسیار خوب است
- بهتر است در زمان خواب، لحاف را گرم کرده، به خود پیوشانید
- در این فصل باید از فصد و حجامت و قی و اسهال قوی احتراز نمود، اما در زمان نیاز و با تشخیص پزشک ماهر، می توان از مسهل های ضعیف یا متوسط و فصد به قدر نیاز و ضرورت بهره جست .

منبع مطالب: کتاب پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، دکتر معینی . ریحانه، دکتر گرجی، نرجس، نشر چوگان، چاپ

سوم، ۱۳۹۳