

冬至简介

冬至是“二十四节气”之第22个节气,于每年公历12月21日-23日交节。冬至时太阳光直射南回归线,是北半球各地白昼最短、黑夜最长的一天。冬至标志着即将进入寒冷时节,民间由此开始数九计算寒天。冬至是四时八节之一,被视为冬季的大节日,在古代,民间有“冬至大如年”的说法。有些地区冬至有祭祖、宴饮的习俗。在北方,每年冬至日还有吃饺子的习俗。

冬至三候

一候 蚯蚓结

传说蚯蚓是阴屈阳伸的生物,冬至阳气虽生长,但阴气还很强盛,土中的蚯蚓仍蜷缩着身体,如同打结。



二候 麋角解

古人认为麋角朝后生,所以为阴,而冬至阳气生发,麋感阴气渐退而解角。

三候 水泉动

由于阳气初生,故此时山中的泉水可以流动并且温热。

养生歌

阴极之至阳气生,饺汤补益最相宜。
搓揉耳廓冻疮远,额颈保暖病难侵。

健康养生

早卧晚起

《素问·四气调神大论篇》说:冬三月应“早卧晚起”。冬季昼短夜长,气候寒冷,我们应该顺应天时,适当调整作息时间,早睡以养阳气,迟起以固阴精。不过,早卧晚起是相对而言,一般认为较平日早睡、晚起半小时就足够了。有条件的话,可以等太阳出来再起床,特别是老年人和有心脑血管疾病的人群,醒后可以躺在床上伸伸懒腰、揉揉胳膊和腿脚。晚起对于上班族而言可能很难做到,但一定要早睡,别熬夜。

冬至防寒

冬至后,天气寒冷,需及时添衣保暖,防寒养藏以护阳。日常着装应选择绒衣、毛衣、棉服、皮衣、羽绒服等松软轻便、保暖性能好的服饰。此外,冬季还应常备棉帽、棉鞋、围巾、手套等,注意保护头、颈、手、足这些容易受寒的部位。

冬室取暖

随着生活条件的不断改善,冬季室内可以通过开暖气、空调等方式取暖,但室内取暖也要注意两点。一是不可过热,以免室内外温差过大,增加诱发高血压、冠心病、心肌梗塞等疾病的风险。室内温度以高出室外5-8℃为宜,一般控制在18-25℃。二是注意定时开窗换气,一般每日定时透气半小时即可。室内长期密闭会导致二氧化碳急剧增加,使室内空气质量大大下降,不利于身体健康。



节气养生

冬 至



冬季运动

以往我们认为,冬季时减少运动才符合秋收冬藏的原则,事实上,减少并不意味着完全不运动。要知道,冬季气候寒冷,人体汗孔闭塞,体内的热气散发不出去,就容易生内火,因此很多人会出现口腔溃疡、口唇旁起疱、长痘痘等问题,这些就是阳气郁积体内而生火的表现。所以说,天气虽然越来越冷,但运动仍要坚持。有条件的话,大家可在早上9-10点出来运动,或者下午3-5点运动,此时户外温度相对较高,体感也较为舒适。冬至运动养生宜多做放松,或选择动静结合的运动,如八段锦、太极拳、散步、慢跑等,运动时以微汗为宜。

冬至养心

冬至后,人体受外界寒冷刺激,血脉多收缩阻塞,心梗、心绞痛、中风、高血压等疾病高发。若是连续几天都感觉乏力、头晕、胸部不适,要及时就医。

冬至养肺

肺为娇脏,畏寒喜润,冬至到三九寒天气候干冷,最容易伤到肺脏。鼻塞、流涕、咳嗽等都是肺脏感受寒邪的表现,所以过冬要养肺。大家每天早上可以做做呼吸操。具体方法:用鼻深长而缓慢地呼吸,吸气时,最大限度向外扩张腹部,胸部保持不动;呼气时,最大限度向内收缩腹部,胸部保持不动。每次深吸气3-5秒,屏息1秒,然后慢呼气3-5秒,屏息1秒。每天练习5-15分钟即可。

冬至养肾

所谓“冬至进补,开春打虎”。整体而言,冬至饮食当以补肾为主,日常饮食宜多样化,注意谷、肉、果、菜的合理搭配,辨证施补,缺什么补什么,不宜过食辛辣燥热、肥腻食物。应适当多吃一些具有滋补作用的食物,也可以适当吃些坚果和种子类食物。

中医养生

冬至护耳

中医认为“肾开窍于耳”,冬至以后经常按摩耳朵,有助于肾脏的保健和气血的顺畅。

拉耳垂:用两手的拇指、食指同时按摩耳垂,先将耳垂揉捏、搓热,然后向下拉耳垂15-20次以发热发烫为度。

提耳尖:用双手捏住双耳上部耳轮,适量提拉耳尖,提拉的时候大拇指和食指顺便对耳尖进行按摩,以微微发热为度。

摩耳轮:拇指位于耳轮内侧,其余四指位于耳轮外侧,揉搓2-5分钟,再往上提揪,以耳部感到发热为止。

冬至泡脚

冬至气候寒冷,泡脚除了能够驱寒,还可引气血下行,缓解疲劳,提高睡眠质量,下面推荐几种泡脚的中药。

陈皮:可排出体内的湿气、消除痤疮,还能润肠通便,防止便秘。

艾叶:可驱寒,加强抵抗力,通经络,还能去除脚癣。

当归:可活血化瘀,不仅能缓解月经不调和炎症,还能改善眼袋、黑眼圈、虚胖水肿,对舒缓情绪也有一定的效果。

红花:有通经活血、暖宫驱寒的功效,用它泡脚可以改善女性痛经。

食盐:改善腿脚肿胀,还可以缓解上火引起的牙痛、咽喉痛,起到消炎止痒杀菌的作用。

但饭后1小时内不宜泡脚,太饿的时候也不宜泡脚。糖尿病患者、静脉曲张患者、血栓患者等需咨询专业医生。



健康饮食

冬食苦味

冬季为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦。若冬季咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更亢,从而使心阳的力量减弱,所以此时节应该多吃些苦味的食物,以助心阳,这样就能抗御过亢的肾水了。

凉拌菠菜

食材:菠菜、蒜末、生抽、食用油、食用盐、熟芝麻。

做法:

1. 菠菜洗净焯1-2分钟,放入蒜末,淋适量热油激出香味。
2. 加入适量盐、生抽、熟芝麻即可。



功效:滋阴平肝,止渴润燥。

红枣牛补汤



食材:牛肉、红枣、生姜、食用盐、料酒。

做法:

1. 牛肉洗净切块,红枣洗净去核。
2. 将牛肉、红枣放入砂锅,加适量水后倒入盐、料酒、生姜,开大火煮沸后转小火炖1-2小时,炖至牛肉熟烂。

功效:温中散寒,滋养脾胃