

## 小寒简介

小寒,是二十四节气中的第23个节气,冬季的第5个节气。于每年公历1月5日-7日交节。小寒节气的特点就是寒冷,但是却还没有冷到极致。冬至之后,冷空气频繁南下,气温持续降低,温度在一年中的小寒、大寒之际降到最低。民谚“小寒时处二三九,天寒地冻冷到抖”,说明了小寒节气的寒冷程度。根据我国长期以来的气象记录,在北方地区小寒节气比大寒节气更冷,在北方有“小寒胜大寒”一说。

## 小寒三候

### 一候 雁北乡

千山万水,大雁归乡。

### 二候 鹊始巢

喜鹊迫不及待地重登枝头,在吱喳声中筑下新巢,生机盎然就在不远。

### 三候 雉始雊

雉鸡开始尽情地高声啼叫,为寻求亲密的伴侣,感受阳气的生长,加入了自然的大合唱。



## 养生歌

气血阳虚皆难暖,枣芪炖汤阿胶添。  
内服外治莫相忘,常灸气海与关元。

## 健康养生

### 冬眠养生

严寒时节应有充足的睡眠,这是因为冬季昼短夜长,人们的起居也要适应自然界变化的规律,适量地早睡晚起,延长睡眠时间。此外,早睡晚起还可避免损伤肺经,达到防病的效果。

### 冬衣适度

衣着过少过薄、室温过低,既易感冒,又耗阳气;反之,衣着过多过厚,室温过高则腠理开泄,阳气不得潜藏,寒邪易于侵入。穿衣要讲“衣服气候”,就是说衣服里层与皮肤间的温度应保持在32℃-33℃,这种理想的“衣服气候”,可缓冲外界寒冷气候对人体的侵袭。

### 冬练强身

人们在冬季应更加注重锻炼身体,以取得养筋健骨、舒筋活络、畅通血脉、增强自身抵抗力之效。散步、慢跑、打太极拳都是很好的运动方式。但寒冷天气时肌肉韧带的弹性和关节柔韧度降低,所以必须在运动前做一些热身,如擦面、拍打全身肌肉、拉筋等,避免造成运动损伤。在外运动时需要注意正确呼吸方式,宜采用鼻吸口呼的方式,既可以吸入的空气加温,也可减少吸入空气里的灰尘与细菌,达到保护呼吸道的目的。

### 冬晒养阳

晒太阳是很好的生阳方法,不仅可以驱走寒气,还能预防骨质疏松,减少抑郁。晒太阳时,建议掌心张开朝向太阳,配合散步或深呼吸,时长控制在半小时到一小时。由于夜里的阴冷气息很容易伤人,所以大家在小寒节气要尽量避免夜里出行,如果非要出门的话,出门之前喝点热汤。

## 节气养生



### 冬藏养阳

小寒养生,人应顺从自然规律进行冬藏,可以通过适当减少剧烈运动,避免大汗淋漓的形式来藏,也可以通过早睡来潜藏阳气。更重要的是,我们要学会“藏神”,降低欲望,勿争强好胜,避免过度亢奋,努力不懈,顺时而为。

## 疾病预防

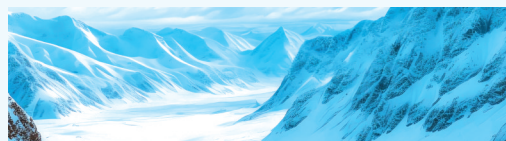
“小寒大寒,滴水成冰”说的正是小寒,小寒标志着开始进入一年中最寒冷的日子。中医认为“寒性凝滞,寒性收引”,脾胃为后天之本。冬天是收藏的季节,也是积蓄力量以待“萌发”的季节,这时人体阳气内敛,胃的阳气也处于内敛状态。如果此时大量进补,加上自身脾胃的运化功能不好,很容易加重脾胃负担,所以此时正是脾胃病的高发期。如慢性胃炎、功能性消化不良、腹泻等。

严寒的冬季,“三高”人群尤其要加强自我监测,防止疾病加重。

**防血压波动。**气温下降,季节变化,会引起血管收缩血压波动,高血压患者要加强自我血压监测。如有头晕、头痛症状,或者血压较平时水平升高的情况,需要到医院就诊。

**防血糖变化。**天气寒冷,户外活动减少,糖尿病患者可能因饮食增加及运动量减少,而导致血糖水平升高。此时,一方面要适当增加室内活动,另一方面要注意监测血糖水平,控制血糖。

**防血脂异常。**冬令时节是进补的好时机,然而食补过度,如进食过多牛羊内肉、动物内脏,可导致血脂进一步升高。因此血脂异常人群仍需注意饮食有节,不宜过度进补。



## 中医养生

### 足浴补虚

中医古籍中有许多药浴方,比较适合小寒节气使用的是桂枝温经浴(需在医师指导下使用)。其采用桂枝、赤芍、干姜、细辛、鸡血藤、红花、当归等药材,煎汤后进行足浴,可达到温经通阳、散寒止痛的作用,比较适合阳虚、容易四肢不温的人群。足浴时要注意水温,以免烫伤,尤其是患有糖尿病的人群。另外,足浴方属于外用方,其中含有细辛等有小毒的药物,所以只可以用作足浴或者熏蒸,而不能当食疗药膳方食用。

### 冬养脾胃

要想养脾胃,饮食规律非常重要。要忌食生冷辛辣食物,多喝粥,加强锻炼,保持心情愉悦等。《千金方》中所说“饮食以时”,做到三餐定时、定量,不暴饮暴食,素食为主、荤素搭配是养脾胃的重要原则。对于脾胃不好的人,平时吃饭要“精挑细选”,少吃生冷辛辣的食物。冬天天气寒冷,吃生冷食物则寒性更大,很容易让寒气在体内形成湿邪,从而影响脾胃的运化功能。

脾主肌肉,肌肉的运动对于脾脏的功能亦有影响,适度的运动可以促进身体气血运行,有利于脾的运化,使得食欲增加,胃肠运动增强,可以起到健脾养胃的作用。脾在志为思,脾胃功能下降多与情志因素有关,过思则易伤脾,保持心情愉悦有助于调养脾胃。

### 健脾妙招

**蹲马步。**每次两到三分钟即可,马步蹲得好,促进肠胃蠕动,起到健脾胃的作用。

**按捏小腿。**以自觉感到较酸痛为适,先从上往下按捏,再从下往上,每次二十到三十下为好,每天可进行一到三次。

**按摩肚子。**按摩腹部的中脘穴、天枢穴,点揉为主,每个穴位按揉两分钟,可以起到健脾胃的作用。

## 健康饮食

冬季进补既能使身体更强壮,又能为来年的健康打下基础。小寒时节进补需要注意养肾、保胃,可多吃补益脾胃、温肾助阳的食品,如羊肉、核桃仁、大枣、桂圆肉、山药、百合、栗子等。

天寒之时宜多饮粥,如消食化痰的萝卜粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的红枣粥等。晚餐应节制饮食,以顾护滋养胃气。最好不吃寒凉或生冷之品。体质偏热、易上火者应注意缓补的原则,以免进补过急而适得其反。

### 饮茶“灭火”

天寒地冻时,人们往往穿得厚、住得暖、活动少、吃得饱,容易造成体内积热,出现口腔溃疡、上呼吸道感染等症状,这就需要适当“灭火”,饮茶是一个不错的选择。

### 枸杞决明茶

取枸杞5克,决明子3克,蜂蜜适量。将枸杞、决明子放入杯中,加沸水泡5分钟,放点红茶,调入蜂蜜即可。此茶饮适宜肝火旺盛、口臭人群饮用,但孕妇不宜饮用。



### 桑叶菊花茶

取桑叶3克,菊花3克,罗汉果半颗。将罗汉果掰成小块,连壳一起放入锅中,加水煮沸3分钟,加入桑叶、菊花泡5分钟即可。此茶饮适宜经常加班熬夜、火气重、咳嗽人群饮用,孕妇、脾胃虚寒者不宜。

