

## 大寒简介

大寒,是二十四节气中的最后一个节气,于每年公历1月20日左右交节。大寒节气处在三九、四九时段,寒潮频繁,是一年中最寒冷的时节。此时,常出现大范围雨雪天气和大风降温。大寒在岁终,冬去春来,大寒一过,又开始新的一个轮回。在一些地方,每到大寒至立春这段时间,有很多重要的民俗如除旧布新、制作腊味以及祭灶等。

## 大寒三候

### 一候 鸡始乳

母鸡感受到阳气的生发,开始孵小鸡了。

### 二候 征鸟厉疾

大寒时节,鹰隼之类的掠食者捕食状态会更加凶猛,一旦发现猎物就迅猛地扑食,以补充能量抵御严寒。

### 三候 水泽腹坚

水域中的冰一直冻到中央,冰层在一年中最厚、最深。



### 养生歌

时逢腊八好食养,五谷杂粮细熬粥。  
按揉太溪三阴交,敛阴护阳无烦忧。

## 健康养生

“寒”字下面两点冰,冷仍然是这个节气的主题。寒至极处,物极必反,此时既冻到极点,一切也就要开始走向消融了。此时大自然阴气渐渐衰落,阳气萌生,人体脏腑仍处于寒凉状态。因此,养生既要滋阴,也要养阳。

### 早睡晚起

早睡可以养人体的阳气,晚起可以养人体的阴气,使身体内的阴阳维持平衡。保证充足的睡眠,则有利于阳气潜藏,阴气蓄积。在此期间,不建议大家在寒冷的早上或晚上进行户外运动。

### 大寒养阴

大寒应遵守保阴潜阳的饮食原则。饮食宜减咸增苦以养心气,使肾气坚固,切忌黏硬、生冷食物,宜热食,防止损伤脾胃,但燥热之物不可过食,食物的味道可适当浓一些,要有一定量脂肪类,保持热量。另外,由于大寒适逢春节前后,一般家庭都会准备丰富的过年应节食物,此时要注意避免饥饱失调,同时可以多吃具有健脾消滞功效的食物进行调理。

### 大寒防寒

俗话说:“大寒大寒,防风御寒”。若衣着过于单薄,易感受寒邪;反之,衣着过于厚重则腠理开泄,亦易导致寒邪入侵。在大寒时节衣着要随着气候的变化随时增减。尤其应该注意防颈寒、防鼻寒、防肺寒、防腰寒和防脚寒。要坚持每天用冷水洗脸,热水泡脚,预防感冒等呼吸系统疾病的发生。另外,还要重视高血压、冠心病、糖尿病等慢性病的治疗。



## 节气养生

# 大寒



### 大寒锻炼

很多老人喜欢天蒙蒙亮就起床锻炼,认为锻炼越早越好。但冬季的清晨,在冷高压的影响下,地面上的有害污染物不能向大气上层扩散,而是滞留在下层。这时,如果早早外出锻炼,反而会对身体有害。如果习惯晨练,最好在10时左右为宜。大寒时节的运动可分室内及室外两种,可进行慢跑、太极拳、八段锦、打篮球等体育锻炼,但应注意运动强度,不宜过度激烈。

### 情志养心

大寒时节,寒风凛冽,万物凋零,容易让人心气涣散、惊恐不安、精神萎靡不振,对身心健康危害较大。平时最好放松心情,注意调畅情志,保持宽松愉快的心情,才有利健康。

## 中医养生

### 大寒润肺

大寒正是冬春交接的节点,养生也要考虑到季节变换。要注重理气润肺、燥湿化痰。



### 泡脚驱寒

《黄帝内经》讲:“寒气升,泡脚驱寒,消百病。”热水泡脚可促进局部血液循环,达到祛寒通络、温阳的功效。泡脚的水温应控制在40℃左右,水淹没踝关节处,泡脚时间为睡前半小时,每次20-30分钟,泡脚过程中应不时添加热水保持水温。

### 搓腰温肾

冬季正是补肾的好时候,腰为“带脉”所行之处,双手搓腰有助于疏通带脉,有温煦肾阳、畅达气血的功效。方法:取端坐位,将双手搓热后,按至后腰处,上下沿腰椎两旁用力搓动,连续36次,每日早晚各做一次。

## 疾病预防

大寒节气,除了防流感,还要注意以下几点:

### 1. 防心脑血管病

心脑血管疾病具有发病率高、死亡率高和致残率高等特点,严重威胁健康。有心脑血管基础病的人要关注血压情况,避免血压波动过大。这里教您一个口诀:“两多一少一适量”。

首先要多保暖。寒冷是诱发心血管疾病的重要原因,保持身体温暖则是最基本的防范措施,尤其是既往有心脑血管疾病的老年人,要关注气温变化,适时添衣,避免受凉。

其次要多喝温开水。建议平时多饮用温开水,特别是早上起床之后和晚上睡觉之前,适当饮水,可以降低血液黏稠度。

一少则是要少油、盐、糖。注重饮食多样化,每天摄入不超过1个拳头大小的肉、2个拳头大小的主食、3个拳头大小的水果、4个拳头大小的蔬菜。

### 2. 防哮喘发作

有哮喘史者户外活动宜戴口罩,避免吸入冷空气刺激呼吸道诱发哮喘。可食用蛤蚧、核桃等以补肺肾,提高免疫力。

### 3. 防冻伤及皮肤瘙痒

爱美人士应避免上身穿厚衣,下身穿短裙或短裤的穿衣方式。有冻疮者可用桂枝、花椒等煎水泡脚,有一定的缓解作用。皮肤瘙痒者,沐浴应避免水温过高或沐浴时间过长。



## 健康饮食

适当多吃些有防寒作用的食物,如黑色食物——黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等,可以补血健体、促进血液循环并可缓解手脚冰冷。寒冷冬季适当吃点辣椒可以促进血液循环,让人周身发热。另外,生姜、胡椒等辛辣之物也具有御寒作用。牛肉、羊肉等御寒作用也比较好,将牛肉与党参一起炖成汤食用,不仅可以补体虚、益气血,还能增强人体御寒能力。

### 红枣

红枣不仅能够补血养颜,而且还有很好的补气效果,能够有效对抗寒冷,在大寒的时候食用再合适不过了。在红枣当中还含有非常多的微量元素以及营养物质,能够有效提高身体免疫力,具有非常好的保健效果。

### 羊肉

羊肉有很好的温补效果,适合大寒时节食用。羊肉中含有非常多的脂肪,还有很多的蛋白质以及其他营养物质,具有暖胃效果,而且对于肝肾都有很好的滋补功效,对于驱寒祛湿也有明显作用。在冬天多吃羊肉,对肠胃也非常好。

### 红薯

红薯当中含有极多的营养物质以及维生素,有很好的补气作用,对肾脏以及胃部都有保护作用。

### 梨

大寒时节天气冷,很多人抵抗力比较差,容易出现感冒咳嗽的情况。在大寒的时候可以多吃一些梨。梨具有非常好的清热去火效果,而且还能够润肺生津。特别是冬季容易生病的人,在大寒时节吃点梨是再合适不过的了。