

小雪简介

小雪是二十四节气中的第20个节气,也是冬季的第二个节气,时间在每年公历11月22日或23日。小雪是反映气候特征的节气,标志着寒潮与降水开始增多,天气由凉转寒,降水形式逐渐由雨变为雪,但雪量尚小,故称为“小雪”。其名称中的“小雪”与天气预报中的“小雪”(降雪强度)不同,前者代表节气期间的气候趋势,后者指具体降雪量级。

农谚道:“小雪雪满天,来年必丰年。”这里有三层意思,一是小雪落雪,来年雨水均匀,无大旱涝;二是下雪可冻死一些病菌和害虫,来年减轻病虫害的发生;三是积雪有保暖作用,利于土壤的有机物分解,增强土壤肥力。小雪时节,南北各地有丰富的民俗活动,核心为“藏储越冬”与“祈福纳祥”。

小雪三候

一候 虹藏不见

由于气温降低,北方以下雪为多,不再下雨了,雨虹也就看不见了。

二候 天气上升地气下降

天空阳气上升,地下阴气下沉,导致阴阳之气不再交融。

三候 闭塞而成冬

小雪节气时寒冷天气开始增多,冰天雪地即将来临,转入寒冷的冬天。人们的生活出行也会受到影响,变得封闭。



养生歌

阳升阴降勿多动,偏食辛辣内火起。
按揉太溪养肾经,生吃萝卜熟吃梨。

健康养生

小雪是冬季的温柔序曲,既有“虹藏不见”的自然诗意,也有“腌菜储粮”的人间烟火,提醒人们在寒意渐浓时,既要做好物质储备,更要调养身心,为寒冬积蓄能量。

小雪养生以“藏”为核心,顺应自然闭藏之势。

早卧晚起

冬季阳气潜藏、阴气盛极,万物活动趋向休止,日常起居应该注重早卧晚起,保证睡眠时长以固护阳气,以待来年春日生发。冬日最好的起床时间就是太阳出来后,当位于地面的寒气被驱散之时,可以防止寒邪伤身。在冬日里负日而行,能起到壮人阳气、温通经脉的作用。

适时穿衣

“若要安逸,勤脱勤着”,小雪节气要做到衣服酌情增减、随增随减,在温暖的室内不要捂得太严,以温暖不出汗为好,到温度较低的地方要及时添加衣服,避免一冷一热。

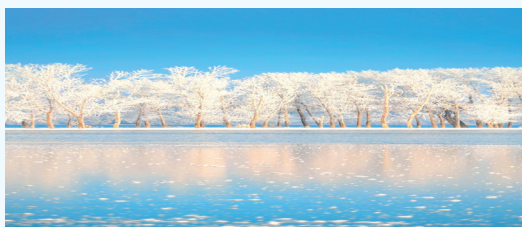
重点护住这4处。

防脚寒:睡觉前泡个脚,可使下肢血管扩张,能够帮助睡眠。

防头冷:头部是所有阳经汇聚的地方,最不能受风寒,所以一定要戴帽子。

护胸背:前胸和后背是心血管系统和呼吸系统之所在,此处受寒,容易诱发冠心病。

护腰腹:中医认为,肾为先天之本,脾为后天之本,冬日养生,要护好肾脏所在的腰腹。



节气养生

小雪



运动和缓

民谚有云:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗”。小雪节气时,坚持进行适度的户外运动为宜。虽然外界环境较为寒冷,但人体受到适当的寒冷刺激,可使心脏跳动加快,呼吸加深,新陈代谢加强,产生的热量增加,恰恰应和了中医“动则生阳”的说法。

大家可根据自身情况选择步行、慢跑、气功、健身操、羽毛球等较为缓和的运动项目。需要注意的是:冬季运动应选在每天9点以后,避开大风、大雾、雾霾天气,运动前做好充分的热身运动。

调节情绪

冬季光照减少易情绪低落,可多晒太阳、听音乐或与亲友交流,保持乐观心态。

中医养生

冬季气候干燥,很多人都会出现口干舌燥、脱皮、便秘等症状。中医认为,这主要是由于人体内火所致。正确认识冬天里的“内火”,找出原因对应调理,可有助降“火”。

有的人感觉自己上火了,就想靠少穿衣服的方法去火,这种做法是不对的。上火需要在体内疏散,如果靠外面的寒气去火,不但达不到目的,反而容易形成“寒包火”。

“寒包火”一般有两种表现形式:一种是以感冒的形式表现出来,这是急性的,可能出现发热怕冷、咽喉肿痛等症状;还有一种是以慢性的形式表现出来,即身体老感觉怕冷、手脚凉,同时又经常口舌生疮、口干口苦、脸上起痘等。对于这类问题,日常生活中推荐萝卜配生姜煮食,生姜去外寒,萝卜清里热,搭配服用可缓解症状。另外可选择舒缓的太极拳等达到疏泄心火。

冬按太溪

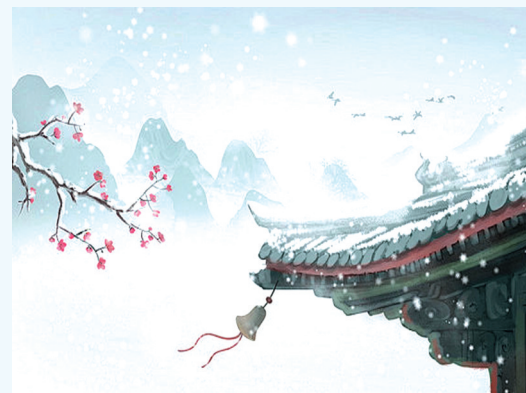
太溪穴是足少阴原穴,其位于足内侧,内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处,每天坚持揉按刺激,能够调动起生命的原动力,气血上达于面,下行于足。

揉按太溪穴可以采用正坐或平放足底的姿势,用手指按揉,按揉时一定要酸痛感,每天坚持按太溪穴能够防治因冬季气候寒冷所引起的常见病症。

冬足温养

进入小雪节气,气温继续下降,阴寒继续增加,此时我们应该注意防寒,可泡脚、艾灸保护阳气。建议每天泡脚后双脚掌对搓,或用右手搓左脚,左手搓右脚,坚持按摩可使精力旺盛,体质增强,提高御寒能力。

泡脚时最好使用大且深的木桶,以水位能浸到小腿半以上为原则。对于无泡脚禁忌症的人来说,浸泡时间约20分钟,水温一般40℃上下即可。



健康饮食

对于素体虚寒、阳气不足者,在小雪节气可适当进食羊肉、桂圆、大枣等温性食物,也可以吃一些补肾的食物,如腰果、芡实、山药、白果、核桃等。

小雪时节不要错过的“四个宝藏食物”:

羊肉:补虚温中,冬季多吃羊肉可以补气养身、暖胃健脾,加快新陈代谢。

芹菜:清热润燥,含有丰富膳食纤维、胡萝卜素和维生素C,可缓解口干舌燥、气喘心烦。

山楂:健胃消食。山楂性温、味酸甘。冬季饮食肥腻,多吃山楂可避免消化不良。

鲫鱼:除湿利水,鲫鱼含有丰富蛋白质和微量元素,更容易被人体吸收,更适合冬季滋补。

另外,小雪节气可多吃蔬菜水果,如大白菜、萝卜、香蕉、梨、苹果等,还可以采用食疗方法,如每天煮梨水、萝卜水,以防止天气干燥所致的口干、咽干。

