

大雪简介

大雪,是二十四节气中的第21个节气,冬季的第三个节气。交节时间为每年公历12月6日-8日。大雪节气标志着仲冬时节正式开始。

大雪节气是一个气候概念,它代表的是这个时节期间的气候特征,即气温与降水量。它是古代农耕文化对于节令的一个反映。大雪节气的特点是:气温显著下降,降水量增多。

大雪三候

一候 鹖鸣不鸣

因为在入冬后,鹖鸣会开始掉毛,变成光秃秃的样子,平时爱叫的鹖鸣也扛不住寒冷,不再鸣叫了。



二候 虎始交

此时节阴气正盛,所谓盛极而衰,阳气开始萌动,老虎开始有求偶行为。

三候 荔挺出

“荔”是兰草的一种。与虎同理,此草感知阳气萌动,开始抽出新芽。古人认为寒天可见雪下草芽,是一种吉兆。

养生歌

睡前足浴畅血脉,晨起对足搓涌泉。
舌顶上腭饮玉液,茶熏银海蜜养颜。

健康养生

随着大雪节气的到来,冻手冻脚的日子又到了。此时养生的要点应在“藏”字上下功夫,注意收敛神气,防止过度宣泄,保持肺气肃清。

冬忌损阳

忌洗澡时间过久:容易供氧不足,引发心血管疾病。

忌过早锻炼:清晨人体血压升高,易引发脑血管疾病。大雪时节一天内温差悬殊,老年人要谨慎起居。可适当运动,增强对气候变化的适应能力。冬季运动要充分做好热身,选择慢跑、快走最适宜。

忌整天不出汗:长期不出汗会造成体内积热不能适当散发,导致上火。

忌中午不休息:午睡能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。

忌情绪起伏大:情绪激动是心脑血管病的大忌。

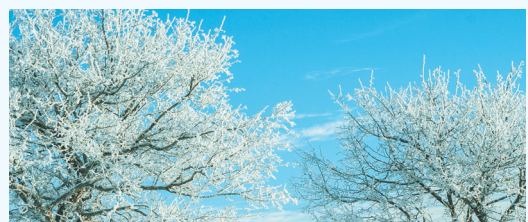
忌蒙头睡觉:由于天冷,蒙头睡觉则会让呼吸受到一定影响。

忌活动过量:剧烈运动会增加心脏的负担。对于心脏不好的老年人,这是致命的危险。

忌取暖过度:用电热毯或者热水袋取暖易上火或引起烫伤。

忌湿头发睡觉:湿发睡觉容易引起头痛或感冒。

避免熬夜:熬夜损害身体健康,尤其在此时节更需保持足够休息。



节气养生

大雪



通风保湿

大雪时节,虽然天气寒冷,但也需定时通风换气,最好在每天的早、中、晚开窗通风3次。此外,还应注意保持房间的湿度,可每日在散热设施附近放一盆水,让水慢慢蒸发,以保持室内空气湿润。

怡情防病

大雪时节要注意保持情绪的稳定、平和,起居和运动要有规律。许多疾病由情志引起,如情绪不稳、起居无规律易引发青光眼。此病多在冬季寒冷时候发作,其症状为眼痛、眼胀、视力减退,并伴有头痛、恶心等感觉。

中医养生

大雪时节会带来新一波降温,此时多做按摩,疏通经络,可以促进血液循环,增加身体抵抗力,同时还能预防多种心脑血管疾病,大家不妨尝试一下。

敲背

使用穴位按摩捶,由上至下轻敲脊椎两侧的穴位,如敲击时遇到痛点,则应在此点以柔和的力度反复敲击。

摩耳

以食指贴耳廓内层,拇指贴耳廓外层,不分凹凸高低处,相对轻轻捏揉。以捏揉至耳朵轻微发热为宜。

捏指

用一手拇指和食指捏住另一手的指尖,逐个适度用力揉捏,以不痛为度。本法能改善神经末梢血液循环,对手足冰冷者非常有效。

搓腰

腰部为“带脉”(环绕腰部的经脉)所行之所,双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊。

拍打

急躁易怒容易上火的人,在此时节不妨试试以虚掌拍打“三窝”,即腋窝(极泉穴)、肘窝、膝盖窝(委中穴),每次连续拍打5-10分钟,每周1-2次,有助于促进机体代谢。

健康饮食

大雪时节,地冻天寒,人体为了保持一定的热量,就必须增加营养物质的摄入,满足机体的需要。这也就是我们所说的进补。一般来说,牛肉、羊肉、鸡肉、虾等肉类食物都是进补的好食材。而红枣、荔枝、桂圆、核桃、枸杞等药食两用之品也是不错的选择。不过此时进补不宜过度,谨防内生积热,反而招致疾病。

清温养肝

宜清火:冬季寒冷,常居室内,尤其大雪后,家家户户室内的暖气、取暖设备让空气更加干燥,人也容易上火,因此冬季饮食应注意清淡,可适当食用润燥降火的食物,如山药、银耳、莲藕、秋梨等。

宜温补:冬季是进补的好时节,补养得当年无恙。大雪后进补以养阴为主,可适当食补,但辛辣刺激的食物应减少摄入。

宜养肝:肝不好,人显老,冬季养肝也很重要。大雪时节要注重肝的养护,适量喝水,多吃蔬菜,每天还可以喝一杯淡茶,减轻肝脏负担,促进新陈代谢。

防止肺寒

一把糯米煮成汤,七根葱白七片姜,熬熟兑入半杯醋,温服后,身体微热而出小汗。每日早、晚各1次,连服两天,对于症状较轻的风寒感冒效果很好。

大雪补肾

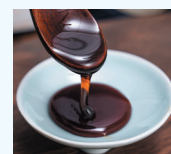
冬季宜多食黑色补肾的食材,不宜吃过咸的食物,以防止耗伤肾精。同时补肾应根据自身的体质状况来调整,做到平补阴阳。针对阳虚怕冷体质者,需温肾补阳。针对阴虚体质者,需滋阴润燥,阴虚者出现口干、咽干、皮肤干燥等情况可多食用甘凉润燥之品。

雪梨膏

所需食材:雪梨2个,鲜莲藕150克,麦冬30克,鲜姜30克,冰糖30克,红枣2克,蜂蜜适量。

做法:将雪梨、莲藕、姜用破壁机打成汁;滤渣取汁,将汁水和红枣、麦冬放入锅中熬煮至粘稠状;最后加入冰糖和蜂蜜融化搅拌即可。

功效:润肺降燥、消痰凉心、健脾开胃、通便。



萝卜羊汤

食材:羊肉500克,白萝卜300克,白胡椒粉、盐适量。

做法:羊肉切大块,洗净后余水捞出;羊肉放入锅内,大火烧开后,转文火煲1-2个小时左右,加萝卜再炖半小时;出锅时加适量盐、白胡椒粉调味。

功效:本药膳有补虚温中、降气消痰的功效,常吃可增强人体御寒能力。

