小寒小寒 冻成一团

趁“三九天”御寒强身

■指导专家 连儆彦医师

小寒,是腊月迎春的第一个节气。此时“天气渐寒,尚未大冷”,故名“小寒”。不过由于“小寒”,时处二三九,正是年中极度寒冷时。且在气象记录中,常有“小寒”比“大寒”冷的时候,故小寒节气的到来,标志着开始进入一年中极寒的日子。

中医认为寒为阴邪,节气越寒冷则阴邪越盛,那么我们要如何在小寒节气进行养生防病呢?

在此,福建中医药大学国医堂中医健康管理(治未病)中心连儆彦医师送上御寒护阳实招。

小寒——养生篇

早睡晚起,注意保暖

《素问·四气调神大论》曰:“早卧晚起,必待日光。”早睡可养人体阳气,晚起可养人体阴气,使体内的阴阳维持平衡;小寒为一年中最冷的节气之一,因此着衣应以保暖为第一要务,应选用分量轻、膨松、保暖性强的羊毛、丝棉、羽绒等制品,且头颈、背、手脚等部位更要倍加呵护。寒从脚起,冷从腿来,人的腿脚一冷,全身皆冷,故入睡前可配合热水泡脚(适温,不宜过烫),改善睡眠质量。

多苦少咸,适当进补

小寒节气宜食苦,少食咸,苦味食物可助心阳,减少过亢的肾水,起到养肾的功效。且有助于解热去火、清热润燥、疏泄内热过盛引发的烦躁不安。此节气可适当进补,但进补不可盲目,并非吃大量的滋补品即可,一定要有的放矢。如果气虚体质,宜用红参、红枣、白术、北芪、淮山和五味子等。血虚体质,可用当归、熟地、白芍、阿胶和首乌等。阴虚体质,宜用冬虫夏草、白参、沙参、天冬、鳖甲、龟板、白木耳等。阳虚体质,可选用鹿茸、杜仲、肉苁蓉、巴戟等。

运动养生,强身健体

民谚有曰:“冬天动一动,少闹一场病;冬到懒一懒,多喝药一碗。”这说明了冬季锻炼的重要性。小寒节气天气干冷,宜多进行户外的运动,如晨早的慢

跑、跳绳、踢毽等。但运动时务必注意不要大汗淋漓,以免使阳气外泄。运动前更要做好充分的准备活动,让体内的血液流通和身上的肌肉有充足的时间适应,才能避免不必要的运动损伤。运动时间宜安排在太阳出来之后。

调养心肾,保精养神

《素问·六节脏象论》曰:“肾者主蛰,封藏之本,精之处也。”中医认为肾主水,藏精,在志为恐,与冬令之气相应。而心主火,藏神,只有水火相济,心肾相交,方可神清心宁。因此,小寒节气则应调养心肾,以保精养神。人们要尽量避免各种不良的干扰刺激,使心神安静自如,含而不露,秘而不宣,给人以愉悦之美。

小寒——防病篇

小寒节气天气寒冷,冷空气对血管的刺激常会引发高血压、心脏病患者病情加重,严重者可能还会出现中风急症,人体内的血液,得温易于流动,得寒则容易停滞,所谓“血遇寒则凝”正是这个道理,因而小寒节气应注意保暖(老年人尤是),谨防心脑血管疾病的发生及加重。另外,此节气阴邪最盛,而寒邪最易中伤肾阳,通常会出现腰膝冷痛、易感风寒的现象,因此应注重养肾;而寒风肆虐,冷风吹面也易引发面瘫症,因此在户外尤其有风时,应戴好帽子和口罩,做好面部防寒工作。冬天日照减少,易引发抑郁症,使人情绪低落,郁郁寡欢,懒得动弹。所以在阳光较好的时候,我们应尽量到外面多晒太阳,参加丰富多彩的文体娱乐活动,动静结合。

(福建中医药大学国医堂)

推荐膳食

当归生姜羊肉汤

用料:当归20克,生姜30克,羊肉500克,黄酒、调料适量。

做法:将羊肉洗净,切为碎块,加入当归、生姜、黄酒及调料,炖煮1~2小时,食肉喝汤。

功效:温中补血、祛寒强身。适用于神疲乏力、面色苍白、畏寒肢冷等血虚及阳虚的人群。

羊肾红参粥

用料:羊肾(或鹿肾)1只,红参3克,大米100克,调料少许。

做法:羊肾切开,剔去内部白筋,切为碎末,红参打为碎末,大米洗净,加入适量水及调料,煮1小时食用。

功效:益气壮阳、填精补髓。适用于虚弱无力、腰膝酸软、畏寒怕冷、耳聋耳鸣、性功能减退等肾阳不足的人群。

远志枣仁粥

用料:远志10g、酸枣仁10g、粳米50g。

做法:将远志、酸枣仁洗净,并将粳米淘洗两次;把粳米放入砂锅中,加适量清水后用大火煮沸,放入远志、酸枣仁,再改用文火煮至米烂粥稠即可。

功效:补益肝肾、养血安神。

冬日里 虚寒体质如何养生

■指导专家 福建省第二人民医院脾胃科 黄铭涵 副主任医师

艾灸祛寒邪

虚寒体质者可借助一些外治疗法来抵抗寒邪,比如“三九贴”。也可在家利用艾条对神阙与关元进行艾灸,也可以肚脐为中央,沿着肚脐周围熏腹部。腹部为太阴,用热的东西来加速循环,能够使人体的气机生发起来,冲开身体不通的气脉。

保暖防寒冬

人体最容易被阴寒之邪攻入的地方,一为头,二为脚,三为背。因此护阳从护头开始,“头为诸阳之会”,虚寒体质者在冬季应戴帽防止寒气从头皮而入,损伤人体阳气。护脚也同样重要,俗话说“寒从脚底生”,“人老足先衰”,双足距离心最远,脂肪薄弱,保暖能力差。足三阳经终止于足,足三阴经起始于足,保持足部温暖有利于气血循行畅通,因此冬季需穿着保暖性能好的鞋袜,并养成睡前泡脚的习惯。也可以学习古人通过刺激荥穴(然谷穴)来补阳气。背部为人体膀胱经所在部位,是阳中之阳,风寒之邪极易通过背部侵入人体而引发各种疾病。冬至时节气候寒冷,在阳光充足之时,多晒后背有助于补益身体阳气。

饮食护胃康

冬至养生,以调护阳气为重中之重,特别是虚寒体质来说,大多阳气不足,脾肾亏虚,每于冬季气候寒冷之时,更易受外邪侵袭,使阳气更虚。

在饮食上应该以进补为主,可适当食用温养阳气的食物,如羊肉、牛肉、芝麻、核桃等;少食用螃蟹、田螺、苦瓜、柚子、橙子等寒性食物。但应注意,原合并脾胃病的患者,应注意避免坚果类,避免伤及脾胃。同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏。冬季饮食不宜过咸,过咸会伤肾,损伤阳气。

冬日饮食:忌食生冷食物

冬天天气寒冷,一些生冷的食物寒性更大。过度食用则易刺激胃部,使得它不正常地收缩,轻则引起食欲不振,重则还可能会导致呕吐、泄泻、完谷不化等等,正如《内经》病机十九条所言:“诸病水液,澄澈清冷,皆属于寒。”

宜软不宜硬

有胃病的朋友都知道,胃部敏感的时候,如果吃了一些“硬菜”,比如大鱼大肉、坚果等,就会觉得很不舒服。脾主运化,脾胃虚弱者运化水谷不及,易产生饮食停滞。冬日天寒地动,寒主收引凝滞,脾胃虚寒者脾胃功能受到制约,故对于肠胃的保护,我们应该采取软兵政策。粥、面条、热牛奶等都是不错的选择。除此之外,在饮食制作过程中,也应该尽量选择蒸、煮、烩、炖等烹饪方法,以减少对胃黏膜的刺激。

食物选择有讲究

在冬季,脾胃虚寒的人胃疾易复发。在平时生活中,应该适当选择一些能够暖胃的食物,如羊肉、狗肉、老姜、大枣等。因胃酸而引起胃部不适的,应少吃玉米面、韭菜、土豆、豆类等,因为这些食物容易引起胃部的胀痛。同时也应禁食浓缩肉汤以及酸性食物,如乳类、淀粉等,并控制食盐的食用量。

(福建省第二人民医院)