



四时药膳

冬至进补 温阳固本 藏养待春

冬至,是二十四节气中的第二十二个节气,标志着一年中阴极阳生的重要转折点。古人云:“冬至阳生春又来。”当太阳运行至黄经270°,白昼最短、黑夜最长,但也正是在这一天,阳气悄然萌动,为来年的生发积蓄力量。冬至不仅是自然节律的重要节点,更是人体顺应“藏养之道”、调补根本的关键时期。

【养生要点】

冬至前后,自然界阴气仍盛而阳气初生,人体气机亦由“耗散”转向“内守”。中医认为“冬主肾,肾藏精”,此时若调养得当,可为来年健康奠定坚实基础;反之,则易出现畏寒肢冷、腰膝酸软、气短乏力等表现。因此,冬至养生应以温补肾阳、益气固本、助阳潜藏为核心原则,在饮食、作息与生活方式上全面配合。

【药膳养生】

顺应冬至“阳生而未盛”的节气特点,药膳选择宜温而不燥、补而不腻,既助阳气萌发,又避免过补生热。以下推荐两款冬至时节经典药膳,兼顾不同体质人群的调养需求。

【药膳一】大枣枸杞炖鸡汤

【材料组成】

土鸡1只(约1000g),大枣30g,枸杞子20g,黄芪10g,当归5g,生姜3片,食盐适量。

【制作方法】

将土鸡洗净切块,冷水下锅焯去血水后捞出备用;大枣、枸杞子、黄芪、当归洗净。先将黄芪、当归、大枣与土鸡置于炖盅或砂锅中,加足量清水,大火煮沸后转小火慢炖约2小时,出锅前10分钟加枸杞子、盐调味即可。

【功效主治】

温补肾阳,益气养血。适用于气血不足、肾阳偏虚所致的畏寒肢冷、腰膝酸软、体倦乏力等表现。

【药膳二】萝卜炖羊肉

【材料组成】

羊肉500g,白萝卜300g,生姜5片,大葱1根,八角茴香1颗,花椒10粒,肉桂1小段,香叶2片,料酒、盐、胡椒粉适量。

【制作方法】

羊肉切块冷水浸泡去血水后焯水备用;白萝卜切滚刀块。锅中爆香姜葱及香料,放入羊肉翻炒,加热水没过羊肉,小火炖40分钟后加入萝卜,再炖20分钟至软烂,调味即可。

【功效主治】

益气补虚,暖中散寒。适合体寒怕冷、脾胃虚寒、冬季易感寒邪人群。

【药膳价值】

冬至药膳的核心价值,在于顺应“阴极阳生”的自然节律,帮助人体完成由“封藏”向“生发”的平稳过渡。大枣枸杞炖鸡汤以温养气血、扶助肾阳见长,适合长期体虚、冬季易乏人群;萝卜炖羊肉则以温中散寒、补而不滞为特点,兼顾进补与消化平衡。

在现代生活场景中,这

类药膳具有操作简便、家庭适配度高、养生指向明确的优势,可替代高油高脂的盲目进补方式,让冬至“进补”回归科学与节律本身,使节气养生真正融入日常饮食实践。

【生活调节】

冬至养生,宜从以下四方面协同调节:

一是防寒保暖,重点关注腰腹、足部与关节部位,防止寒邪侵袭;

二是调整作息,顺应“冬藏”规律,早睡晚起,保证充足睡眠;

三是适量运动,选择散步、八段锦、太极等温和运动,促进气血运行;

四是情绪调养,保持心境平和,避免情绪大起大落,以护肾藏精。

(福建卫生职业技术学院 程权)



偏头痛诊治的三大误区



□本报记者 刘伟芳

突然袭来的单侧搏动性疼痛、眼前闪现光点、强烈的恶心感……这些症状反复出现,构成偏头痛患者日常困境。

12月1日,福建医科大学附属第一医院神经内科副主任医师、副教授魏慧星做客福建卫生报《医生我想问》直播间,系统解析偏头痛诊治要点。本场直播在各平台累计观看量突破20万人次。

偏头痛的三个关键真相

真相一:偏头痛不是“忍忍就能过去”的小毛病

许多人将偏头痛视为“小毛病”,发作时要么硬扛,要么随意服药。魏慧星强调,长期反复发作会导致“痛觉中枢敏化”——痛觉神经变得异常敏感,原本轻微的刺激也可能引发剧烈疼痛。更严重的是,频繁头痛可能影响睡眠与工作,诱发焦虑、抑郁情绪,甚至合并紧张性头痛,形成“混合性头痛”,大大增

加治疗难度。

真相二:止痛药不可滥用

对于每月发作少于2次的偏头痛,偶尔使用止痛药缓解症状并无不妥。但若长期依赖,很可能导致“药物过度使用性头痛”——这是一种因长期滥用止痛药而引发的继发性头痛。

魏慧星强调,偏头痛的治疗核心在于“急性期止痛+间歇期预防”。急性期可根据头痛程度选用非特异性或特异性止痛药物;若每月发作超过2次或严重影响生活,则需启动预防性治疗,使用抗癫痫药、 β 受体阻滞剂等处方药物,且必须经医生评估后个体化使用。

真相三:识别并规避诱因至关重要

生活方式调整对控制偏头痛同样重要。常见诱因包括睡眠异常、精神压力、天气变化、特定食物(如咖啡、巧克力、酒精)等,女性经期激素变化也可能诱发。

魏慧星建议患者养成记录“头痛日记”的习惯,逐步识别个人独特的诱发因素,从而有效减少发作频率。

活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端

协办单位:福建医科大学附属第一医院

订阅

全年50期,周二出版

订阅价96元

2026年

我们精酿时光伴您同行

2026年刊期焕新,一周一期,一期一会。
我们愿精耕细作,筛去冗余,只为呈现真正的精华。

每周文摘

(邮发代号:33-2)

《每周文摘》订阅方式

方式一

到附近邮政局
直接订报。

方式二

微信扫一扫右边二维码,识别
登录“中国邮政-微商城”订阅。

