



四时药膳

## 小寒至 温补驱寒暖身心

2026年1月5日,我们迎来冬季最清冷也最坚毅的节气——小寒。此时,太阳行至黄经285°,天气寒冷,尚未到极,却已让闽地浸在独特的湿冷中,北风掠过武夷山脉、闽江两岸,虽无北国冰封千里,却以透骨湿寒让万物敛藏。正如古人云:“小寒大寒,冻成一团”,万物收敛,寒色渐深,而人间烟火里,正悄然升腾起一碗碗暖身暖心的温补滋味。

## 【养生要点】

小寒时节,北风萧瑟,阳气潜藏,人体易受寒邪侵扰。此时养生,重在“藏”与“补”——藏好身体阳气,补足气血根本。饮食上宜温不宜凉,宜补不宜泄,通过食补滋养,为身体筑起一道温暖的屏障,静待春归。

## 【药膳养生】

小寒时节,最宜一碗温润滋补的当归生姜羊肉汤。此汤源自《金匮要略》的中医经典药膳方,由东汉张仲景创制,以羊肉、生姜、当归为主要原料,历经千年仍为冬日暖身首选。羊肉温中补虚,当归养血和血,生姜散寒暖胃,三味相合,恰如为寒日注入一股缓缓流动的暖阳。

## 【材料组成】

羊肉500克,当归10克,生姜5片,红枣6枚,枸杞15

克,黄芪8克,料酒、盐适量。

## 【制作方法】

羊肉切块焯水,与当归、黄芪、红枣、姜片一同入锅,加足量清水,大火煮沸后撇去浮沫,转小火慢炖2小时。出锅前15分钟加入枸杞,最后调入适量料酒与盐即可。

## 【功效主治】

温中补血,驱寒暖身。适用于气血不足、畏寒肢冷、面色萎黄、冬季易感冒者。羊肉补虚劳、益气血;当归补血活血;黄芪益气固表;枸杞滋补肝肾;生姜散寒温中。全汤共奏温补而不燥热、滋养而不腻滞之效。

## 【药膳价值】

当归生姜羊肉汤精准呼应小寒节气“寒邪当令、阳气内敛”的特点,以温补之性助人体抵御外寒,以养血之功为春生积蓄能量。它既是古

方传承,又是家常滋味,让节气养生从典籍走入厨房,从概念变为一碗可触可感的温暖。

在现代快节奏生活中,这道汤更显从容价值——食材易得、做法简单,适合全家食用。无论是加班晚归的上班族、畏寒体虚的长辈,还是学业繁重的学生,都能从中获得一份实实在在的温暖守护。它让传统智慧化为日常饮食,让严寒时节也多了一份温暖的期待。

## 【生活调节】

小寒养生除注重饮食温补外,还需做好以下调节:

一是起居保暖:早睡晚起,待日出而作,保证充足睡眠。闽地湿寒易从下侵,尤其注意足部、腰腹保暖,畏寒人群可穿厚袜、敷暖腰贴,避免寒气直侵。

二是适度运动:宜在阳光充足时进行缓和运动,如散步、太极拳、八段锦等,以微汗为度,避免大汗耗阳。

三是情绪调摄:冬季易生郁结,宜保持心境平和,多接触阳光,可听舒缓音乐、练习书法;泡一壶热茶,与亲友闲谈解闷,避免情绪大起大落。

四是皮肤防护:寒冷干燥时节,应注意皮肤保湿,适当涂抹润肤品,避免冻伤或干裂。

小寒虽寒,人心可暖。一碗当归生姜羊肉汤,承载的不只是食材的本味,更是顺应天时、养护身心的古老智慧。愿你在这一年中寒冷的时节里,温补有度,藏养有道,以平和温暖之心,静候春归。

(福建卫生职业技术学院 王燕)

## 冬季也会得“中暑”

## 一些温暖场所竟成热射病“温床”

□本报记者 刘伟芳

随着冬季温泉、桑拿成为热门休闲方式,近期各地医院急诊科却连续接诊了因长时间泡温泉导致头晕、乏力乃至昏迷的患者,最终确诊为热射病。不少人对此表示困惑:“中暑不是夏天的病吗?”

事实上,热射病并不分季节。福建中医药大学附属第三人民医院急诊科副主任吴文思曾收治65岁患者老林,他在温泉池边睡着,因长时间浸泡出现头晕、乏力,进而昏迷送医,被诊断为热射病。经过冰盐水输液、冰盐水灌肠、体表温控及血液滤过等综合抢救,患者最终康复出院。

吴文思解释,热射病的发生机制在于人体产热远大于散热,热量蓄积导致核心温度在短



▲吴文思在病房查看患者情况(资料图)。受访者供图

时间内超过40℃,并伴随意识障碍及多器官功能损伤,属于可致命的急症。在温泉池、汗蒸房、暖气房等高温密闭环境中,人体同样可能因散热不畅而引发危险。

患有心脑血管等基础疾病的人群尤其需要警惕。在温泉池边或密闭的暖气房中停留过

久,高温高湿且无风的环境会显著增加非劳力性热射病(即经典型热射病,CHS)的发生风险。据2025年热射病诊疗指南引用的研究,2022年我国西南地区83家医院收治的873例热射病患者中,总体死亡率高达32.4%,其中CHS占比73.6%,死亡率为33.8%。

## 三大高发场景需警惕

吴文思结合临床经验,总结出冬季热射病的三大高发场景:

一、密闭温暖环境:如暖气房、温泉池、汗蒸室等。老年人、婴幼儿及患有心脑血管疾病、糖尿病等体温调节能力较弱的人群,长期处于此类干燥不通风的环境中,容易隐性脱水,体温悄然升高。

二、高强度运动着装不当:冬季进行马拉松、高强度健身等运动时,若穿着厚重、不透气的“洋葱式”衣物,汗液

难以蒸发,会形成“保温层”阻碍散热。运动后未及时擦汗更衣,并继续留在温度较高的室内,风险将进一步上升。

三、老年与慢性病人群体感迟钝:部分老年人因身体机能衰退,对高温和口渴的感知下降;帕金森病、脑卒中等患者的体温调节中枢可能受损。此外,服用抗胆碱能药、利尿剂、精神类药物等也会影响排汗与体温调节功能。这类人群即使在舒适室温下久坐或睡眠,也可能不知不觉中热量蓄积。

## 科学泡汤,做好防护

福建温泉资源丰富,泡汤是冬季重要休闲活动。吴文思提醒公众注意以下防护要点:

控制时间:单次浸泡不宜超过15~20分钟,全程累计不超过1小时,避免连续多日浸泡。

适宜水温:建议选择38℃~40℃的水温,避免长时间待在42℃以上的高温池中。

避免空腹或饱腹:空腹易引发低血糖,饱腹后血液集中于消化系统,均不适合立即泡汤。建议饭后1~2小时进行。

补水保暖:泡汤过程中会大量出汗,应提前并定时少量多次饮用温水或淡盐水。起身及时擦干身体,穿戴保暖衣物,避免着凉。

特殊人群谨慎参与:老年人、婴幼儿、孕妇及患有心脑血管疾病、糖尿病、高血压、皮肤病等患者,应在医生指导下进行,最好有家人陪同。

留意身体信号:如出现头晕、乏力、心慌、胸闷、面色异常等不适,应立即离开温泉池,移至通风处休息并补水,若症状持续需及时就医。