



# 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。愿你在这一年中最冷的时节里，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质迟钝：**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。起身后及时擦干身体，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。