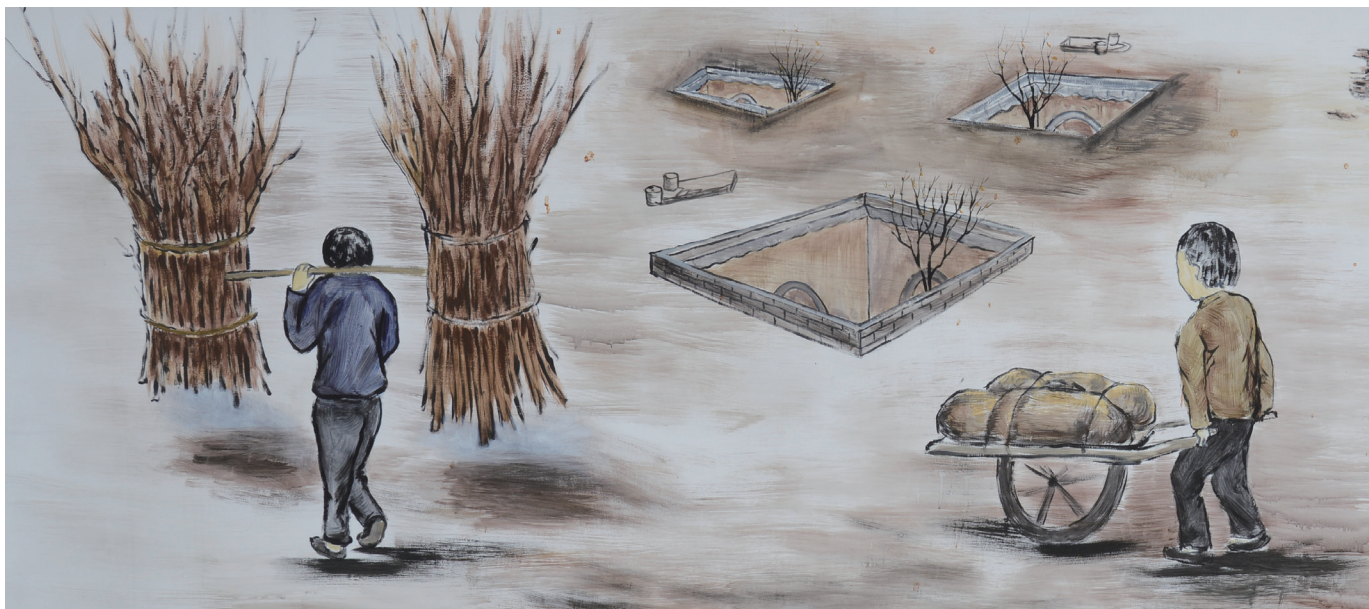


陕原地坑院二十四节气图：立冬，“冬”有终止、藏匿的意思，河水结冰，大地结冻，若干动物也欲冬眠，人们开始关起门来抵御寒冬 供图/董力男 FOTOE



孟冬时节话养生

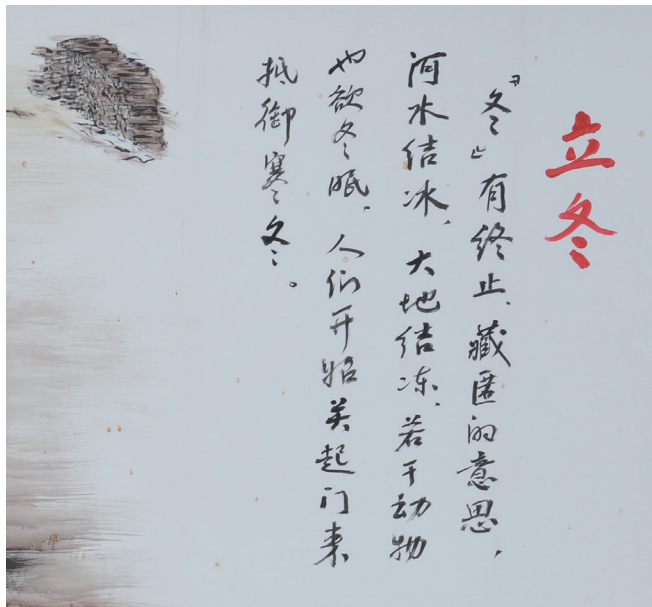
撰文
马淑然

冬季是四季之一，介于秋春之间的季节。在天文学上冬季是指从公历12月至来年3月，我国是指从立冬到立春3个月时间，也指农历“十（孟冬）、十一（仲冬）、十二（季冬）”的3个月。从气候学上讲，平均气温连续5天低于10℃算作冬季。冬季一共有6个节气，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。立冬在公历11月7或8日，是二十四节气的第十九个节气，我国以立冬为冬季的开始。立冬时太阳位于黄经225度。小雪是二十四节气的第二十个节气，是公历11月22或23日，太阳到达黄经240度，此时称为小雪节气。孟冬时节，大地虽然降温，但尚未过于寒冷，此时阴气上升，阳气下降，而致天地不通，阴阳不交，万物失去生机，天地闭塞而转入严冬。此时该注意养生御寒保暖了，那到底该如何做呢？让我来给大家谈一谈吧。

立冬的气象特点与养生方法

立冬的气象特点

立冬，是二十四节气之一。立，建始也，表示冬季自此开始。冬是终了的意思，有农作物收割后要收藏起来的含义，动物也已藏起来准备冬眠。如《月令七十二候集解》：“立，建始也；冬，终也，万物收藏也。”因此，立冬不仅仅代表着冬天的来临，确切地说，立冬是表示冬季开始，万物收藏、规避寒冷的意思。《礼记·月令》云：“（孟冬之月）立冬之日，天子亲帅三公、九卿、诸侯、大夫，以迎冬于北郊。”说明古代先民非常重视立冬节令的到来。我国传统上把立春、立夏、立秋和立冬，合称为四立，皇帝在这一天都会举办祭祀活动，来期待好的收成，五谷丰登，国泰民安。立冬节气是冬季的第一个节气，刚好是秋冬季的接力阶段，此时的冷空气带给我们的天气感受，已不再是秋风送爽，而是冬天意义



上的大风降温了。

立冬是反映季节变化的二十四节气之一，我国古代将立冬分为三候：初候，水始冻；二候，地始冻；三候，雉入大水为蜃。意思为立冬之后，由于天气转凉，水开始结冰，地开始冻凝。但是，虽然北半球获得的太阳辐射量越来越少，由于此时地表下半年贮存的热量还有一定的剩余，一般还不算太冷。此时，万物始成，河里的蚌、海里的扇贝等贝壳类生物已经到了收获的季节。蛤蚌扇贝多浮现，或隐或现，引得天上大批鸟类飞下来叼食享用，因此有了“雉入大水为蜃”的盛况。

立冬的养生方法

立冬后，寒风乍起，意味着今年的冬季正式来临。草木凋零，蛰虫休眠，万物活动趋向休止。人类虽没有冬眠之说，但民间却有立冬补冬的习俗。东北人喜欢立冬游泳锻炼身体，南方有热补习俗。北方还有立冬吃饺子的习俗，认为立冬是秋冬季节之交，故“交”子之时的饺子不能不吃。可见，这些都表明了人们早就有了立冬养生的意识了。怎样养生才能安然度初冬呢？

立冬是进补的最佳时节，还是养精蓄锐的关键时期，所以立冬养生应注意饮食调养、起居



作者简介

马淑然，医学博士，北京中医药大学教授，主任医师，中医基础理论专业博士生导师，博士后合作导师，中医基础理论教研室主任，中医基础理论课程负责人，北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》《中国中医基础医学杂志》编委以及审稿专家，国家中医药管理局职称考试命题组专家，国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家，北京卫视《养生堂》特聘专家，深圳卫视生活频道《我是生活家》栏目特聘专家，湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问，世界中医药联合会浮针专业委员会副会长。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间：北京中医药大学国医堂周一上午、周三晚上，大福堂门诊周日下午，东直门医院国际医疗部周六上午。



“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，充分说明了萝卜对于人体健康的重要性

调养、运动调养、精神调养等4个方面。

饮食调养——富含营养

俗话说：药补不如食补。食补在冬季调养中尤为重要。冬季气温过低，人体为了保持一定的热量，就必须增加体内糖、脂肪和蛋白质的分解，以产生更多的能量，来适应机体的需要，所以必须多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物。同时，天气寒冷也影响了人体的泌尿系统，会使排尿增加，随尿排出的钠、钾、钙等无机盐也较多，因此应多吃富含钠、钾、钙等无机盐的食物。

多吃蔬菜，适当增加动物内脏、瘦肉类、鱼类、蛋类等食品，还可多吃鸡、甲鱼、羊肉、桂圆、木耳等食品。这些食品不但味道鲜美，而且富含蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等多种营养成分，不仅能补充因冬季寒冷而消耗的热量，还能益气养血补虚，这对身体虚弱的人尤为适宜。同时，少辛增酸防疾病。初冬时节是心血管病的高发期，这个时候要多吃清润甘酸的食物，不宜多吃麻辣类的火锅。比如饮食中适当多吃些醋，能起到软化血管的作用，从而预防心血管病的发生。

中医有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的说法，这是因为萝卜里边含有大量的水分和维生素。我国传统医学认为，萝卜可以对肺部和胃部进行调节，特别适宜消化不良和肝火过旺的人群，还可以改善便秘。对于在冬季多发的

感冒和咽喉疼痛，萝卜也具有辅助治疗的功效。

起居调养——眠足身暖防寒邪

中医认为，“寒为阴邪，易伤阳气”。人体如果没有阳气，将失去新陈代谢的能力，尤其对老年人来说尤为重要，所以立冬后的起居调养以“养藏”阳气为主。根据《素问·四气调神大论》所云：冬季要“早卧晚起”，即人们要适当早睡晚起。特别对于老年人来说，最好等太阳升起、阳气生发时再起床，以保证充足的睡眠，这样有利于阳气潜藏，阴精蓄积。穿衣方面则是太厚太薄都不好，衣着过少过薄、室温过低，易感冒又耗阳气；反之，衣着过多过厚、室温过高则腠理开泄，阳气不得潜藏，寒邪易于侵入。还要注意不要熬夜，睡觉时盖好被子，防止感冒。

运动调养——运动总在日照时

冬季锻炼必不可少，适量的运动可增强身体抵抗力以抵御寒邪入侵。冬天寒冷，人体四肢较为僵硬，锻炼前热身活动至关重要。如伸展肢体、慢跑等，使身体微微出汗后，再进行高强度的健身运动。运动后要及时穿上衣服，以免着凉。有心脑血管疾病的人应禁止剧烈运动，如打球、快跑等。患有呼吸系统疾病的中老年人，应



避免寒冷的刺激，运动应在日照充足时，避开早晚，以免受寒诱发疾病发作。

精神调养——凝神定气藏精神

在冬季，人体的代谢相对缓慢，因此，冬季精神养生要注重“藏”，即保持精神安宁。遇到不顺心的事情，要学会调控不良情绪。如果心中烦闷，可通过适当的方式发泄出来，以保持心态平和。多晒太阳，可以防治冬季抑郁。因为冬季天黑得早，光照时间短，人体大脑松果体的褪黑激素分泌增强，使人容易产生抑郁，而光照可抑制此激素的分泌，从而减少抑郁的发生。



小雪的气象特点与养生方法

小雪的气象特点

小雪，是二十四节气中的第二十个。小雪节气间，夜晚北斗七星的斗柄指向北偏西（相当钟面上的上午十点钟）。每晚八点以后，您若到户外仰观天象，可见北斗星西沉，而W形的仙后座升入高空，它代替北斗星担当起寻找北极星的坐标任务，为观星的人们导航。四边形的飞马座正临空，冬季星空的标识——猎户座已在东方地平线探

头儿了。进入该节气，西北风在我国广大地区开始成为常客，气温下降，逐渐降到0℃以下，但大地尚未过于寒冷。虽开始降雪，但雪量不大，故称小雪。《月令七十二候集解》曰：“10月中，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪，小者未盛之辞。”《群芳谱》说：“小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也。”均说明小雪是反映天气现象的节令。

我国古代将小雪分为三候：一候，虹藏不



上：冬季锻炼必不可少，适量的运动可增强身体抵抗力以抵御寒邪入侵 绘图 / 小四

下：陕原地坑院二十四节气图：小雪，天空灰暗，大地阴晦，树枝一片光秃，天上雪花飞舞，农谚有“小雪雪满天，来年必丰年”的说法 供图 / 董力男 FOTOE



吃黑色补肾的温补食品可以帮助人体安然度小雪

见；二候，天气上升；三候，闭塞成冬。在季春之时天空中有降雨，此时阳胜阴，所以可以见到彩虹。而经过立冬进入小雪，此时不再有降雨，只有降雪，因此，这里“一候，虹藏不见”是指由于气温降低，北方以下雪为多，不再下雨，雨虹也就看不见了，此为孟冬阴胜阳，故藏而不见。“二候，天气上升”是指因阴气上升，阳气下降，导致阴阳不交，天地不通，所以万物失去生机。“三候，闭塞成冬”是指阳气下藏地中，阴气闭固而成冬，此时天地闭塞而转入严寒的冬天。

小雪的养生方法

小雪节气是寒潮和强冷空气活动频率较高的节气。进入该节气，我国广大地区开始常刮西北风，气温下降，逐渐降到0℃以下，因此，小雪之际，天寒地冻，人们该如何练好内功预防严寒呢？

多吃黑色温补食物

秋冬季节，天气干燥，温度较低，人体中寒气

旺盛，因此，在这个时节需要补充一些能够让我们“热”起来的食物，像羊肉、牛肉这些温补的食品是不错的选择。根据中医理论，用寒远寒，用热远热，此时节适当食用温热食品，是符合冬季养生原则的。而冬季属于五行的水，与冬季水通应的是黑色食品和五脏之肾，因此，此时节多吃黑色补肾的温补食品可以帮助人体安然度小雪。

黑色食品，包括黑木耳、黑芝麻、泥鳅、黄鳝等，都是能够迅速补充身体热量的食物。而黑米、黑大豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳等，不仅可以补养肾气，还可以抵抗寒冷，而且能够润肺生津，具有特定的保健功能。同时，还有一些黑色的鱼类可以帮助大家御寒，如鲤鱼可清汤煮、清蒸、糖醋或煨。泥鳅肉质细嫩，营养价值很高，还有抗菌消炎的作用。鳝鱼具有补虚损、除风湿、强筋骨的功效，可清汤煮、清蒸或入药膳，以肉为丸沸水清余，外用捣敷或剖片贴敷。鲫鱼可清汤煮、清蒸、煎或入药膳，入丸散剂，外用捣敷等。甲鱼可炖煮或清炒，大补肾精气阴阳。

此外，从小雪开始可以多吃羊肉，它虽然不是黑色的，但也能温补肾阳。不要过多食用燥热的食物，比如过度煎炸、烘烤的食物，太多辣椒、胡椒、花椒的食物，以及烈性白酒等。太多的盐在冬季吃了也对身体不好，咸味入肾，可导致肾水更寒，扰动心阳，所以冬季应该少吃盐，以免损伤阳气，尤其是高血压病人更要谨慎。

注意养肾护精防冬寒

中医学认为，肾主藏精，肾主纳气，肾主骨，齿为骨之余，因此冬天应养肾护精固齿御寒。

1.养肾精方法。肾“在液为唾”，冬日以舌抵上腭，待唾液满口后，慢慢咽下，能够滋养肾精。中医称此为“饮玉浆”。“肾者主蛰，封藏之本”，因而，冬天切忌房事过度，工作、运动不可过多出汗，以防止肾之阴精亏损。

2.固齿法。经常叩齿，用淡咸盐水刷牙，有益肾、坚肾之功。大家不妨每日坚持做，则肾强齿坚。

3.热水浴足法。肾之经脉起于足部，足心涌泉穴为其主穴。冬夜睡前最好用热水泡脚，并按揉脚心，可以温肾阳，防寒袭。

4.暖背心日光浴法。冬天人处于“阴盛阳衰”的状态,宜进行“日光浴”,以助肾中阳气升发。肾与膀胱,一脏一腑,互为表里。膀胱经脉行于背部,寒邪入侵,首当其冲,故冬天应注意背部保暖,着件棉或毛背心,以保肾阳。

常见病预防

冻疮

小雪时节前后,由于气温低和气候潮湿,容易发生冻疮。冻疮指人体受寒邪侵袭所引起的全身性或局部性损伤,表现为手、足、脸颊等暴露部位出现充血性水肿红斑。温度升高时患处会感到瘙痒,严重者会出现患处皮肤糜烂及溃疡等现象。

药膳疗法:黄芪当归瘦肉汤

材料:黄芪50克,当归20克,瘦猪肉350克,料酒、盐、鸡精各适量。

制作:①当归、黄芪分别洗净,润透,切片;猪瘦肉洗净,切丝。②锅内放入当归、黄芪、瘦猪肉、料酒,加入适量水,大火烧沸,改小火煮35分钟,加入盐、鸡精调味。

功效:疏通脉络、散除寒气、理气补血和清热解毒。

预防措施

1.加强体育锻炼,以改善血液循环,经常搓手、跺脚来活动手足。

2.注意保暖防寒,特别是注意局部保暖,出门戴好围脖、手套和口罩。

3.尽量选择宽松的鞋子和袜子,以保持足部血液循环的畅通。

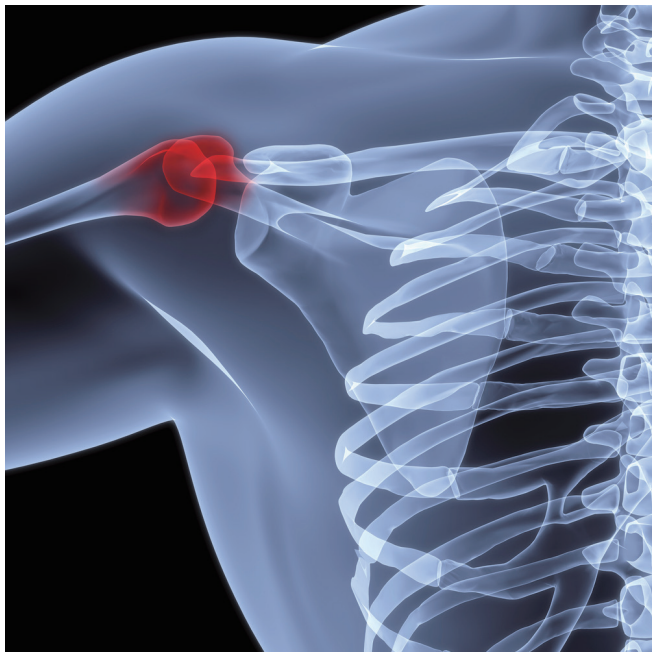
4.受冻的部位切莫马上烘烤或用热水泡,以防止患处溃烂。

肩周炎

肩周炎又称“五十肩”,随着电脑的普及,很多人得肩周炎。中医认为,肩部受风受寒是导致肩周炎发病的主要原因,所以肩周炎也被称为“漏肩风”。小雪时节,气温降低,风寒湿邪易侵入人体,导致血液凝固、筋膜拘急出现关节变僵硬不灵活,从而使肩周炎发病率大大提高。在这个时节,应该及时治疗 and 调养。

药膳疗法:川芎黄芪蒸鲫鱼

材料:川芎15克,黄芪30克,鲫鱼300克,料



冬季是肩周炎的多发期,掌握防治方法很重要

酒、姜片、葱段、盐、味精、醋、酱、香油各适量。

制作:①川芎、黄芪润透,切片;鲫鱼处理干净,用盐、味精、酱油、料酒、醋、葱段、姜片腌30分钟。②加黄芪、川芎,大火蒸7分钟,淋香油即可。

功效:活血行气、祛风止痛。

预防措施

1.避免过度疲劳和汗出当风。

2.注意肩部保暖防寒,在阴雪天时,女士肩部多围一条披肩,男士则多穿有护肩的衣服。睡觉时尽量穿睡衣,不要把肩膀露在被子外面。

3.多进行一些体育锻炼和家务劳动,尤其是肩部运动,保持身体灵活,但要防止肩关节扭伤。

4.可常对肩部和肘部穴位进行按摩,如肩井穴、手三里穴等。

5.必要时进行浮针治疗。

朋友们,寒冷的冬天就要来临,您准备好防寒的身心准备好了吗?要做一个有“温度”的人,就必须掌握冬季防寒防病的养生知识,进而可以帮助家人和朋友,一起安然度过孟冬。

(责编 桑新华)