

陕原地坑院二十四节气图：大雪，温度普遍降到0℃以下，天寒地冻，整片大地被厚厚的白雪所覆盖，孩子们喜欢溜冰、滚雪球等活动 供图/董力男 FOTOE



## 仲冬时节话养生

撰文  
马淑然

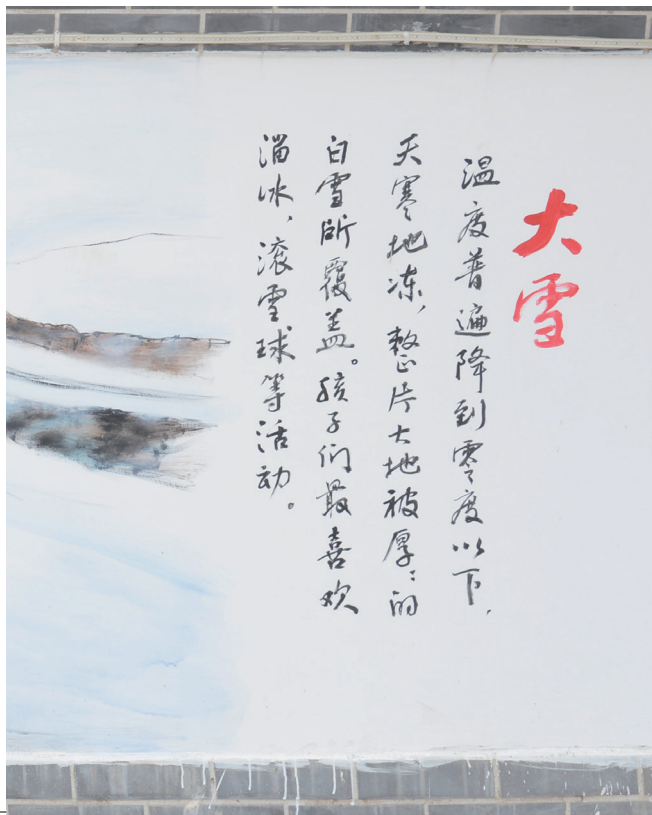
过了孟冬（立冬、小雪），很快就进入仲冬（大雪、冬至）。大雪是二十四节气中的第二十个节气，时间是每年公历的12月7日或8日，也是干支历亥月的结束以及子月的起始，其时视太阳到达黄经255度。大雪的意思是天气更冷，降雪的可能性比小雪时更大了。冬至又称冬节、贺冬，华夏二十四节气之一、八大天象类节气之一，与夏至相对。冬至在太阳到达黄经270度时开始，时于每年公历12月22日左右。冬至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最南端，几乎直射南回归线。这一天北半球得到的阳光最少，比南半球少了50%。俗语说：冬至到，吃水饺，在我国北方有冬至吃饺子的风俗。而南方则是吃汤圆，寓意驱除寒冷之意。此时御寒保暖对于保证身体健康至关重要，那到底该如何做呢？接下来就让我给大家谈一谈吧。

### 大雪的气象特点与养生方法

#### 大雪的气象特点

大雪，古人云：“大者，盛也，至此而雪盛也。”到了这个时段，雪往往下得大，范围也广，故名大雪。古代将大雪分为三候：“一候鹖鴠不鸣，二候虎始交，三候荔挺出。”这是说此时因天气寒冷，寒号鸟也不再鸣叫了。由于此时是阴气最盛时期，正所谓盛极而衰，阳气已有所萌动，老虎开始有求偶行为。“荔挺”为兰草的一种，也感到阳气的萌动而抽出新芽。

大雪时节，我国辽阔的大地已披上冬日盛装，东北、西北地区平均气温已达-10℃以下，在更北的地方，则已是“千里冰封，万里雪飘”的北



国风光了。此时主要气象特点是降温，有时也会出现霜冻。强冷空气往往能够形成较大范围降雪或局地暴雪，此外还会有冻雨、折叠雾凇、雾凇、折叠凌汛等自然现象。因此，12月容易引发多种寒邪导致的疾病，值得关注。

### 大雪的养生方法

大雪是“进补”的好时节，素有“冬天进补，开春打虎”的说法。冬令进补还能调节体内的物质代谢，使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的升发，俗话说“三九补一冬，来年无病痛”。此时宜温补助阳，补肾壮骨，养阴益精。

### 防寒保暖需食姜

在我国很多地方，都流传着“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的谚语。白萝卜具有很强的行气、止咳化痰、除燥生津、清凉解毒的功效。冬季由于阳气闭藏，体表阳气不足而体内阳气聚集较多，食用寒凉的白萝卜有助于防止体内



### 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，东直门医院国际医疗部周六上午。



冬季多吃板栗和山药，有助于脾胃肠及肾中阴阳的调补

积热。从郑板桥的“青菜萝卜糙米饭，瓦壶天水菊花茶”诗词中，就可以看出我国古人早已知道萝卜与茶在冬季的保健和药用价值。

#### 多食热粥助力肾阳

冬季多食热粥，有助于胃肠和肾中阴阳。如食有益精养阴的小麦芝麻山药粥、消食化痰的萝卜大米粥、养阴固精的胡桃枸杞粥、健脾养胃的茯苓莲子粥、益气养阴的大枣板栗粥等。在常见的大米和小米中加入板栗、莲子、山药有助于脾胃肠及肾中阴阳的调补。

#### 大雪进补需因人而异

中医有云：“用寒远寒，用热远热”，但是，由于每个人体质寒热不同，在冬季进补时需要因人而异，以防止“虚不受补”。冬令进补时，为使

肠胃有个适应过程，最好先做引补，就是打基础的意思。一般来说，可先选用炖牛肉红枣、花生仁加红糖，亦可煮些生姜大枣牛肉汤来吃，用以调整脾胃功能。如果没有上火之象，说明体质不是火旺，可以进行冬季温补。

如果您经常感到四肢无力，食欲不振，精神疲乏，说话声音低微，动则出虚汗、气喘，那么您可能气虚，可选服人参、党参、太子参、五味子、黄芪、白朮或者党参膏、参花膏等益气药物，可多食黄豆、山药、大枣、栗子、胡萝卜、牛肉、兔肉等。如果您属于面色枯黄、口唇苍白、头晕眼花、神疲乏力、失眠、耳鸣心悸的人，大多是因为血虚引起的，可选服阿胶、桂圆肉、当归、熟地、白芍、十全大补丸和滋补膏等养血药，可多食酸枣、龙眼、荔枝、葡萄、黑芝麻、牛肝、羊肝等。

如果您肥胖，舌苔白腻或黄腻，面部头部油较多，大便黏腻不爽，说明您体内湿热偏盛，此时就不能进补，还要健脾除湿清热，可以选用荷叶10克、山楂10克、茯苓10克泡水代茶饮。

此外，还可喝姜枣汤来抗寒，吃橘子、用薄荷油来防治鼻炎、消痰止咳。



## 冬至的气候特点与养生方法

### 冬至的气象特点

天文学上把冬至作为冬季的开始，冬至期间，西北高原平均气温普遍在0℃以下，南方地区也只有6℃至8℃。古人对冬至的说法是：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。中国古代将冬至分为三候：

“一候蚯蚓结，二候麋角解，三候水泉动。”

传说蚯蚓是阴曲阳伸的生物，此时阳气虽已生长，但阴气仍然十分强盛，土中的蚯蚓蜷缩着身体，并且众多蚯蚓交缠在一起，结成块状，缩在土里过冬。麋与鹿同科，却阴阳不同，鹿是山兽属阳，麋是水泽之兽而属阴。古人认为麋的角朝后生，所以为阴，而冬至一阳生，麋感阴气渐退而解角。由于阳气初生，此时山中的泉水可以流动并且温热。冬至时阴气盛极必衰，故冬至一阳生。这是阴阳交关的时刻，人须谨慎度过，所以禁忌颇多。阳虚的人容易在冬至前后发病，甚至死去，所以要非常注意。

### 冬至的养生方法

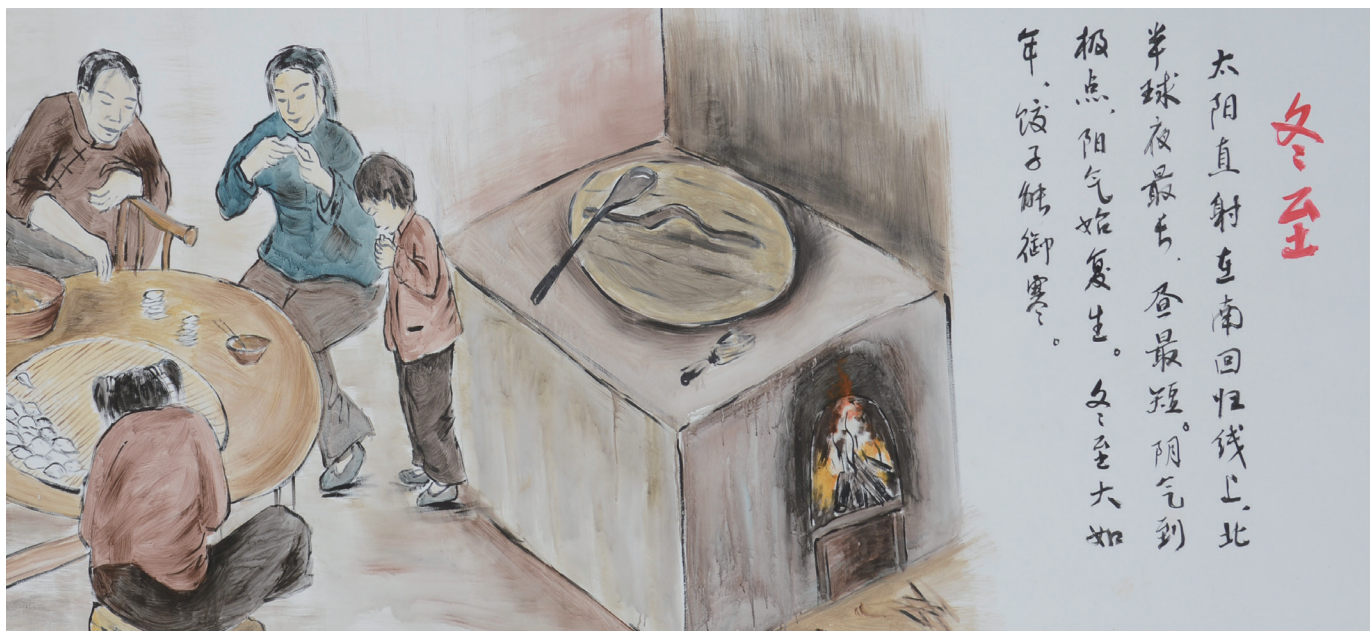
冬至是养生的大好时机，主要是因为“气始于冬至”。因为从冬季开始，生命活动开始由盛转衰，由动转静。此时科学养生有助于保证旺盛的精力而防早衰，达到延年益寿的目的。冬至时节饮食宜多样，谷、果、肉、蔬合理搭配，适当选用高钙食品。那么，冬至养生需要注意哪些原则呢？下面给大家谈谈冬至的五大养生原则。

#### 起居要早睡晚起

冬至之后，白天时间逐渐缩短，睡眠时间也需要根据季节变化进行调整，最好是早睡晚起，等到天亮再起床。尤其是有高血压、心脑血管等慢性病的老年人，要做到缓慢起床，不能醒来立刻起床，否则会导致血压急剧升高。老年人最好在早上9—10点，或者下午3—5点出来运动，避免过早起床锻炼。

#### 食补要温肾补精

冬季食补最主要的是补肾精、温肾阳，因为肾气应于冬天，冬季里是补肾的最好季节，而冬至是最重要的补肾节点。中医认为肾中精气阴



陕原地坑院二十四节气图：冬至，太阳直射在南回归线上，北半球夜最长，昼最短。阴气到极点，阳气始复生。因此有“过了冬至一天长一线”之说。俗语有：“冬至大如年，饺子能御寒。” 供图 / 董力男 FOTOE



冬季必吃的食物——饺子 摄影 / 沈海滨

阳是全身阴阳的根本，如果这时候不注意保养，来年就会导致温热病。正如《内经》指出：“冬不藏精，春必病温。”如冬季适当吃一些羊肉、牛肉、狗肉可以大补精血，温肾填精。冬至吃狗肉的习俗据说是从汉代开始的。相传，汉高祖刘邦在冬至这一天吃了樊哙煮的狗肉，觉得味道特别鲜美，赞不绝口，从此在民间形成了冬至吃狗肉的习俗。现在的人们纷纷在冬至这一天，吃狗肉、羊肉以及各种滋补食品，以求来年有一个好兆头。

中国每年农历冬至这天，不论贫富，饺子是必不可少的节日饭。俗语有：“十月一，冬至到，家家户户吃水饺。”这种吃水饺的习俗，是因纪念“医圣”张仲景冬至开棚舍药留下的。东汉时他曾任长沙太守，后毅然辞官回乡，其返乡之时，正是冬季。他看到白河两岸乡亲面黄肌瘦，饥寒交迫，不少人的耳朵都冻烂了，便让其弟子在南阳东关搭起医棚，支起大锅，在冬至那天舍“娇耳”医治冻疮。他把羊肉和一些驱寒药材放在锅里熬煮，然后将羊肉、药物捞出来切碎，用面包成耳朵样的“娇耳”，煮熟后分给来求药的人。每人两只“娇耳”，一大碗肉汤。人们吃了“娇耳”，喝了“祛寒汤”，浑身暖和，两耳发热，冻伤的耳朵都治好了。后人模仿“娇耳”的

样子，包成食物，也叫“饺子”或“扁食”。可见冬至寒冷，温暖肾阳的饺子必不可少。

这里需要提醒大家的是，尽管冬至是进补的好时节，但“过犹不及”，冬至日不能吃过分辛辣的食物。过食辛辣只可生阳动火，致使内热积累，郁热上冲。过食羊肉、狗肉等肥甘厚味，易致使饮食不化，聚湿生痰。如在补热性食物的同时，也吃一些补津液的食物，如荸荠、藕、梨、萝卜、白菜等，可以维持肾中阴阳的平衡。

除了食物温补外，还可以用艾灸的方法温补。冬至是阴阳二气的天然转化，这个阴阳交代的时分如果艾灸神阙穴，则是激起身体阳气上升的最佳时刻。在冬至前后四天，加上冬至这一天共九天中，用艾条灸神阙穴，可以有效起到温养脾肾之阳的作用。具体做法是：把艾条点着后以肚脐为中心，熏灼肚脐周围。注意不要烫到肌肤，有温热的感觉即可。每天一次，每次15~20分钟。

为什么艾灸神阙穴可以温壮脾肾之阳呢？中医认为，神阙穴是五脏六腑之本，为任脉、冲脉循行之地、元气归藏之根，是连接人体先天与后天之要穴。艾灸神阙穴可益气补阳，温肾健脾，祛风除湿，温阳救逆，温通经络，调和气血，对身体十分有益，因此可以预防疾病发生。

#### 膏方进补要因人而异

冬至时节进补膏方是个不错的选择，因为不用每天操心吃什么。其实膏方在使用时不能千人一方，要选择合适人群，对症下药方。膏方主要用于慢性病患者和免疫力低下者，一般的白领人群不需要补膏方，只要多运动、饮食均衡就好。膏方调配时，需要根据个人体质辨证开药，不要直接去药店买来阿胶补血膏方随便吃。如果体内有湿邪或湿热或瘀血，可能越吃越坏。

#### 保暖谨防寒邪伤人

冬至之后，气温寒冷，体弱多病的老人由于阳气不足而出现皮肤苍白、发凉。或者阳虚血瘀而见皮肤青紫；阳虚水湿内停而见面部肿胀；阳虚寒凝、血脉不通而见全身肌肉僵硬，腹胀；阳虚肺气上逆而见咳嗽；心阳虚还可出现心跳缓慢；阳虚无力行血可见血液黏稠度增高，从而导

致心血管痉挛，诱发心绞痛或者血栓，严重者导致心肌梗死、中风。因此，冬至来临，建议大家多用生姜温水泡脚，促进血液循环。尤其老年人要背部保暖，防止外感寒邪损伤心肺肾。

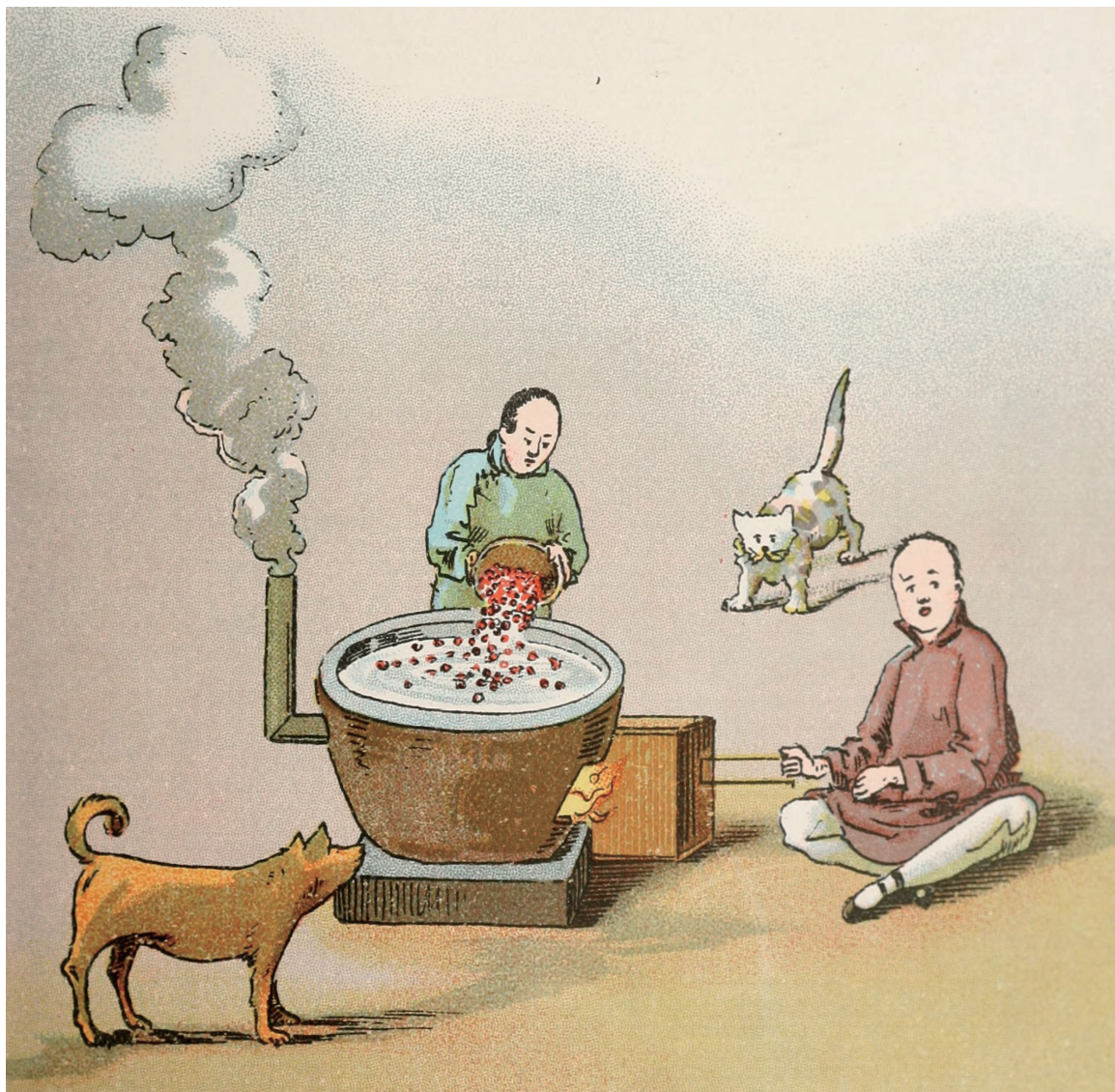
### 精神调摄要注意“冬藏”

冬至是北半球全年中白日最短、晚上最长的一天，过了冬至，白日就会一天天变长。冬至后，各地气候都进入一个最冰冷的期间，即通常说的“进九”。民间有“寒在三九，热在三伏”的说法，说明这一节气的到来时，阳气潜藏，阴气盛极，万物活动趋向休止，以蛰伏为主，以便为

来春活力焕发做准备。因此，精神摄生要点是养冬藏，如《黄帝内经》说：“使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。”因此，精神摄生先养仁慈、宽厚之心，不要让情志外泄，不要强求功利、患得患失。

朋友们，寒冷的大雪、冬至就要来临，您准备好防寒了吗？别忘了冬至吃饺子，姜水泡脚吃膏方啊！

（责编 桑新华）



赤豆粥——民国时期《中国民间信仰研究》插图，民间认为冬至日吃赤小豆粥可以避邪 供图/海峰 FOTOE