

陕原地坑院二十四节气图：小寒，气候开始寒冷。因为天气并非最冷，所以称之为小寒。过了小寒，就是一年中最冷的一月 供图/董力男 FOTOE



季冬时节话养生

撰文
马淑然

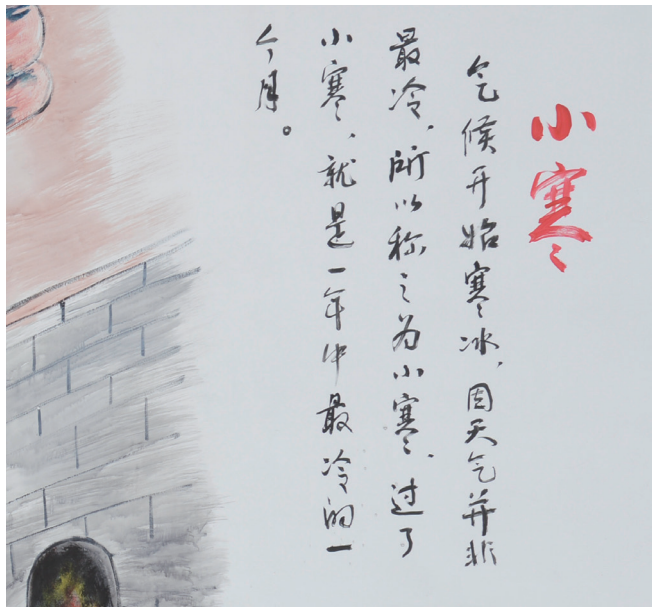
过了仲冬（大雪和冬至），马上就进入季冬（小寒和大寒）。小寒是二十四节气中的第二十三个节气，时间是在公历1月5—7日之间，是干支历子月的结束以及丑月的起始，太阳位于黄经285度。对于中国而言，这时正值“三九”前后，据《月令七十二候集解》记载：“十二月节，月初寒尚小，故云，月半则大矣。”说明小寒标志着开始进入一年中最寒冷的日子。大寒，是全年二十四节气中的最后一个节气。每年公历1月20日前后，太阳到达黄经300度时，即为大寒。据《授时通考·天时》引《三礼义宗》：“大寒为中者，上形于小寒，故谓之大……寒气之逆极，故谓大寒。”这时寒潮南下频繁，是中国部分地区一年中的最冷时期，风大，低温，地面积雪不化，呈现出冰天雪地、天寒地冻的严寒景象。此时，要特别注意及早采取预防大风降温、大雪等灾害性天气的措施，农业上要加强牲畜和越冬作物的防寒防冻，人体也要防止冻疮、心脑血管及呼吸系统疾病的突发。此时，御寒

保暖对于保持身体健康至关重要，那到底该如何做呢？我来给大家谈一谈。

小寒的气象特点与养生方法

小寒的气象特点

小寒标志着一年中最寒冷的日子开始到来。小寒一过，马上就进入“出门冰上走”的三九天了。中国古代将小寒分为三候：“一候雁北乡，二候鹊始巢，三候雉始鸣。”“一候雁北乡”是指小寒初始之时（头五日），大雁开始向北迁移，这是因为，古人认为候鸟中大雁是顺阴阳而迁移的，小寒之时，阳气已动，所以大雁开始向北迁移。“二候鹊始巢”说明小寒二候之时（第二个五日），北方到处可见到喜鹊，并且喜鹊感觉到阳气萌动而开始筑巢。“三候雉始鸣”中，“雉鸣”的雉为通称的“野鸡”，“鸣”为鸣叫之意，雉在接近四九时会感阳气的生长而鸣叫，这



是阳气渐长、阳气主动的原因使然。

小寒时节，北京的平均气温一般在 -5°C 上下，极端最低温度在 -15°C 以下；我国东北部地区，这时的平均气温在 -30°C 左右，极端最低气温在 -50°C 以下，自然界呈现出一派冰雕玉琢的景象。这时的江南地区平均气温一般在 5°C 上下，虽然田野里仍是充满生机，但亦时有冷空气南下，造成一定的危害。因此，一月份容易引发多种寒邪导致的疾病，值得关注。

小寒的养生方法

俗话说，“小寒大寒，冷成冰团”。中医认为，寒为阴邪，最寒冷的节气也是阴邪最盛的时期，从饮食养生的角度讲，要特别注意在日常饮食中多食用一些温热食物以补益身体，防御寒冷气候对人体的侵袭。日常食物中属于热性的食物主要有辣椒、肉桂、花椒、鲮鱼、酒等。属于温性的食物较多，常见的水果类有：杏子、桃子、大枣、桂圆、荔枝、木瓜、樱桃、石榴、乌梅；常见的干果类有：栗子、核桃仁、杏仁；常见的肉类有：羊肉、猪肝、猪肚、火腿、狗肉、鸡肉；常见的水产品有：鲮鱼、鳙鱼、鲢鱼、虾、海参、淡菜、蚶；常见的蔬菜类有：韭菜、茴香、香菜、荠菜、芦笋、芥菜、南瓜、生姜、葱、大蒜、香椿、佛手；常见的谷物类有：糯米、高



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。



人参中的红参是冬季滋补佳品

梁米、刀豆；常见的动物蛋白类有：羊乳、鹅蛋等。特别要提出的是，小寒时节正是吃麻辣火锅、红焖羊肉的好时节。下面介绍一下适合于小寒食用的一汤、一粥以及小寒调养的注意事项。

小寒食养

1. 仲景当归生姜羊肉汤

配料：当归15克，生姜30克，羊肉500克，黄酒、调料适量。

制作：将羊肉洗净，切为碎块，加入当归、生姜、黄酒及调料，炖煮1~2小时，食肉喝汤。

功效：温中补血、祛寒强身。

适应人群：神疲乏力、面色苍白、畏寒肢冷等血虚及阳虚的人群。

此方是东汉时期医圣张仲景的方子，出自《金匮要略》卷上。原方主治寒疝、腹中痛及胁痛里急者；产后腹中绞痛，腹中寒疝，虚劳不足。其中，羊肉肉嫩味羹，含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等成分，是滋补之佳品。其性味甘，性温能养肝补虚，善治虚劳羸瘦、产后虚冷、腹痛、寒疝。《千金要方》载本品“主暖中止痛，利产妇”。当归补血调经，活血行滞，以增强羊肉补虚温肝之力，使该汤既补血活血，又能止痛。生姜温散，以助羊肉散寒暖胃，又可辟除羊肉之膻味。合而为汤，温补肝血，散寒调经止痛。

2. 羊肾板栗红参粥

配料：羊肾2只，红参3克，大米100克，板栗

30克，调料少许。

制作：将羊肾切开，剔去内部白筋，切为碎末，红参打为碎末，大米洗净，板栗去壳，加入适量水及调料，煮1小时后食用。

功效：益气壮阳、填精补髓。

适应人群：虚弱无力、腰膝酸软、畏寒怕冷、耳聋耳鸣、性功能减退等肾阳不足的人群。

羊肾，又名羊腰子，是一种养生价值很高的食材，具有补肾填精、健脑益智、促进发育、美容养颜等功效。传统中医认为羊腰子有补肾益精的作用，食用后可以辅助治疗肾虚劳损、阳痿等男性疾病。现代科学认为，因其中含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质以及其他营养成分，对于身体器官具有较强的补益作用。羊腰子里含有大量的铁元素，众所周知，铁元素可以增加身体内部红细胞的数量，而充足的红细胞可以给大脑提供源源不断的氧气，从而提高大脑的工作效率。

红参是一种中药，具有复脉固脱、大补元气、益气摄血、强心、生津、健胃、镇静等多种功效。人参根据加工方法大体分为红参和白参（生晒参）两种。最初把生参加工成红参是出于长期



保存的目的,但是随着各项技术的发展,其两者的区别逐渐显现出来。白参是直接将水参(生参)干燥制成。红参是将水参(水分75%)或者白参(水分12%),在一定的工艺条件下蒸制而成。红参和白参在区别上不是很严格,但是在补虚这一方面通常都认为红参要比白参强。长期服用红参可以有效地提高人体免疫能力,防辐射,抗疲劳,抵制肿瘤,调整人体内分泌系统。红参还能安神补脑,经常性失眠、记忆力较差的朋友们可以食用红参来缓解失眠。

板栗有“干果之王”的美称,又名栗子、大栗、栗果,气味芳香,是一种健胃补肾的上等果品。板栗中所含的丰富的不饱和脂肪酸与维生素、矿物质,能防治高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病。栗子味甘,性温,入脾、胃、肾经,具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血之功效。唐朝孙思邈认为板栗是“肾之果也,肾病宜食之”。

小寒食养要“因人制宜”

小寒时节是“进补”的最佳时期,但进补并非吃大量的滋补品就可以了,一定要“因人制宜”,不可盲目进补。按照传统中医理论,滋补

分为四类,即补气、补血、补阴、补阳。如气虚体质者(活动后冒虚汗、精神疲乏,妇人子宫脱垂等)要补气,宜用红参、红枣、白术、北芪、淮山药和五味子等。血虚体质者(心悸失眠、面色萎黄、头昏眼花、嘴唇苍白、妇人月经量少且色淡等)要补血,应用当归、熟地、白芍、阿胶和首乌等。阴虚体质者(夜间盗汗午后低热、两颊潮红、手足心热、妇人白带增多等)要补阴,宜用白参、冬虫夏草、白木耳、沙参、天冬、鳖甲、龟板等。阳虚体质者(手足冰凉、怕冷、腰酸、性功能低下等)要补阳,可选用巴戟天、鹿茸、杜仲、肉苁蓉等。如果您在冬季进补时遇到所谓“虚不受补”的情况,说明您是虚实夹杂或寒热错杂体质,则要咨询医生才可以辨证进补,千万别补错了,犯了“虚虚实实之戒”。

小寒要积极锻炼

中医认为,人体内的血液,得温则易于流动,得寒就容易停滞,所谓“血得热则行,得寒则凝”。冬季寒冷,血液容易凝滞不通,从而诱发心脏病、高血压、中风等症。因此,为了预防冬季常见的心脑血管疾病,建议大家尤其是中老年朋友要积极锻炼。民谚曰:“冬天动一动,少



陕原地坑院二十四节气图：大寒，俗话说“小寒大寒冷成一团”，风烈雪大，天寒地冻。过了大寒，又迎来新的节气轮回 供图/董力男 FOTOE



上：枸杞搭配香甜的红枣、红糖是极佳的驱寒食品

下：冬季喝茶宜喝黑茶，如普洱茶

闹一场病；冬来懒一懒，多喝药一碗。”这说明了冬季锻炼的重要性。在这干冷的日子里，宜多进行户外的运动，如早晨太阳出来后的慢跑、跳绳、踢毽等运动有助于增加身体热量，防止外邪入侵和心脑血管疾病的发生等。

大寒的气象特点与养生方法

大寒的气象特点

大寒是一年中最后一个时令节气，也是一年中最寒冷的节气。俗话说：“花木管时令，鸟鸣报农时。”花草树木、鸟兽飞禽均按照季节活动，因此，它们规律性的行动，被看作区分时令节气的重要标志。中国古代将大寒分为三

候：“一候鸡乳，二候征鸟厉疾，三候水泽腹坚。”“一候鸡乳”，是说大寒节气母鸡可以开始孵小鸡了。“二候征鸟厉疾”，是说鹰隼之类的征鸟，正处于捕食能力极强的状态中，盘旋于空中到处寻找食物，以补充身体的能量来抵御严寒。“三候水泽腹坚”，是说在一年的最后五天内，水域中的冰一直冻到水中央，且最结实、最厚，孩童们可以尽情在河上溜冰。这里需要提醒溜冰的朋友们，日平均气温连续多日出现 -5°C 以下天气方可进行，这种活动一般出现在黄河以北地区，否则容易出现意外。此外，大寒出现的花信风候为“一候瑞香，二候兰花，三候山矾（生于江南一带）”。这些花卉亦可作为判断大寒的重要标志。大寒节气，大气环流比较稳定。同小寒一样，大寒也是表示天气寒冷程度的节气。近代气象观测记录虽然表明，在我国部分地区，大寒不如小寒冷，但是，在某些年份和沿海少数地方，全年最低气温仍然会出现在大寒节气内。

大寒的养生方法

保养肾精以藏为主

大寒是冬季六节气之一，此时天气寒冷已极，故名大寒。大寒的养生，要着眼于保养肾精之藏。冬三月是生机潜伏、万物蛰藏的时令，此时人体的阴阳消长代谢也处于相当缓慢的时候，中医认为肾应冬，所以应该以保养肾精为主。《黄帝内经》云：“冬不藏精，春必病温”，因此，此时应该早睡晚起，不要轻易扰动阳气。凡事不要过度操劳，不要房劳过度，避免急躁发怒，保持精神安静，把神藏于内不要暴露于外，这样才有利于安度冬季的最后一个节气。

大寒宜吃的御寒食物

1.多食红色食物

中医认为五色入五脏，红色补心，而心主血脉，藏神，与心脑血管疾病发病密切相关。冬季寒冷容易诱发心脑血管疾病，因此，在严寒的冬季大寒时节，我们应该多选择些可以生热、保暖的红色食物。在冬天可多吃一些辛辣的食物，如辣椒等，它们含有辣椒素、芳香性挥发油等物

质,有增强食欲、促进血液循环、驱寒抗冻的作用,还能改善咳嗽、头痛等症状。红色食物不仅能从视觉上吸引人,刺激食欲,而且从中医学角度分析,这类食物还有非常好的驱寒解乏之功效。更可贵的是,红色食物可以帮助我们增强自信心、意志力,提神醒脑,补充活力。其中枸杞搭配香甜的红枣、红糖是极佳的驱寒食品。上述食材一起煮制,便有很好的益气补虚、健脾养胃、养血的功效,很适宜由于气虚而导致手脚冰凉的患者。

2.多饮温性的红茶、黑茶

大寒时节,人的新陈代谢减弱,各项生理活动减慢,阳气内敛,体表阳气虚衰。对于平素怕寒的人群,适当多喝些温性的红茶或黑茶可以起到扶阳益气的作用,对身体御寒保暖非常有利,而性寒的绿茶尽量少喝一些。

红茶性味甘温,种类繁多,主要有祁红、闽红、川红、粤红等。红茶中蛋白质含量较高,具有温阳暖腹的作用;红茶中黄酮类化合物含量丰富,可以帮助人体消除自由基,杀菌抗酸,还能预防心肌梗死。此外,红茶还有去油、清肠胃的功效。冲泡红茶最好用沸水,并加盖保留香气。红茶一天喝2~3次为宜。

黑茶色黑通肾,主要品种有边茶、普洱茶、湘尖、老青茶和六堡茶等。和陈皮一样,黑茶也是越陈越好。黑茶在存放时可产生近百种酶类,这使它具有补气升阳、益肾降浊的作用,对肾炎、糖尿病肾病有一定的辅助调养作用。黑茶还能帮助肠胃消化肉食等脂肪含量较高的食物,并调整糖、脂肪和水的代谢,因此,大寒时节饮用非常适宜。在饮用黑茶时应该注意,由于黑茶为发酵茶,冲泡时第一杯水应倒掉,不宜饮用。黑茶一天饮用2~3次为宜。

大寒进补要注意调脾胃

我们的身体既要抵抗严寒,又要蓄存能量为即将到来的春天做准备。大寒时节人们喜欢进补肥甘厚腻,殊不知由于天寒地冻,容易伤阳气,导致脾胃消化吸收功能减弱,易出现消化不良情况。在这里,必须提醒大家冬季进补一定要注意脾胃调养。

1.调养脾气

脾在我们体内起着非常重要的作用,它主运化、主统血,输布水谷精微,为气血生化之源,其他各脏器都需要靠脾脏来滋养。只有脾功能正常,我们的各个脏器组织才能有充足的营养来维持正常运化。脾胃健康对饮食的重要性早在《黄帝内经》中就有记载:“脾胃者,仓廪之官,五味出焉。”由于脾胃系统对于我们饮食的重要性,以及它对水谷精微应用的优先性,我们在饮食保健活动中要率先考虑到对脾胃的调养。这就是为什么进行食疗时,要先食用健脾、护胃、益气的食物以调养脾胃,使之运化健旺,然后再食用食疗的食物。可用于调补脾胃之气的食物有莲子、山药、黄豆等,药物有人参、白术等。

2.调养脾津

中医认为,脾为后天之本,肾为先天之本。脾在液为涎,肾在液为唾。涎是口津中比较清稀的部分,为腮腺所分泌的液体。唾是口津中比较黏稠的部分,是颌下腺、舌下腺分泌的液体。大寒时节老年人养生的关键在于调养脾胃和肾。为了取得更好的效果,我们可以采用被历代医家所推崇的“饮玉浆”即“吞津养生法”。所谓“吞津”,就是指吞咽唾液,即舌抵上颚,闭口,待唾液满盈后下咽。我们古代的养生学家把唾液放在了和精、血同样重要的地位,认为这三者都是生命的物质基础,并称唾液为“金津玉液”。《黄帝内经》记载:“脾归涎,肾归唾。”李时珍则说:“唾精,乃人之精气所化。”因此,在大寒时节注意吞津养生可以有效地保养肾精和脾津,对于促进后天养先天有积极的帮助。

朋友们,寒冷的小寒、大寒就要来临,您准备好跨越寒冷巅峰的身心准备好了吗?别忘了,冬季养好藏,肾精足方可保健康;冬季调好脾,气血足方可寿绵长!

(责编 桑新华)