




健康问诊

您身边的家庭医生



昨天是农历二十四节气之一的小寒。天文学家表示,我国大部分地区小寒和大寒期间一般都是最冷的时期。其实,小寒要比大寒冷,是全年来中最寒冷的节气。民间有言“冷在三九”,这“三九”就在小寒。气象专家提醒,小寒时节,人们要做好防寒防病准备,注意添衣保暖。那么小寒时节我们在吃住行上应该注意啥?民间有哪些传统习俗呢?本期健康问诊就一起来聊聊。

□ 蔡富根/整理

养生

健康度过寒冬,做好防寒保暖

昨天是小寒节气,进入小寒几乎就进入了一年中中最冷的时候,从保健养生来说,要想健康度过寒冬,必须做好防寒保暖。

头部

常言道:“冬天戴棉帽,胜过穿棉袄。”帽子虽小,却与人的热平衡有着密切的关系。实验证明,静止状态下不戴帽子的人,在环境温度为15℃时,从头部散失的热量,约占人体总产热量的30%,4℃时约占50%, -15℃时可高达75%。因此,在寒冷的冬天,戴一顶保暖性能良好的帽子是非常必要的。否则,会因头部暴露而受寒冷刺激,导致血管收缩、肌肉紧张,引起头痛、鼻炎、牙痛、三叉神经痛、伤风感冒、失眠等不良症状,甚至引发严重的脑血管疾病。

耳部

“耳为宗脉之所聚。”十二经脉皆通过于耳。由于耳朵的皮肤很薄,耳廓的血管表浅,皮下组织较少,缺少皮下脂肪的保护。如不注意保护耳朵,遇到寒冷刺激时,血管收缩易发生缺血缺氧,而致耳朵冻伤,还会引起感冒等病。因此,老年人冬天要注意保护好耳朵,外出时戴上柔软的防护耳罩,并坚持每天早、中、晚按摩揉搓耳廓,每次约5~10分钟,以发热为度。

颈部



颈部是人体的“要塞”,上承头颅,下接躯干,既是脊椎中活动最多的部位,也是神经中枢最重要部位,更是心脑血管的必经之路。如果受寒,不仅会引起肌肉酸痛、落枕,还会使原有的颈椎病加重,甚至使脑部疾病复发等。因此,寒冬最好外出时戴围巾,可防范颈部血管因受寒风侵袭而收缩,对预防高血压病、心血管病等都有一定好处。

腰部

中医认为,腰为肾之府,加上“带脉”又环绕腰部,若腰部遭受风寒后,易引起腰部冷痛,造成肾阳虚,男子会出现阳痿早泄的症状,女子会出现月经紊乱、痛经、白带异常等妇科病。冬天除了注意腰部保暖外,可用双手搓腰,两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用用力向下搓到尾椎骨(长强穴),每次做50~100遍,每天早晚各做一次。起到温煦肾阳、通达气血、疏通带脉、强壮腰脊的作用。



背部

中医认为,背为阳中之阳,为督脉和足太阳膀胱经之处。督脉总督为阳经,太阳经在一身之表,风寒邪侵人体,太阳经首当其冲。倘若背部饱暖不好,风寒之邪就会通过人体背部侵入,以致损伤了气而使旧病复发或诱发新病。患过过敏性鼻炎、风湿病、慢性支气管炎、支气管哮喘、胃及十二指肠溃疡、心血管疾病的老年人,在寒冬季节尤应重视暖背,以免引起新病和旧病复发。

膝部

三九时节,持续寒冷天气,膝部受凉可导致关节局部肌肉和血管的收缩,引起关节疼痛。患有关节滑膜炎或骨性关节炎的中老年人,更容易引起关节疾病发作或加重。

脚部

俗话说:“寒由足下起。”这是因为人的双足离心脏远,供血较少,脚的皮下脂肪层又薄,保温能力差,所以在一般情况下,脚部较身体的其他部位温度都低。科学研究证明,人的脚掌与上呼吸道黏膜之间有着密切的神经联系,一旦足部受凉,可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩,纤毛摆动减慢,抵抗力显著下降。此时,原来潜伏在鼻咽部的病毒就会乘虚而入,并大量繁殖,会诱发多种疾病。因此,冬天要注意足部的保暖,最好每天睡前用热水泡脚,以防受凉感冒。

身体

寒冬气候恶劣,老年人要随着外界气温变化及时增加衣服,注意身体保暖,勿让寒气侵入体内。棉衣内胆宜选用分量轻、蓬松、保暖性强的羊毛、丝绵、羽绒等材料。老人平时应多到室外活动,使血脉畅通,以适应外界气温变化,增强耐寒能力。

餐食

寒冬可常食牛、羊肉御寒,牛羊肉性温而不燥,具有补肾壮阳、驱寒、温补气血的功效。怕冷的人还可多吃胡萝卜、芋头等富含无机盐的根茎类蔬菜,以及紫菜、菠菜等含碘食物。

居住

寒冷的冬天,室内温度过低,老年人易受寒邪侵扰,导致呼吸系统疾病与心脑血管疾病加重,产生严重后果。有老寒腿病的人,冬日也容易旧病复发。

这是一年中气候最寒冷时段 小寒养生重在防寒保暖



提醒

小寒节气后养生遵循这些原则

面对如此极寒的天气,日常养生保健就显得尤为重要,而小寒节气养生其实是有些原则的。

1. 小寒养生要以养肾为先

中医上有一年四季中“春应肝,夏应心,长夏应脾,秋应肺,冬应肾”的原则,所以冬季最应该养肾,而且也是养肾的最好时机。

按摩养肾疗法是冬季养肾一种很有效的方法。推荐两种按摩养肾的疗法:一是搓擦腰眼。两手搓热后紧按腰部,用力搓30次。所谓“腰为肾之府”,搓擦腰眼可疏通筋脉,增强肾脏功能。二是揉按丹田。两手搓热,在腰部丹田按摩30~50次。常用这种方法,可增强人体的免疫功能,起到强肾固本、延年益寿的作用。

2. 饮食保养,滋补防寒

冬季天气寒冷,此时也正是阴邪最盛的时候。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。

常用补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、首乌、枸杞、当归等;食补要根据阴阳气血的偏盛偏衰,结合食物之性来选择羊肉、狗肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、鲢鱼、甲鱼、鳊鱼和海虾等,其他食物如核桃仁、大枣、龙眼肉、芝麻、山药、莲子、百合、栗子等。以上食物均有补脾胃、温肾阳、健脾化痰、止咳补肺的功效。体质偏热、偏实、易上火者应注意缓补,少食为好。

3. 适当进行体育运动

民谚曰:“冬天动一动,少闹一场病;冬到懒一懒,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,宜多进行户外运动,如早晨的慢跑、跳绳、踢毽等。还要在精神上宜静神少虑、畅达乐观,不为琐事劳神,心态平和,增添乐趣。

在此节气里,患心脏病和高血压病的人往往会病情加重,患“中风”者增多。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“血遇寒则凝”,说的就是这个道理。所以保暖工作一定要做好,尤其是老年人。

习俗

喝腊八粥、画消寒图、熬制膏方 小寒的那些必知习俗,你知道吗?

小寒是个气温类节气。这么冷的节气,除了吃点儿热乎的,喝点儿暖身的之外,还有“画图数九”的习俗可别忘了。

1. 采购年货,准备过年

俗话说,小寒大寒,冷成冰团。生活上,除注意日常保暖外,进入小寒年味渐浓,人们开始忙着写春联、剪窗花,赶集买年画、彩灯、鞭炮、香火等,陆续为春节作准备。据记载,天津地区旧时有小寒吃黄芽菜的习俗。

2. 九九消寒,每天一笔

从元代开始,从皇宫到民间都兴的“九九消寒图”,有铜钱形、梅花形、文字形、葫芦形等多种。

小寒节气正值三九严寒,所以“画图数九”的民俗与小寒节气有着密切联系。数九计数,书法描红,既能求得消寒,也算是冬日里一种不错的消遣怡情的养生方法。

3. 腊八喝粥,各地不同

饮食上“小寒”节气中有一重要的民俗就是喝“腊八粥”。北京的腊八粥可以说是最为讲究的,掺在小米中的东西较多,如红枣、莲子、核桃、栗子、杏仁、松仁、桂圆、葡萄、白果、青丝、玫瑰、红豆、花生……不下20种。

在陕北高原,熬粥除了用多种米、豆之外,还得加入各种干果、豆腐和肉混合煮成。

江苏人喝腊八粥分甜咸两种。腊八粥里要加入荔枝、荸荠、胡桃仁、松子仁、芡实、红枣、栗子、木耳、青菜、金针菇等。如果煮的是咸粥的话,在里面加入青菜和油即可。

4. 熬制膏方,挤油渣渣

到了小寒时节,也是老中医和中药房最忙的时候,一般入冬时熬制的膏方都吃得差不多了。到了此时,有的人家会再熬制一点,吃到春节前后。

到了小寒,老南京人一般会煮菜饭吃。南京人在小寒季节里有一套地域特色的体育锻炼方式,如跳绳、踢毽子、滚铁环、挤油渣渣(靠着墙壁相互挤)、斗鸡(盘起一脚,一脚独立,相互对斗)等。

饮食

最冷三九天 热荐5款小寒应节膳食

中医认为,寒气盛则伤人之阳气。为了您的健康,不妨试试以下2款居家膳食与3款滋补粥。

两款居家膳食

第一道:羊肉丸子海参汤

原料:泡发好的冻干海参25克,羊肉(馅)150克,葱、姜各10克,盐2克

制作方法:将羊肉馅制丸内加入葱姜末,在温水中随着制丸下入锅中,水温逐渐升温,至沸腾时放入切好的海参片,开锅后放入盐,即可。

功效:海参与羊肉同煮可为滋补肝肾,补益气血,温补脾胃的原料功效的强强结合,突出功能的上等佳品。

适用于:肝肾阴的遗精、早泄、阳痿、肝血虚、脾胃阳虚、体弱者。

第二道:羊肉枸杞煲

原料:羊肉250克,枸杞10克,葱、姜各10克,盐2克,胡椒粉调味

制作方法:将羊肉洗净切块,入砂锅,放入葱段姜片,枸杞,再放入冷水,微量盐,加热至沸,改微火煲制20~30分钟,加入剩余的盐及胡椒粉调味即可。

功效:补肾气,壮元阳。

适用于:肾虚劳损,阳气衰败所致阳痿、腰脊疼痛、头晕耳鸣、听力减退、尿频、遗尿者。

三款滋补粥

●核桃粥



取核桃仁50克、捣碎,与粳米100克煮粥食,可温补精髓。核桃仁热量高,含有丰富的亚油酸,有补脑养血、养胃健脾、补肾壮腰之功效,适合肾虚畏寒、腰酸膝软无力者食用。还可辅助治疗慢性胃炎及慢性结肠炎。

●人参粥

取人参3克,置砂锅内,加水文火慢煮20分钟,再加粳米100克煮至粥稠,放入适量蜂蜜或冰糖调味服食。适合于病后体虚,或畏寒食滞、便溏泄泻的老年人食用。

●羊肉粥

选瘦羊肉250克,洗净,切成肉丁,与1个萝卜同炖,去膻味。然后取出萝卜,放粳米150克熬粥。羊肉性温热,系高蛋白、低胆固醇食品,冬季常食羊肉粥可益气补虚、温中暖下,还能益肾壮阳。最适宜贫血、慢性胃炎及虚寒证患者食用。

小寒三杯生姜暖胃茶



小寒,标志着开始进入一年中最寒冷的日子。我们给大家推荐三款适宜小寒节气的暖胃驱寒茶饮:

1. 生姜红茶:生姜10克、枸杞5克,洗净后放入锅中,加水煎煮,去渣取汁;用其冲泡红茶3克,晾温后加入适量蜂蜜即可饮用。此茶具有开胃止吐、温中散寒、回阳通脉、滋补肝肾的功效。主治脾胃虚

寒、胃腹胀满、心腹疼痛、食欲不振、呕吐、反胃等症。

2. 姜桂桑寄生茶:取鲜姜2克,去皮切片;桑寄生5克、桂枝1克,洗净打碎,装入纱布袋中;将药袋放入茶杯,冲入适量沸水,加盖浸泡10分钟后放入姜片,2~3分钟后即可饮用。每天早、晚饭后温饮,可补肝肾、强筋骨、通络祛风湿、解表发汗、温中和胃,可用于治疗四肢关节痛、胃脘冷痛或外感风寒、身冷无汗等症。

3. 核桃葱姜茶:取葱白25克,生姜25克,核桃仁10克,红茶15克,一同放入锅中,加水煎煮,去渣取汁,代茶饮。具有补肾温肺、发汗解表、开胃消食、润肠通便的功效,可用于治疗外感风寒、鼻塞、胸胃胀满不适、食欲不振等症。

赏诗

两首小寒诗词,温暖与你相伴!

四季轮回,一转眼就到了一年中寒冷的“小寒”。此时也是旧年近暮,新岁将至的时刻,此时傲梅迎寒而开,为银装素裹的世界增添一抹红,也给予诗人以灵感。那我们一起来看看他们都写出了哪些描写小寒的诗词的千古绝唱呢!



小寒

□ 元稹

小寒连大吕,欢鹊垒新巢。
拾雪寻河曲,衔泥绕树梢。
霜禽逐晓色,雉雉隐丛茅。
莫怪严凝切,春冬正月交。

小园独酌

□ 陆游

横林摇落微弄丹,深院萧条作小寒。
秋气已高殊可喜,老怀多感自无欢。
鹿初离母斑犹浅,橘乍经霜味尚酸。
小酌一卮幽兴足,岂须落佩与颓冠?