



明天“大雪”！这份养生指南请收好！

明天是二十四节气之第二十一个节气——大雪！大雪意味着天气越来越冷，降雪的可能性也比小雪时更大了，但并不一定就是下大雪。大雪来到，气温逐步下降，要注意保暖防寒，还应进行合理食补和科学运动。那么在大雪节气里该如何健康养生呢？本期健康周刊为您准备了这份养生指南，请收好！

蔡富根/整理

大雪如何养生

1.大雪进补 对症适量

阳虚体质：其表现为畏寒怕冷、手足不温、经常感冒、口淡不渴等，此类人群可吃些温热性食物来保暖，如羊肉、虾、韭菜、胡桃肉等，而鸭肉、香蕉、黄瓜、梨、绿豆、冰糖等凉性或寒性的食物则最好少吃。

阴虚体质：其表现为低热、手足心热、舌红少苔、大便燥结、夜里易出汗、睡眠不佳等，此类人群需要和温热性的食物保持距离，一些新鲜的蔬菜和水果例如山药、百合以及甲鱼、黄鳝、泥鳅、淡水鱼、鸽子等才是你的最佳选择。

2.冬养肾保健康

大雪节气推荐圈友们喝些姜枣汤（生姜加大枣一起煮即可），适合大多数人食用。

好处：

- ★ 可以让我们的身体热起来；
- ★ 可以提高新陈代谢水平，对抗气温降低给我们身体带来的不利影响。

除此之外，大雪节气之后还要用一些补肾精的食物，为来年做准备。

具体方法：每天吃10个龙眼肉、泡10g枸杞，间断喝黑豆山药粥，药性平和，却效果显著，对保证我们全年的身体健康大有好处。

3.防寒保暖不可少

★ 暖头

中医讲头为“诸阳之会”，也就是说全身的阳气聚集在头部，所以头部保暖非常重要。对中老年人来说，保护头不受凉就是个特别重要的事，头受凉了，轻则感冒、头痛，重则可能诱发脑血管疾病，造成中风。所以，中老年朋友出门戴帽子保暖是非常必要的。

★ 暖足

脚处于我们整个血液循环的末梢，本来血液供应就偏少，寒冬季节全身气流通不畅，更容易导致足部受寒。一方面，要保持全身尤其是下肢的温度，穿秋裤、毛裤甚至羽绒裤，袜子、鞋也要尽可能的厚实。

中药泡脚：桂枝20g、红花10g、鸡血藤30g、威灵仙20g四味药同煮，用药液来泡脚，可以加快全身的血液循环，

温通经络。气血通畅了，全身就暖了。

★ 暖肺

肺喜欢温暖而湿润的环境，除了戴口罩保持肺的温度、湿度以外，还可以用以下几个药煮水，时不时喝点，对于冬天保护我们的肺有莫大的好处。

具体做法：黄芪10g、当归10g、党参10g、阿胶10g四味药煮水或者煮粥，都可以达到一样的效果。

注意：对于患有慢性病的中老年朋友来说，寒冷是心脑血管疾病、呼吸道疾病的直接诱因，天气越冷，这些慢性病急性发作的可能性就越大，所以一定要重视再重视。

4.藏身体、藏精神、藏气血

藏身体：减少户外活动，以免消耗过多的阳气。同时做到早睡早起，补充足够的阳气。

藏精神：放松心情，舒畅心情，不焦虑，保持心态平和。

藏气血：减少劳作，大雪节气之后的寒冷会让气血流通不畅，这时候过度的劳作常常会使我们抵抗力下降，引发疾病。

5.御寒宜养阴

虽有降雪，但此时总体的气候特点依然干冷。中医养生强调“春夏养阳，秋冬养阴”，所以，在保暖御寒的同时必须注意养阴，固护身体的阴津，以防上火。

养阴最直接有效的方法是多摄入水分，具体可从两方面着手。

一方面是喝水，每天保证充足的饮水量。虽然天气寒冷，平日出汗较少，但人体维持正常新陈代谢所需的水分其实并不比夏季少，没有肾脏等疾病的人每日饮水量应不少于2000毫升。

另一方面，可以适当吃些滋阴作用的食物，如藕、雪菜、梨等。还可以在滋补时增加冰糖、百合等甘润的食物，以起到“灭火器”的作用，防止身体上火。



大雪吃什么

1.大雪进补“三个肉”

羊肉——温胃御寒

羊肉性温热可温胃御寒，是冬季具有进补和防寒双重效果的最佳美味。

鸽肉——壮体补肾

在一年中最冷的时候喝碗护肝补肾、益气补血的鸽子肉汤，可使人精力旺盛、容光焕发。

鱼肉——益智健脑

鱼肉蛋白质含量为猪肉的两倍，且属于优质蛋白，人体吸收率高。鱼肉具有益智、健脑等作用。

2.大雪进补“三杯茶”

黑茶——降脂降压

黑茶具有顺肠胃的功能，同时在降血脂降血压方面有显著的功效，还有提高免疫功能、抗血栓的作用。

红茶——预防流感

红茶性甘温和，含有丰富的蛋白质和糖，能够增强人体的抗寒能力，还可以去油腻。

乌龙茶——防止干燥

乌龙茶不寒不热，有润肤、润喉、生津、清除体内积热的作用。

3.大雪进补“三个酸”

酸枣——镇静安眠

酸枣在中药房是作为一味中药来使用的，具有养肝、宁心、安神、敛汗的作用。

酸梅——滋养肝脏

有助脾胃消化，滋养肝脏，提高抵抗力。酸梅用来煮汤、炖肉都不错。

柠檬——预防上火

用柠檬泡水喝，能有效预防皮肤干燥和上火。

4.大雪进补“三碗汤”

白胡椒煲猪肚汤——温暖脾胃

对胃寒所致消化不良及心腹冷痛、肠鸣腹泻有很好的缓解作用。

做法：取猪肚1只，白胡椒30粒~40粒，生姜3片，排骨150克，腐竹30克。将猪肚内外翻转，加盐与生粉反复擦拭3次以上，再反复用水冲洗干净后焯水，把白胡椒打碎，将上述材料放入适量沸水的锅内，文火煲1.5小时，至猪肚酥软，加盐调味即可。

蘑菇蛋花汤——提升免疫力

既可以暖胃，又能提升免疫力，帮助你远离感冒。

白菜萝卜羊肉汤——大补驱寒

把羊肉切成片，加入少量姜、葱段，开大火煮沸，除去泡沫，然后再小火慢炖。炖到七八成熟的时候，加入切碎的大白菜和白萝卜片，煮到熟即可。起锅时可以再撒些香菜、蒜末和盐就可以吃了。

5.大雪进补“三调料”

大葱——通阳除寒

大葱味辛，性微温，具有通阳除寒、解毒调味的作用。

生姜——驱寒暖胃

切片生姜，在嘴里含着，可使前胸保持一股暖气，不受外面风寒的影响。

大蒜——杀菌防感冒

大蒜中的大蒜素有助对抗细菌感染，预防感冒。

