



再过3天就是小寒了,小寒是24节气中的第23个节气,冬季的第5个节气,干支历子月的结束与丑月的起始。小寒时节是气温最低的季节,标志着开始进入一年中最寒冷的日子,提醒人们要做好防寒防冻。小寒时节应该怎么养生?饮食运动应该如何安排?本期健康周刊就让专家帮你解答这些问题。

蔡富根/整理

小寒,一年中最寒冷的日子要来了 这份养生指南, 照着做,不受寒!



小寒着装·外出戴帽

平时就手脚冰冷的人,小寒时节可能会觉得更冰冷。在寒冷时,如果只是穿得很暖而不戴帽子,体热会迅速从头部散去。所以说,平时怕冷的人,外出最好戴一顶帽子,即使是单帽也有很好的御寒效果。

另外,很多人认为衣服穿得越厚越暖和。其实不然,因为衣服的保暖性与衣服内空气层的厚度有关,衣服太厚且紧贴身体,空气层厚度为零,反而保暖性降低。

因此着衣应选用分量轻、蓬松、保暖性强的羊毛、丝棉、羽绒等制品。

小寒防寒,特别要注意护好4处:

1. **头颈要暖:**高领衣服、围脖、帽子等都可以保护头颈,助于防寒。
2. **腰背要暖:**督脉被称为“阳脉之海”,背对太阳而晒,可壮养人体的阳气。
3. **腹部要暖:**可以两手搓热后按摩腹部,或者定期进行神阙穴(肚脐)艾灸,来提高自身驱寒能力。
4. **脚部要暖:**除了穿保暖的鞋子外,最好睡觉前用热水泡脚,然后用力揉搓脚心,促进血液循环。

小寒保健·注意引补

小寒时节是冬季进补的最佳时节,但进补不要冒进,需要给肠胃一个适应的过程,所以要做好“引补”。

什么是“引补”呢?就是先把脾胃功能调好,这样才可以避免因进补不耐受而对身体造成伤害。

引补的方法也很简单,平时可吃些健脾开胃的药物,如党参、太子参、炒薏苡仁、山药、莲子、砂仁等调整脾胃功能。

再根据自身的健康条件,适当服食一些精肉如牛肉、羊肉、鸡肉以及人参、蜂王浆、牛奶、鸡蛋、豆浆、红枣、桂圆肉等进补。

若进补后无明显的肠胃不适症状,则引补成功。

小寒饮食·少咸多苦

《四时调摄笈》里说:“冬月肾水味咸,恐水克火,故宜养心。”

意思是说,若咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更亢,从而使心阳的力量减弱。

所以,小寒节气应少食咸味、多食苦味,以助心阳,这样就能抵御过亢的肾水,适合的食物包括芹菜、莴笋、生菜、橘子等。

小寒出行·多晒太阳

晒太阳是很好的生阳方法,不仅可以驱走寒气,还能预防骨质疏松,减少抑郁。

晒太阳时,建议掌心张开朝向太阳,配合散步或深呼吸,时长控制在半小时到一小时。

由于夜里的阴冷很容易伤人,所以大家在小寒节气要尽量避免夜里出行,如果非要出门的话,出门之前喝点热汤。

小寒运动·注重藏精

小寒养生,人应顺从自然规律进行冬藏,可以通过适当减少剧烈运动,避免大汗淋漓的形式来藏,也可以通过早睡来潜藏阳气。

而严冬之时适当减少房事次数,也是养藏肾精的一种方式。

更重要的是,我们要学会“藏神”,降低欲望,勿争强好胜,避免过度亢奋,努力不懈,顺时而为。

此外,中医认为,动则生阳。平时大家可根据自身情况选择健走、跳绳、做操等运动以助生阳气。

需要注意的是,运动前要进行充分热身,从低强度慢慢开始。运动后不要立刻休息,慢慢减少运动强度。

对于一些体质偏弱或者年龄较大的人来说,可进行室外散步。

养生小贴士

小寒三忌

一忌心火:心火过旺时,主要表现为心烦、口舌易糜烂生疮、舌尖红等症状。为避免此类情况出现,大家要注意保持良好心态,同时多吃蔬菜水果,少吃辛辣之物,特别是老人和儿童。

二忌急躁:人在急躁易怒时,肝火容易上升,导致头痛目眩、耳鸣、面红等。此时,应尽量避免情绪波动、急躁、发火;注意休息,防止因身体劳累而情绪不稳。

三忌大汗:冬藏时节,过汗会使阳气外泄。平时,大家不仅要在锻炼时做到微微出汗就好,在生活中也要注意做事“慢半拍”,防止扰动阳气。

小寒三吃

一吃羊:羊肉是小寒节气温补的首选食物之一。冬季吃羊肉,不仅可以抵御寒冷,而且对慢性气管炎、虚寒哮喘、腹部冷痛、体虚怕冷、腰膝酸软、面黄肌瘦、气血两亏等虚证有补益效果。

二吃黑:根据中医五行理论,“肾主冬”,因而冬季养生要重视补肾,而“黑色入肾”,故以食“黑”为补。如黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳都是不错的选择。

三吃栗子:栗子有养胃健脾、补肾益气等功效,在养生食疗中常用来补肾。进入冬季以后,饮食中的肉类增多,经常喝栗子粥调理,滋养脾胃,可以缓解肉食给脾胃带来的负担。

小寒三搓

小寒时节阳气潜伏,利用空闲时间按摩身体可以促进血液循环,达到驱寒和调理身体的双重功效。

搓腹部:长期坚持这么做,可以调理脾胃、预防便秘。

搓腰部:能疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾,对缓解腰部酸痛、预防腰肌劳损以及女性的痛经有很好的效果。

搓颈部:大椎穴位于颈后最突出的骨头下方,在人体督脉线上,是阴阳经交会之处。若外出归来全身发冷,可是试试搓揉大椎穴暖身。

来源:养生中国、生命时报等

