



大寒,是二十四节气中最后一个节气,也预示着冬季即将结束。今年大寒为1月20日。大寒理论上是一年中寒冷的节气,古书记载:“寒之逆极,故谓大寒。”

在经历了异常温暖的“三九”后,“四九”期间我国大部分地区迎来了“冷暖大逆转”。气候干燥,常有寒潮,对体虚年老之人,若稍不注意容易旧病复发或添增新病。大寒节气如何养生?怎样防病?本期健康周刊与你一起探讨这方面问题。

蔡富根/整理

## 大寒,一年中最寒冷的节气

# 养生记住8个要点,防住5种病!

### 大寒养生记住8个要点!

广东省中医院珠海医院治未病中心主任医师成杰辉表示,在此时节中医养生当以防风御寒为主,并配合通阳调肝以顺应阳气初升之势。

#### 1. 穿衣灵活一些

大寒时值“四九”“五九”之间,处于季节更替的阶段,气候常不稳定。冷空气较频繁,是心脑血管疾病、慢性呼吸系统疾病的高发时期,尤其老年人需提高警惕,要时刻注意防寒保暖。



自“五九”开始,天气开始有变暖的趋势,万物逐渐呈现出复苏的状态。此时气候时冷时暖,变化多端,因而衣着要随着气温变化而灵活增减,切忌气温稍稍上升则减衣过快,围巾、外套等保暖衣物应时时备在身旁,以应对突然的气温下降。

#### 2. 体弱者少出门

年老体弱之人于清晨及夜晚气温较低的时段应尽量减少出门,避免风寒猝然来袭。



#### 3. 出门前喝热水

若室内外温差较大,外出前可喝些热饮,如热牛奶、热水等暖身,并做好保暖措施,尤其注意保护头面部、颈项部、手足部等裸露在外的部位。



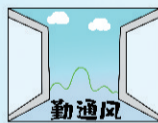
#### 4. 戴好腰围护膝

年长者外出还可戴上腰围、护膝等,以防风寒侵袭腰膝导致“老寒腿”发作。



#### 5. 定时开窗通风

此外,冬天许多人有关门闭窗的习惯,尤其室内常开暖气的家庭,更要注意开窗通风。一般每天开窗通风换气4~5次,每次至少20分钟,当室外风大或气温较低时,开窗时间可适当缩短,若室外无风或气温较暖和,则建议不要紧闭门窗。



#### 6. 吃点辛味食物

大寒时节是风寒感冒的高发时期,味辛性温的食物能起到通阳祛寒、暖中除湿的效果。比如:生姜有辛温散寒、温中止呕的作用,对风寒束表兼有胃肠不适症状的感冒效果尤佳;葱又叫“肺之菜”,有宣通上下之阳气、辛温开窍、疏通三焦、发汗解肌的作用;大蒜、香菜、苏叶、花椒等都是味辛性温的药食两用之品,对预防或改善风寒感冒症状均有一定的作用。



#### 7. 按摩风池风府

大寒节气穴位养生以“预防疫病”为原则,推荐养生穴位为风池穴和风府穴。风池穴位于后颈部,后头骨下,两条大筋外缘陷窝中,相当于耳垂平齐。主治头痛、头晕、伤风感冒、目赤肿痛、迎风流泪、耳鸣、耳聋、落枕、神经衰弱等。风府穴在颈部,当后发际正中直上1寸。主治头痛、项强、眩晕、咽喉肿痛、失音等。



#### 8. 锻炼不宜大汗

寒邪最易损伤人体心肾阳气,大寒节气养生仍然要顺应“冬季闭藏”的特性,“藏”就是不能过分消耗。宜早睡晚起,太阳出来后再起床活动。宜选择轻松平缓、活动量不大的锻炼,如太极拳、八段锦等。注意避寒,要在日出后才开始锻炼。做好热身,运动不宜大汗淋漓。锻炼后要及时穿衣保暖。



### 大寒节气要防住5种疾病

广东省中医院治未病中心主任医师林熾钊表示,大寒节气养生要注意预防以下疾病。

#### 1. 咽炎、鼻炎、感冒、肺炎

呼吸系统疾病是寒冬季节的常见病,多发病。咽炎、鼻炎、感冒等容易出现,严重的可能导致肺炎及肺心病、哮喘及慢性支气管炎等发作。体质虚寒者、各种慢性病患者、年老体弱者尤其。

对策:要注意防寒保暖,尤其要重视对头颈部、胸腹部、腰背后和四肢等容易受寒部位的呵护。适当锻炼以增强身体抵抗力,防止疾病发生。

#### 2. 胃肠病

寒冬季节,人体受寒冷刺激后胃肠易发生痉挛性收缩,有胃肠疾病的人容易旧病复发。同时因天气寒冷,人们多爱进补,大吃大喝也容易伤脾胃。所以此时更应注意保养脾胃,防止消化系统疾病的发生。

对策:饮食上三餐定时,不暴饮暴食;少食寒凉,勿过辛热,慎吃香辣油炸肥腻食物;多进食容易消化的食物。同时要注意腹部保暖,可多做腹部按摩,必要时外敷热水袋或中药热敷包。

#### 3. 中风、心梗

寒冷节气是中风、心梗等疾病的发病高峰期。要做好心脑血管疾病的预防。

对策:注意防寒保暖,适当加强体育锻炼以促进气血畅和;睡前可用热水或生姜、艾叶、花椒、当归等中药煮水泡脚,可起到驱寒散湿、活血通络之效。

#### 4. 皮肤病、关节病、腰椎病

由于大寒节后气候影响,各种皮肤病容易诱发;另外,关节病、腰椎病也容易发作。

对策:预防这几类疾病,保暖及饮食运动的调养同样重要。

#### 5. 情绪疾病

大寒最为寒冷,人的阳气偏弱,情绪也会跟着低落。特别是本来就有些抑郁情绪或是平时工作压力较大的人,这段时间就更容易进入不良情绪的敏感期。

对策:大寒节气不能太过劳费心神,平和心态,平稳情绪。通过适宜的活动、娱乐放松,使心神旺盛、气机通畅。

来源:《健康时报》、CCTV生活圈微信公众号