



# 小寒养生重在“藏”

适当休息、适当进补是小寒养生的首要任务

2021年1月5日恰逢二十四节气中的小寒，也是24节气中的第23个节气。民间有句谚语：小寒大寒，冷成冰团。也就是说从小寒开始，大部分地区进入一年中最寒冷的日子。小寒处于一年中最冷的三九天，通常也被认为是寒邪最盛的季节，寒邪最易中伤肾阳，肾阳损伤人体往往会出现腰膝冷痛、易感风寒的症状，因此小寒养生应注重养肾防寒。冬季养生重在“收藏”，到了小寒节气更是如此，适当休息、适当进补是这个节气的首要任务。

### ◆ 饮食

#### 调养藏精补肾

冬日里万物敛藏，养生亦该顺应自然界收藏之势，使精气内聚，以润五脏，同时还应注重养肾。中医认为，色黑味咸的食物能入肾而补虚，如黑芝麻、黑豆、黑米、黑枸杞、发菜等。对于小寒饮食进补，专家建议可多吃温养阳气的食物，如羊肉、牛肉、芝麻、核桃、杏仁、瓜子、花生、榛子、葡萄干和银耳等。但需注意的是，小寒节气虽需温补，但切忌不宜进补过度，以免损伤体内元气。

下面推荐两款养生汤和养生粥，街坊不妨试试：

#### 生姜羊肉汤

此汤可以补阳祛寒，适合头晕眼花、疲劳、腰酸、夜尿多的患者。

●材料：羊肉250克，山药100克、枸杞子50克、生姜5片。

●做法：材料一同放入煲中炖1个小时即可。

#### 补肾益气汤

此汤有补肾、益气、渗湿的作用，适用于疲劳、腰酸、水肿的患者。

●材料：鸡肉100克、茯苓、枸杞子10克。

●做法：材料一同放入煲中炖1个小时，加少许调味料。

#### 杞精山药粥

此粥有补肝肾、益精血的作用，适用于肝肾精血不足、脾气衰弱，症见头昏耳鸣、健忘、消瘦少食等。

●材料：枸杞子15克，黄精20克，山药30克，粳米100克。

●做法：将黄精、山药切片备用。加水先煮粳米至半熟，再下枸杞子、黄精、山药，一同煮至米熟粥稠。单独食用或佐餐。

#### 核桃羊肉粥

此粥具有温补肾阳的作用，尤其适合阳虚怕冷者食用。

●材料：核桃仁10克，羊肉100克，大米100克，葱粉、姜粉、盐等调味品适量。

●做法：先将羊肉洗净，切碎。将大米放入水中煮沸，放入羊肉，煮至熟软后，加入适量葱粉、姜粉、盐等调味品调味，放温，即可食用。

### ◆ 起居

#### 调摄闭藏护阳

“冬气之应，养藏之道也。”冬季是闭藏的季节，自然界万事万物都处于闭藏状态，人体也不例外，要“勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光”。中医学理论认为，每天早睡早起，日出而作、日落而息，保证充足的睡眠时间，有利人体阳气潜藏、阴精蓄积。冬季尤其要保护精气，早睡早起，以太阳出来再起床为宜，特别是老年人和有心脑血管疾病的人群，醒后可以躺在床上伸伸懒腰、揉揉胳膊和腿脚。晚起对于上班族而言可能很难做到，但一定要早睡，别熬夜。而且上班族久坐办公室，好静不好动，易导致人体阳气不足，加之小寒天气寒冷，人体往往会出现乏力、疲劳、健忘的情况。对此，中医师推荐了一个小方法：两脚分开与肩齐宽，踮起脚尖，双膝微曲，双手虚握拳，贴在肾俞位置，利用膝关节的上下抖动进行反复摩擦，直到腰部轻微发热为止。用这个方法3分钟至5分钟，就可以缓解连续的工作疲劳。同时，可以通过按摩、泡脚来达到养肾护肾的作用。涌泉穴是肾经的首穴，位于脚掌前1/3与后2/3交界的凹陷处，肾气虚的人，可经常揉搓、拍打涌泉穴，或用热水泡泡脚。此外，冬季还应常备棉帽、棉鞋、围巾、手套等，注意保护头、颈、手、足这些容易受寒的部位。

### ◆ 运动

#### 调节避寒就温

“去寒就温，无泄皮肤”是冬季出行及运动的一个原则。因“寒为万病之源”，可以引起很多疾病。中医认为，“寒为阴邪，易伤阳气”。阳气是脏腑工作的根本，生命活动都离不开它的推动；寒气作为阴邪又最易伤阳气，阳气一旦受损，身体免疫力就会下降，容易导致疾病的发生。寒邪还常常伴随风邪一起伤人，称为风寒。所以在严寒天气下，尽可能少出门，出门要注意避寒就温，防寒保暖。如果白天受了风寒，晚上回家可以泡脚弥补。睡前用40℃左右的热水泡脚，可驱散全身寒气，亦可



整理珠江时报记者何万里

## 防寒保暖知多D

近日，寒潮南下，帽子、围巾、羽绒服成为市民出门三件“宝”。寒冷天气老年人要注意什么？身体因寒冷引起不适时怎么办？这些防寒知识点，你了解多少呢？

### 寒潮期间多关注老年人健康

步入冬季，气温骤降时有发生，此时老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病（高血压、脑中风、冠心病等）、呼吸系统疾病等慢性病患者以及长时间在户外工作或活动的人群，容易受到寒冷天气影响，需要多加关注防寒保暖与健康情况。其中老年人所受影响较大，由于老年人体力渐衰和活动能力减弱，代谢功能降低，产热相对减少，体温调节功能差，以致在低温环境或接触寒气后，很容易发生寒颤，出现身体失温，因此在寒冷的季节，特别要警惕老年人身体失温的发生。而低温刺激会使血管收缩、血压升高、心率加快、心肌缺血、血液黏稠度增高促使血栓形成，因此环境温度的骤变会加重心脑血管疾病患者的病情，导致高血压患者血压急剧上升而发生脑卒中，也可诱发冠状动脉痉挛而导致心肌梗死。同时冷空气可使鼻咽部的局部黏膜变得干燥，以致发生细小破裂，病毒、细菌容易乘虚而入，造成呼吸道疾病高发，气温骤降也会诱发哮喘等疾病的加重。长时间在寒冷地带工作、生活或气温骤降期间长时间在室外工作和活动的人群，容易引起冻伤、使腰痛和风湿性疾病病情加重；对孕妇和胎儿也会造成不良影响。

### 保暖不到位易引发身体失温

身体失温是指人体热量流失大于热量补给，从而造成人体核心区温度降低，并产生一系列寒颤、迷茫、心肺功能衰竭等症状，甚至最终造成死亡的病症。没有充足食物衣物或取暖设备的老人、睡在室内低温环境下的婴儿、长时间停留室外的人群、流浪者、徒步旅行者、饮酒后的人等最容易出现失温症。身体失温发生时，成人会出现寒颤、虚脱、混乱、摸索手、记忆丧失、言语不清、睡意等症状，婴幼儿则会皮肤变成鲜红色、发冷。若发现这些信号中的任何一个，请及时测体温，若体温低于35℃，立即就医。当不能马上获得医疗救治时，请按以下方法升高体温：使其进入温暖的房间或住所；及时脱掉潮湿的衣服；采取相关措施温暖身体的核心区——胸部、颈部、头部和腹股沟；服用热饮料帮助提高体温，但不能服用含酒精的饮料，同时也不要给意识不清的人服用。情况缓解后，需尽快就医。

### 脆弱人群对寒冷天气风险感知能力差，如何应对？

寒冷天气（寒潮）会对人体健康造成一定影响，尤其对于老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病、呼吸系统疾病等脆弱人群，对于寒潮风险的认识并不高，自身防护意识不强，在寒潮来临前或寒潮期间，应加强对脆弱人群寒潮风险的科普宣传，提高脆弱人群自我防护意识。例如关注寒潮来临前的预警，注意根据温度变化，加强室内和自身保暖等。

### 寒冷天气下出现身体不适时怎么办？

寒潮期间居民出现身体不适，尤其是老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管病人、呼吸系统病人等慢性病患者等脆弱人群，应及时到医院就诊。

### 寒潮天气或气温骤降时有哪些防护措施？

- 当气温骤降时，要注意添衣保暖，特别是要注意手、脸的保暖。
- 关好门窗，固紧室外搭建物。
- 外出当心路面湿滑跌倒。
- 老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管病人、呼吸系统病人等慢性病患者应注意保暖，加强营养，适度锻炼，减少外出。
- 注意休息，不要过度疲劳。
- 采用煤炉取暖的家庭要提防煤气中毒。
- 大风天气，外出注意高空坠物。
- 关注天气预报，关注相关部门发布的寒潮消息或警报。

整理/珠江时报记者 吴玮琛



关注一个成长的心灵，播种一个灿烂的明天。