

时令养生 Shi ling yang sheng

小寒

小寒

——(唐)元稹

小寒连大吕，欢鹊垒新巢。拾食寻河曲，衔紫绕树梢。霜鹰近北首，雉雉隐丛茅。莫怪严凝切，春冬正月交。

1月5日，迎来小寒。小寒是24节气中的第23个节气，也是腊月迎春中的一个节气。小寒的到来标志着一年中最寒冷的时节即将到来。“白日隐寒树，野色笼寒雾”，旧岁近暮，新岁即启，小寒料峭，静待春来。

《月令七十二候集解》：“十二月节，月初寒尚小，故云。月半则大矣。”古人认为冷气积久为寒，寒冷程度未至极点，故称小寒。

广东民谚“小寒大寒无风自寒”。小寒、大寒早上吃糯米饭驱寒是传统习俗。民间传统认为糯米比大米含糖量高，食用后全身感觉暖和，利于驱寒。中医理论认为糯米有补中益气之功效，在寒冷的季节吃糯米饭最适



无风自寒 静待春来



石令杨

第五批全国老中医药专家学术经验传承工作指导老师、广东省名中医、广东省中西医结合医院名誉院长

冬天动一动 少闹一场病

民间谚语有云：“小寒大寒，冻成冰团”，而珠三角地区，平均气温在12℃左右，只有很少年份可能出现0℃以下的低温。小寒时节养生应安神定志养肾气，注意防寒保暖的同时，密切防范流感的侵袭。

预防呼吸系统疾病

小寒天气渐冷，阳气内藏，很多人觉手脚发凉，后背发冷，应该特别重视对肾脏的调养，宜顺应自然界闭藏的规律——“养藏”，保持精神安静，平心静气重养肾。

小寒时节早晚温差大，代谢逐渐减慢，身体抵抗力下降，呼吸系统疾病受天气影响最大。预防呼吸道疾病，要增强自身免疫力，适应环境，根据天气的变化及时增减衣被，要

注意室内空气流通，白天要适当开窗通风，但注意不要站在风口。

另外，小寒时节易扰乱人体阳气，使人萎靡不振。现代医学研究表明，冬日日照减少，易引发抑郁症，使人情绪低落，郁郁寡欢，少言懒动。此时应调节自己的心态，注意精神的调养，保持乐观，节喜制怒，可以多听听音乐，让美妙的旋律为生活增添乐趣。

不适合高强度运动

民间有谚语说：“冬天动一动，少闹一场病”。小寒天气寒冷，阳气闭藏，应适量运动以养阳气，增强免疫力，使人精力充沛，还能减轻因植物神经功能失调而引起的紧张、焦虑、抑郁等状态。

运动应选择太阳出来以后，可以根据自身情况选择散步、慢跑、太极拳等运动方式，不宜出汗过多，尤其是老年人，适当增加午睡时间，以保证充足的睡眠。

此时气温很低，肌肉韧带的弹性和关节的灵活性降低，极易发生运动损伤。

根据中医学“天人合一”以及“五行学说”，肾主骨生髓，而寒易伤肾，冬季易出现骨关节疾病，运动时应注意对骨关节的保护。

起居作息要“早睡晚起”，日出而作，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积，适当增加午睡时间，以保证充足的睡眠。

合理温补不盲目

小寒饮食应以温补为主，尤其要重视“补肾防寒”。

中医认为寒为阴邪，寒冷的节气也是阴邪最盛的时期，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。

民谚亦有“三九补一冬，来年无病痛”之说，说明冬季进补的重要性。但在这个进补的时节，同时又应当遵循“秋冬养阴，无扰乎阳”的原则，既不宜生冷，也不宜太过干燥。

(广东省中西医结合医院副主任医师梁可云协助整理)

统筹/珠江时报记者 付艳霞
文/珠江时报记者 戴欢婷 苏绮玲
付艳霞 欧晓敬

讲饮讲食 Jiang yin jiang shi



吴荣开

南海餐饮行业协会会长、旺阁渔村饮食服务有限公司董事长吴荣开

天寒人不寒 热食最酣畅

小寒，十二月节，寒字下面两点是冰，《说文》释寒为冻，此时还未寒至极，至极是大寒。从健康出发，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，防御寒冷对人体的侵袭。比如鹌鹑、羊肉、狗肉、猪肉、鸡肉、鸽子、鳊鱼、芝麻、栗子等，多食可以补充产热营养素，提高机体对低温的耐受力，是冬季很好的补品。同时少食性寒凉的中药，如金银花、薄荷、白菊花、沙参、决明子等，以免伤脾胃阳气。

很多街坊到了冬天就会非常怕冷，吃饭的时候随便吃点就了事，但由于一些食材没什么营养，而且热量很低，所以即便吃过了饭，也不会感觉到暖和。而吃冷饭对胃来讲是有害处的，会造成肠胃的蠕动减弱，容易患上肠胃炎。冷饭一般到胃里面会产生大量的胃酸，胃酸一多，胃部就会出现隐隐的疼痛感。

合理的饮食是维持人体生命机能的源泉。近年网络流行一句话：“每一个货真价实的吃货，都敢于直面恶劣的气候”，不少人更有“冬天吃冷饮”的偏爱。在此特别提醒后生仔：千万别拿自己的身体不当回事。年轻时身体素质比较好，可能感觉没有什么影响，但到年老就会有点“湿滞”了。

打响胃肠保卫战，从重视早餐开始。每天提前半个小时起床，就能做上一顿美味营养的早餐，足够提供一个上午的热量。早餐里热量高的食物非常多，比如热牛奶、面包、鸡蛋、番薯等，或者加入红枣、杞子、

桂圆煲糯米粥。如果不想自己动手，早餐到店里来一碗新鲜滚热辣的艇仔粥，亦可令你感到十分温暖。

从旺阁渔村近期“爆款”排行榜看，爽滑弹牙的鳊鱼球无疑是饭市的“新起之秀”。它的口感好，热食能够起到健脾和胃的作用，有暖胃功效，特别适合冬季。建议大家用来“打边炉”或做成汤，捞起即食，以保持其鲜嫩爽滑。另外，一煲热气腾腾的焖锅也满是幸福的味道，诸如支竹焖鱼、广式羊肉煲、驴肉煲等热量高、口感丰富且操作难度不高的菜式，市民不妨在家中一试。

中医有“寒者温之”的原则，认为温性食物如羊肉、牛肉等，有助于体内阳气开发，可提高人体的耐寒能力。但补的同时别忘了，中医还有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。炖肉时不妨加几块萝卜，或搭配素炒萝卜丝、蒸萝卜糕等食用，或多食芹菜、莲藕、冬瓜等富含膳食纤维的食物，可防止冬季进补太过造成的脾胃消化不良。

特别推介

牦牛肉

牦牛是生长在地球之巅的高寒、无污染环境、独特的半野生半原始动物，性极耐寒。牦牛因常年生活在海拔几千米以上地区，这些地方生长着许多野生药种如贝母、虫草等，

牦牛常食这些药材，其肉鲜美无比。而且它脂肪低、高蛋白，有非常高的健康养生价值。牦牛适合炖、煮汤，菜式如牦牛肉炖萝卜、板栗焖牦牛肉、牦牛排焖山药等都值得推荐。

艇仔粥

说起艇仔粥，它跟鸡公榄、西关大屋、骑楼等一样是老广们共同的记忆，也是许多佛山人的童年味道，因为以生鱼片、浮皮、土鱿、

蛋丝、鱼松、烧鹅丝、炸花生等作粥料，每样都一点点，多样搭配起来，一碗粥就显得非常丰富，吃起来鲜糯香美，开胃又温暖。

讲古仔 Jiang Gu Zai

大沥平地村 得名或因地势平坦

据《平地村志》《南海平地黄氏族谱》记载，黄氏先祖黄九韶于南宋淳熙十三年丙午(1186)在此定居开业，因而平地开村至今已800多年。

为什么叫平地？地名由来如今已经不可考了。没有任何现存文献提供直接阐释，村中的长老也不知道。但可以肯定的是，《南海平地黄氏族谱》记载黄氏先祖黄九韶来到此地时已有“平地”之名。

或许，平地得名应该与平地村所在地形地势有关。《平地村志》提及平地“境内地理位置优越，属珠江三角洲冲积平原，地势平坦”，而《南海平地黄氏族谱》记载黄氏先祖在此定居的起因是觉得这里“地势宽广，民风淳厚”。平地村的地势被不时提及，也许最初来此定居者看见此地是块平坦开阔之地，便将此地命名为“平地”。

自黄九韶迁徙至此，平地黄氏便一直在此繁衍生息，至清代已成为当地望族。在一百多年前便陆续有族人远赴香港乃至海外做生意。族谱记载，最辉煌时平地村内有黄氏大宗祠等祠堂近40间，观音庙等庙宇5间。

沧海桑田，村中多数祠堂早已被毁，但如若参观过有“花祠堂”之称的黄氏大宗祠，你仍然能感受到平地黄氏的显赫。一如其门联所云：“千顷流风远，三阳化日舒”。

太公分猪肉 人人有份

冬至佳节，大沥镇平地社区举行“冬祭”民俗活动，在完成系列仪式后，黄氏族人均可到祠堂门口领取一份烧猪肉。这正是“冬祭”令人期待的环节。太公分猪肉象征着家族的团结与凝聚。

根据《南海平地黄氏族谱》记载，冬祭分猪肉是敬老的表现，凡是60岁以上的长者均可多领一份，70岁以上的加两份，75岁以上加三份，以此类推。而90岁以上每岁再加一份。

广东有句歇后语：“太公分猪肉，人人有份”。传统上是按男丁人头来分，女人是没有份的。由村内德高望重之人将猪肉平分，每人一份。随时代的进步不断移风易俗，过去只许男性进祠堂行祭礼，也只有男丁才可领太公分猪肉，如今女性同男性一样可以进祠堂参与拜祭。

