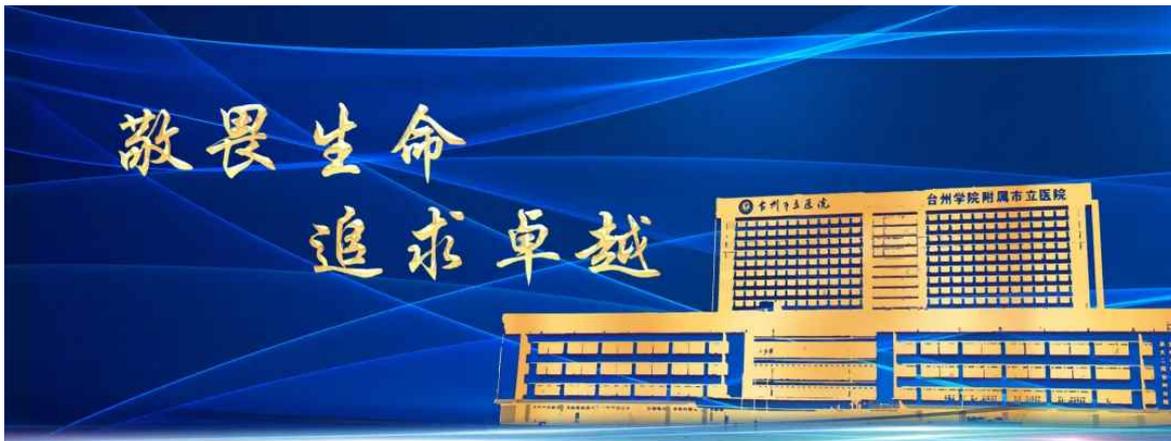


小雪节气到，寒潮发货了，学点养生法，健康过个冬

台州市立医院 2024年11月23日 13:57 浙江



小雪节气养生

“小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也”，意指小雪节气由于天气寒冷，降水形式由雨变为雪。但此时，由于“地寒未甚”，故雪量还不大，因而称为小雪。小雪节气，是寒冷天气开始的标志。

那么小雪节气，该如何养生呢？听听中医科医生怎么说。



**寒潮来袭
小心疾病“入侵”**

每年公历的11月22-23日，太阳到达黄经240°，时为二十四节气中的小雪。《黄帝内经》云：“冬三月，此谓闭藏……早卧晚起，必待日

光……去寒就温，无泄皮肤”。

寒潮来袭，气温下降，从中医的角度而言，寒主收引，容易导致血管收缩，从而引起高血压、冠心病、脑梗等心脑血管疾病的发作。此时，**建议大家遵循“早睡晚起”的习惯**，可避免心脑血管受清晨气温寒冷影响，保证充足的睡眠，也有利于阳气潜藏，阴精蓄积。

小雪节气，寒为阴邪，易伤阳气，外感风寒，肺失宣降，因此这段时间，也是流行性感冒、支气管炎、哮喘等呼吸道疾病的发病高峰期。**建议日常家里经常开窗，注意通风换气**。同时，**适当增加体育锻炼，微微出汗，增强免疫力**。



入冬以后，寒性凝滞，易阻滞筋脉，不通则痛，对于一些常年被慢性疾病困扰的人群来说，还要小心颈、肩、腰、腿等部位痹证的发作。此时**一定要注意全身及局部御寒保暖，尤其是头部、颈部及腰部的保暖**。

秋冬进补

宜温润益肾

寒冷的日子里，聚在一起吃一顿热腾腾的辣火锅是不少人的首选，但**中医认为天气寒冷吃火锅以及辛辣食物越多越好的想法是错误的，这种行为会耗伤津液和肾阴**。

火锅中的辣椒、胡椒、大蒜、葱等，以及具有辛温香散作用的调料，可促进血液循环，利于驱寒，但辛辣食物却对脾胃及肠道的刺激很大。尤其是对于脾胃虚弱的人而言，**过多摄入辛辣刺激食物，反而不利于脾胃健康**。

俗话说“**肾与冬气相通应**”，意为小雪节气后，**宜吃温润益肾的食物**，例如羊肉、牛肉、鸡肉、腰果、枸杞、芡实、山药、栗子、白果、核桃、黑木耳、黑芝麻、黑豆、桑椹、黄精等，同时可配合药膳进行调养。



气温骤降，防寒保暖宜吃红枣、栗子、牛羊肉等温补食品。红枣味甘，性温，入脾胃经，有补中益气、养血安神、缓和药性的作用。而栗子被称为“肾之果”，食用后则有补肾壮腰、活血化瘀功能，很适合冬天人体的需要。



至于冬天吃羊肉，可以促进血液循环，改善因阳气不足而导致的手足不温、畏寒怕冷等症状。

到了冬天，大家还可以多吃白萝卜润肺。民间流传“冬吃萝卜夏吃姜”，冬季吃白萝卜，可健脾养胃，有助消化、去咳止痰，所以能预防疾病，有益于健康。



保持运动

坚持泡脚按摩调情志

到了小雪节气，除了吃的东西要注意，还要保持运动，坚持按摩、泡脚和晒太阳。

俗话说：“养生先养脚”。建议大家每天都坚持用温热水洗脚、泡脚，同时按摩和刺激双脚穴位，以促进血液循环。



小雪节气常做干浴按摩可预防流行性感冒。具体做法很简单：站、坐练习均可，保持全身放松的同时，手掌相互摩擦至热，先在面部按摩64次，用手指自前头顶至后头部、侧头部做梳头动作64次，使头皮发热，然后用手掌搓两脚心，各搓64下，最后搓到前胸、腹背部，做“干洗澡”，直到搓热为止。

外出运动时，每天最好坚持步行半小时左右。另外，早晨运动不宜太早，“必待日光”，即太阳出来后，气候温暖，才可进行运动；傍晚运动时注意避免受寒；同时，运动时要避免出汗，不然腠理开泄，寒邪易于侵入。



情志也顺应自然气机的变化，应当“以藏为主”，在情志养生方面应做到静心宁神，收敛神气，即不宜大喜大怒，对待事情平和应对，宠辱不惊，以利于阳气的潜藏。

001

供稿 | 中医科 王月星
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 谢红东 李皖生



扫码关注
台州市立医院
微信公众号



 **台州市立医院**
台州学院附属市立医院

扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号



微信扫码了解政策
一键进入医保办事

— 医保政策宣传码 —

