

小雪节气话养生：

减少消耗
让阳气藏得更深

小雪,是二十四节气中的第20个节气,冬季第二个节气。《孝经注》中云:“天地积阴,温则为雨,寒则为雪,时言小者,寒未深而雪未大也。”

中医讲究天人相应,春生夏长,秋收冬藏。冬季讲究封藏、闭藏。小雪节气的到来意味着天气越来越寒冷,阳气潜藏,阴气旺盛,人体的代谢处于相对缓慢的水平,人体气血亦随“冬藏”之气而潜藏。

本期,本报记者从饮食、起居、运动、情绪等多个方面,为您分享小雪养生的实用要点,助力您未病先防,安稳过冬。

温补养肾 润燥生津

肾乃先天之本、生命之根,肾与冬气相应,因而冬季最宜养肾以固精敛阳。晋中市中医院医生张鹏飞提醒,此时饮食应紧扣滋阴潜阳、温阳补肾的核心,通过科学膳食助力健康过冬。

张鹏飞表示,小雪节气养生首推黑色食物。中医认为“肾主黑”,黑木耳、黑芝麻、黑豆等黑色食材,既能有效补养肾气,增强人体抗寒能力,其丰富的营养成分还能润肺生津,缓解冬季干燥带来的不适。日常烹饪中可将黑豆与大米同煮,或用黑芝麻制作糕点,轻松融入膳食。

温热的粥汤也是小雪节气养生的“好搭档”。“冬季宜温不宜寒,粥汤最能暖胃养身。”张鹏飞介绍,小麦粥可养心除烦,适合情绪易烦躁的人群;大枣粥能益气养阴,对气血不足者尤为适宜。此外,鸡汤、鱼汤

等汤品富含蛋白质,补虚功效显著,炖煮时可加入山药、枸杞等食材,滋补效果更佳。

近日,家住和顺县的李一鸣分享了小雪节气饮食养生心得:“老一辈人说‘逢冬补黑’,这节气我家总少不了黑色食材。”他清晨用黑豆、黑芝麻配核桃、小米打营养糊,“暖乎好消化,还能补气血”;蒸馒头时掺点黑芝麻粉、黑豆粉和红枣碎,天然谷香让家人爱吃。“黑色食材做法简单,换着吃养生不单调。”

值得注意的是,盲目进补容易导致“上火”,出现口腔溃疡、便秘等症状。针对这种情况,张鹏飞建议及时调整饮食,暂停食用过于滋补的食品,适当食用白菜、萝卜、苹果等新鲜蔬果,通过滋阴润燥,可以改善体内燥热,维持身体平衡。

(武玲芳)

顺时调摄 藏阳蓄精

冬季阳气潜藏、阴气盛极,万物活动趋向休止,日常起居应该注重早卧晚起、必待日光,保证睡眠时长以固护阳气,以待来年春日生发。晋中市中医院治未病科中医师杨慧强调,此时养生的核心在于“藏”,需顺应节气规律,调摄身心,筑牢冬季健康根基。

11月19日上午9点,阳光洒满街角,73岁的市民秦美惠挎着菜篮外出买菜。“现在出门都得等太阳升起之后,天暖不冻人。”她头上戴着厚绒线帽,脖子上围着羊毛围巾,身上穿的棉衣拉链拉得严严实实,“我有高血压,医生说头颈和脚不能受凉,现在都不敢贪早出门,买菜特意选太阳光照充足的时段。”

《素问·四气调神大论》中“早卧晚

起,必待日光”的古训,正是小雪节气起居的关键准则。建议每晚10时前入睡,借助长夜助力阴气蓄积;早晨待太阳升起后再起身,避免过早暴露于寒气中,助力阳气潜藏。充足睡眠能平和阴阳、积蓄能量,增强机体抵御严寒的能力,是此时养生的基础。

“若要安逸,勤脱勤着”防寒保暖对有基础疾病的人群尤为重要,中医认为“头为诸阳之会”,头部汇聚诸阳经,若受风寒易诱发心脑血管意外,需格外注重头颈保暖。同时,胸背、腰腹、足底等部位也需重点防护,避免寒邪侵袭。冬季室内活动增多,空气易污浊,勤开窗通风能保持空气新鲜,有效减少患呼吸道疾病的风险。

(张凯鹏)

缓动养气 固护筋骨

民谚有云:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”近日,晋中市中医院门诊,许多市民在此咨询冬季运动养生方法。“最近总觉得手脚冰凉、腰背发紧,是不是该多运动取暖?”市民张女士的疑问颇具代表性。该院内分泌科主治中医师赵慧芳解释,小雪节气阳气潜藏,过度剧烈运动易耗伤阳气,完全不动则会导致气血凝滞,“缓动”才是核心要义——运动强度以微汗为宜,切忌大汗淋漓。

对于有晨练习惯的老年人,赵慧芳建议将锻炼安排在日出后或午后,避免在大风、大寒、大雪、雾露等天气外出锻炼。11月20日上午,在市城区晋商公园,记者看到不少老年人伴着舒缓音乐练习太极拳,动作行云流

水。66岁的王大爷是一名太极拳爱好者,他说:“入冬后我都是在太阳出来后练一练,已经坚持练了3年,体质明显增强,人也更有精气神了!”

顺应时节、适度运动,才能在寒冷冬日守护身心健康。赵慧芳向市民推荐了太极拳、八段锦等适合冬季的运动。这类运动既舒缓又连贯,配合呼吸调节,能有效疏通经络、提升阳气。“运动前后的保暖和热身至关重要。”她提醒,外出运动前要做好颈肩、腰腹等部位的保暖;运动前先进行5至10分钟热身,比如搓手暖脚、活动关节;运动后及时擦干汗液、更换干燥衣物,避免寒气入侵。此外,运动后可适当饮用温开水或红枣生姜水,补充水分的同时温通经脉。

(王爱媛)

静心安神 疏肝畅志

小雪节气,寒潮渐频,日照愈短,天地间阳气深藏。晋中市中医院针灸科副主任王晓静表示,小雪节气养生,贵在静心疏肝。

季节性抑郁症好发于冬季这一夜长昼短、万物凋零潜藏之时。王晓静表示,此时静心安神、疏肝畅志尤为关键。穴位按摩能助畅达,适度按揉太冲穴,感觉轻微酸胀为宜,每侧3至5分钟,每日1至2次,能有效疏泄肝火,理气解郁;按揉膻中穴,有助于宽胸理气,缓解胸闷、心悸和莫名的烦躁感。

为了维护内心的平和与安宁,应有意识地减少外界信息的轰炸与无谓的社交喧嚣,为自己预留独处的空间和时间,让心灵得以喘息。可在阳光

相对充足的时段,让自己置身于自然光下,感受阳光的温暖,有助于提振精神,改善季节性情绪波动。还可通过练习冥想和腹式呼吸缓解焦虑,当感到烦躁、胸闷时,进行深长的腹式呼吸,并专注一呼一吸,重复几次至十几次,就能快速平复情绪波动。

此外,可主动寻找抒发情感的出口。家住左权县的霍秀红是一名退休教师,她说:“小雪时节,我在家练书法、听舒缓音乐、记日记,可疏解心中的郁结与烦恼。”王晓静表示:“要善用‘倾诉’与‘倾听’,与值得信赖的亲友坦诚交流,倾诉感受;开怀一笑解千郁,主动寻找欢乐之源,观看喜剧、相声,与幽默的朋友相聚。”

(张颖)