

小寒节气

需注重温补防寒、养肾藏精

□苗卿 许倩倩

小寒是冬季的第五个节气，标志着一年中最寒冷时节的开始。江苏省第二中医院门诊部副主任、副主任中医师邹兰亭提醒，此时阴气盛极、万物闭藏，养生需顺应“冬藏”原则，以“防寒固肾、温补阳气”为核心，为身体积蓄能量，抵御严寒。

在起居养生上，要遵循“冬三月、此谓闭藏”的自然规律，保证充足睡眠，日出而作，以助体内阳气潜藏。“防寒重‘三暖’，即暖头、暖背、暖脚。”邹兰亭说，“头为诸阳之会”，外出建议戴帽，防止阳气从头部散失；背部是人体阳经之海，可多加一件背心，或常晒背部以温通经脉；“寒从脚下起”，可以每晚用艾叶和生姜煮水泡脚，驱散全身寒气。

饮食则应以“温补防寒”为主，可适度进补，但避免过于燥热。宜适量食用羊肉、牛肉、鸡肉、韭菜、核桃、栗子、桂圆等温补品，以及黑芝麻、黑豆、黑米、山药、枸杞子等滋补

品。避免过多进食生冷食物，防止损伤阳气。

需要注意的是，食疗方也需结合个人体质，最好咨询专业医师后使用。

“此时，运动不宜剧烈出汗，以免耗损阳气。以身体微微发热、感觉舒畅为度。”邹兰亭介绍，太极拳动作缓慢柔和，可以调和气血，促进阳气潜藏；八段锦当中特别是“双手攀足固肾腰”一式，可拉伸腰背、强健肾气，这些都是不错的运动选择。

情志养生方面，要避免情绪大起大落，多静少虑，使心神安宁，利于阳气潜藏。多晒太阳，选择午后阳光充足时晒晒后背，吸收自然阳气，能有效改善情绪温通血脉。

此外，邹兰亭还推荐了两个按摩穴位。**关元穴**：位于肚脐正下方四横指处。手掌搓热，以关元为中心顺时针摩腹5分钟，再轻轻点按2分钟，可培补元气。**肾俞穴**：位于第二腰椎棘突下旁开1.5寸处。双手搓热后摩擦肾俞穴，可温补肾阳。



●当归生姜羊肉汤

材料：羊肉500克，当归15克，生姜数片，可配红枣、枸杞。

做法：羊肉切块焯水，与当归、生姜、红枣一同放入锅中，加足量水，大火烧开后转小火慢炖1.5小时至羊肉软烂。出锅前加枸杞、盐调味即可。

功效：温中补血，驱寒暖身。



●山药枸杞粥

材料：大米100克，山药100克，枸杞20克。

做法：山药去皮切块，枸杞洗净。大米淘净放入锅中，加水用大火煮开后转小火煮约20分钟，加入山药块，继续煮至山药软糯、粥变粘稠。关火前5分钟加入枸杞即可。

功效：健脾益肾，补气养阴。



●核桃芝麻糊

材料：黑芝麻50克，核桃仁50克，糯米粉30克，冰糖、水适量。

做法：将黑芝麻、核桃仁分别炒香，糯米粉用中小火炒熟至颜色变黄，再将所有食材用料理机打成细粉，加入开水和冰糖，调成糊状。

功效：补肾益精，乌发健脑。

(新华社)



关爱未成年人 呵护祖国花朵

让未成年人安全成长 让青春梦想快乐飞翔