



节气养生

小雪至宜冬藏 养生有八大要点

2020年11月22日(农历十月初八)小雪,全年第20个节气,冬季第2个节气,每年在11月22日或23日,当太阳达到黄金240度时,小雪节气到了,北方孟冬时期,开始要小量降雪啦。“小雪之日虹藏不见,又五日天气上腾地气下降,又五日闭塞而成冬。”描述小雪15天的气候。

《黄帝内经》：“春生夏长秋收冬藏”，“人以天地之气生，四时之法成”。小雪后天之阳气上升地之阴气下沉，阴阳不交，天地闭藏，大地不再有生气，一片封藏景象。气温骤降，结冰上冻。冬藏，如何养正气？正气：维持人体各器官正常功能，正气存内邪不可干。“养正气离不开养血，血为气之母。养气血必补脾肾”。在小雪节气期间，建议人们做到以下几个方面。

饮食：(1)补肾汤：栗子、枸杞、核桃、百合、大枣、陈皮适量，可以根据个体体质可以加羊肉(体质偏寒)，可以加老鸭(有滋阴作用)；可以加黄芪太子参老母鸡(健脾补气效果佳)。(2)多吃应季蔬菜水果：冬天经常吃火锅，但辛辣物、牛羊肉，在干燥的冬季更容易让人们出现干燥的症状，比如口鼻干燥，易感冒、上呼吸道感染。所以多吃些白菜、豆腐、萝卜、藕片、银耳，滋阴润燥。多吃苹果、梨、香蕉、橙子，养阴润燥同时富含维生素。(3)黑色的食物补肾养气血：白菜炖豆腐(黑豆)，黑木耳炒菠菜，腰果香菇炒西芹，黄

芪莲藕黑豆牛骨汤，补肾粥(黑米、黑豆、黑芝麻、粟米、紫皮花生)。

运动：打太极拳、八段锦，至微微出汗，尤其是体质虚弱容易感冒之人，不可大汗淋漓而复感风寒。不建议早晚运动，气温低，太阳出来后阳气上升时运动，采集天地之精华。气为血之帅，正气充沛，血随气行，达于四末，表现面色红润手足温暖。

调情志：气温低情绪容易出现抑郁，要多听轻音乐，心胸开阔，与人为善，保持愉悦的心情。肝藏血，主疏泻，心情愉悦利于肝的疏泻收藏养肝血。

规律作息：“无扰乎阳，早卧晚起，必待日光”，小雪节气阳气比较弱，此时阳气是闭藏的，所以人也要随着阳气的闭藏而闭藏，不要扰动阳气，这时候夜晚比秋天要长一

些，白天时间较短，所以人们要适应气候的变化，要等到太阳出来的时候再起床，可以避免寒气的侵袭，保护人体的阳气。总之，要早睡晚起，保证充足睡眠，适寒温而早晚加衣，避风寒防感冒。

艾灸：补肾补气血：肾腧、脾腧、关元、涌泉、太溪、八髎，灸后多喝温水。

按摩：百汇、大椎、风池，增加正气，提高免疫力。

保持空气流通：早中晚开窗通风。

小雪益气养血膏：百合、大枣、枸杞子、黄芪、茯苓、白术、陈皮、砂仁、当归、川芎、白芍、生地、女贞子、旱莲草、桑葚、沙参、麦冬等根据体质辨证后选择适量熬制成膏，每天一勺，舌下含服。

据人民健康网

冬天进补 试试这“三宝”

民间素有冬天进补的习俗。万物蛰伏的冬天确实是养精蓄锐补益身体的最佳时期。中医学认为，自立冬开始，天气之间阳气由收变敛，由降变藏，机体阳气亦渐敛藏于肾水之中。

现代医学则认为，天冷影响人体的内分泌系统，使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加，加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解，增加肌体的御寒能力，同时也造成人体热量散失过多。“养藏”是冬天养生的重中之重。

说起“进补”，人们总容易想到各种名贵“滋补品”，实际上不少常见的食药用材用好了，一样能够达到补益的效果。南方中西医结合医院副院长、治未病中心带头人彭康教授给大家介绍了三种补益药材。 据《广州日报》

熟地黄

玄参科植物地黄的块根经加工炮制而成。通常将生地黄酒、砂仁、陈皮为辅料经反复蒸晒，至内外色黑油润，质地柔软黏腻。味甘，性微温。归肝、肾经。具有补血养阴，填精益髓的功效。用于肝肾阴虚、血虚诸证。

熟地黄为养血补虚之药，含有地黄素、甘露醇、糖类、氨基酸及维生素A类物质等。现代研究表明，它的补血作用与骨髓造血系统密切相关，能促进肾上腺皮质激素的合成，延缓衰老。

食疗方：熟地黄羊肉汤

将洗净的羊肉切成小块备用，用开水焯一下羊肉，除去血沫，然后放到盛有清水的锅里，放入适量的熟地黄100克和适量生姜，用小火煲2~3小时即可。

阿胶

阿胶是动物驴皮经漂泡去毛后熬制而成的胶块。古时以产于山东省东阿县而得名。味甘，性平。归肺、肝、肾经。具有滋阴、润肺、补血、止血的功效。

阿胶甘平质润，为补血之药，用于治血虚诸证。能滋阴润肺，可用于热病伤阴，肾水不足，肺热阴虚等。本品多由骨胶原组成，经水解后得到多种氨基酸。现代研究指出，阿胶具有显著的补血作用。

食疗方：阿胶膏

自制方法：取阿胶15克，冰糖20克。取阿胶砸碎至豆粒大小，将碎阿胶倒入白瓷碗或微波炉专用器皿中，加冰糖约20克、水约150毫升，置于微波炉中。调火力至中档，12分钟后，取出放凉，溶液成果冻状，冰箱存放。服用时取一勺阿胶冻

置口中，加开水或牛奶100毫升，搅拌至完全溶解。

枸杞子

茄科植物宁夏枸杞的成熟果实。味甘，性平。归肝、肾经。具有滋补肝肾，益精明目的功效。本品为平补肾精肝血之品，能滋养肝肾之阴。

枸杞子含甜菜碱、多糖、粗脂肪、粗蛋白、核黄素、胡萝卜素、氨基酸、微量元素等，现代研究认为有免疫调节作用，有促进造血机能，抗肿瘤、护肝、降血糖和降血压等功效。枸杞子为“药食两用”品种，可以加工成各种食品、饮料、保健品等，在煲汤或者煮粥的时候也可经常加入枸杞，亦可熬膏服用。

