



## B 运动篇

### 小寒养生，学套拍手操

很多体质较弱及有慢性疾病的人群，很容易在这个天寒地冻的节气生病。中医认为，“正气存内，邪不可干”，小寒注重补养气血，让身体的正气旺起来，才能提高自身免疫力，更好抵御外邪。中华中医药学会治未病专业委员会副主任委员彭玉清，给大家推荐一个非常好的补益气血的方法——拍手。

拍手不是简单的拍一拍就行，可是有门道的。

**具体方法是：**1.十指分开，手掌对手掌，手指对手指均匀拍打。刚开始时拍打力度可稍微轻些，以后逐渐加重。2.十指稍微弯曲，拍打下去时，使手指尖与手掌边缘部分相触，由于击打面积小，可适当延长拍打时间。3.双手手背相对，两手背互相拍打。4.左右手虎口相对，相互拍打。5.以一手的小鱼际侧拍打另一手掌心，拍打数次后换另一侧做同样动作。6.以一手大鱼际部位拍打另一只手的掌心，拍打数次后换另一侧做同样动作。



今天是小寒节气

# 小寒养生要暖！暖！暖！

今天是农历二十四节气中的第二十个节气——小寒。民间有句谚语“小寒大寒，冷成冰团”。可以说，从小寒开始到大寒结束，这一段时间是一年中最低的时候了。面对如此极寒的天气，日常养生保健就显得尤为重要。那么小寒时节我们如何养生？专家特别强调：要想健康度过寒冬，必须从以下几方面做好防寒保暖。 ■蔡富根/整理

## A 养生篇

### 1. 头部要暖

常言道：“冬天戴棉帽，胜过穿棉袄。”帽子虽小，却与人体的热平衡有着密切的关系。实验证明，静止状态下不戴帽子的人，在环境温度为15℃时，从头部散失的热量，约占人体总产热量的30%，4℃时约占50%，-15℃时可高达75%。因此，在寒冷的冬天，戴一顶保暖性能良好的帽子是非常必要的。否则，会因头部暴露而受寒冷刺激，导致血管收缩，肌肉紧张，引起头痛、鼻炎、牙痛、三叉神经痛、伤风感冒、失眠等不良症状，甚至引发严重的脑血管疾病。

### 2. 耳部要暖

“耳为宗脉之所聚。”十二经脉皆通过于耳。由于耳朵的皮肤很薄，耳廓的血管表浅，皮下组织较少，缺少皮下脂肪的保护。如不注意保护耳朵，遇到寒冷刺激时，血管收缩易发生缺血缺氧，而致耳朵冻伤，还会引起感冒等病。因此，老年人冬天要注意保护好耳朵，外出时戴上柔软的防护耳罩，并坚持每天早、中、晚按摩揉搓耳廓，每次约5~10分钟，以发热为度。

### 3. 颈部要暖

颈部是人体的“要塞”，上承头颅，下接躯干，既是脊椎中活动最多的部位，也是神经中枢最重要部位，更是心脑血管的必经之路。如果受寒，不仅会引起肌肉酸痛、落枕，还会使原有的颈椎病加重，甚至使脑部疾病复发等。因此，寒冬最好外出时戴围巾，可防范颈部血管因受寒风侵袭而收缩，对预防高血压病、心血管病等都有一定好处。

### 4. 腰部要暖

中医认为，腰为肾之府，加上“带脉”又环绕腰部，若腰部遭受风寒后，易引起腰部冷痛，造成肾虚，男子会出现阳痿早泄的症状，女子会出现月经紊乱、痛经、白带异常等妇科病。冬天除了注

## C 饮食篇

### 最冷的日子要喝一汤一粥

俗话说，“小寒大寒，冷成冰团”，在一年最冷的日子里，煲上一锅暖汤或熬一锅热粥，有助防御寒冷。

#### 一汤：杜仲栗子猪腰汤

上海中医药大学附属曙光医院传统中医诊疗中心主任医师窦丹波建议，小寒节气喝杜仲栗子猪腰汤。猪腰两只，对半切开，剔去白筋，在水中浸泡1小时，除去腥味，取十来颗栗子，煮熟剥皮备用，把杜仲也洗净备用。锅里加适量水(最好用砂锅)，烧开后，放入全部食材，用中火煲上三个小时，加适量盐即可。杜仲、栗子、猪腰都是滋补的好东西，适合在寒冷的冬季进补。

#### 一粥：南瓜山药粥

不喜欢喝汤的话，就给自己熬些粥来喝。南瓜、山药都是温性食物，常喝能补益身体，抵御寒气对人体的侵袭。而且，南瓜甘甜、山药汁黏稠，加上米一起熬成粥，吃起来也非常香甜可口。有工夫的话，还可以加些红豆、燕麦片、红枣、莲子一起熬。



意腰部保暖外，可用双手搓腰，两手对搓发热后，紧按腰眼处，稍停片刻，然后用力向下搓到尾椎骨(长强穴)，每次做50~100遍，每天早晚各做一次。起到温煦肾阳、通达气血、疏通带脉、强壮腰脊的作用。

### 5. 背部要暖

中医认为，背为阳中之阳，为督脉和足太阳膀胱经行之处。督脉总督为阳经，太阳经在一身之表，风寒邪侵人体，太阳经首当其冲。倘若背部保暖不好，风寒之邪就会通过人体背部侵入，以致损伤了气而使旧病复发或诱发新病。患过过敏性鼻炎、风湿病、慢性支气管炎、支气管哮喘、胃及十二指肠溃疡、心血管疾病的老年人，在寒冬季节尤应重视暖背，以免引起新病和旧病复发。

### 6. 脚部要暖

俗话说：“寒由足下起。”这是因为人的双足离心脏远，供血较少，脚的皮下脂肪层又薄，保温能力差，所以在一般情况下，脚部较身体的其他部位温度都低。科学研究证明，人的脚掌与上呼吸道黏膜之间有着密切的神经联系，一旦足部受凉，可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩，纤毛摆动减慢，抵抗力显著下降。此时，原来潜伏在鼻咽部的病毒就会乘虚而入，并大量繁殖，会诱发多种疾病。因此，冬天要注意足部的保暖，最好每天睡前用热水泡泡脚，以防受凉感冒。

### 小寒之后吃点羊肉

常言道：“三九补一冬”，小寒时节正是进补的最佳时机，御寒首选羊肉。

湖南中医药大学第一附属医院药学部主任药师刘绍贵，推荐一个适合于小寒食用的羊肉食疗方——当归生姜羊肉汤。

**具体做法是：**当归20克、生姜30克、羊肉500克、黄酒及调料适量。将羊肉洗净，切为碎块，加入当归、生姜、黄酒及调料，炖煮1~2小时，食肉喝汤。此方有温中补血、祛寒强身的作用，适用于神疲乏力、面色苍白、畏寒肢冷等血虚及阳虚的人群。方中当归能补血、养血，其味辛香而略有甜味；生姜能温暖脾胃而散寒，其味辛辣而能矫正羊膻之气；羊肉能补脾胃阳气，补益虚弱之体，故能达到冬日温阳补虚和祛寒作用，不失为一道药食两用的良方。

另外，普通百姓家常用羊肉炖白萝卜，适当加入调料，也可成为冬日餐桌上的佳珍。羊肉单味入食，则可采用爆、炒、烤、烧、酱、涮等多种方法。