



小雪至, 养生遵守五原则

起居护阳、适当进补、精神内守、适量运动、滋阴润燥

蔡富根/整理

寒来暑往, 四季更迭。随着小雪节气的到来, 天气慢慢变冷, 人们纷纷穿上了厚厚的冬装。小雪时节比较适合进补, 讲究“冬腊风腌, 蓄以御冬”。此时的饮食要温补, 可以补一补脾胃。养生可以参考起居护阳、精神内守等五个原则, 比如作息方面要早睡早起; 衣着方面, 要跟随气温变化注意保暖等等。具体如何做好上述这些呢? 一起来看专家怎么说。

小雪时节要温补, 补一补脾胃

北京中医药大学教授丁霞解释道, 小雪是冬季的第二个节气。《月令七十二候集解》中说: “小雪, 十月中。雨下而为寒气所薄, 故凝而为雪, 小者未盛之辞。”这也意味着, 天气将会越来越冷。

丁霞解释, 养生有一个理念就是天人相应。随着天气变冷, 在衣着上更注意防寒, 另外要吃一些能够产生更多热量的食物, 来抵御严寒。

俗话说, “小雪铲白菜, 大雪铲菠菜。”围绕着小雪节气, 民间形成了诸多习俗。

“旧日物质条件不够丰富, 蔬菜的季节性较强, 此时北方地区开始储存白菜。陕北地区有小雪宰羊的风俗, 喝一碗热乎乎的羊肉汤, 能起到驱寒保暖的作用。”丁霞说。

民间讲究“冬腊风腌, 蓄以御冬”, 冬天气温低、天气干燥, 恰好适合腌制腊肉。于是, 家家户户都开始忙碌起来, 动手做点香肠、腊肉, 预备着过冬。

起居护阳, 养生遵守五原则

《黄帝内经》有云: “冬三月, 此谓闭藏。水冰地坼, 无扰乎阳, 早卧晚起, 必待日光。”由此看来, 不只是小雪节气, 冬季比较好的作息就是早睡早起, 保证充足的睡眠。

丁霞总结, 冬季养生, 可以参考以下五大原则。第一, 起居护阳。作息方面要早睡早起; 衣着方面, 要跟随气温变化注意保暖, “有的年轻人可能追求时髦, 冬天有时会穿短裙。实际上腹部、后背的保暖非常值得注意。”

第二, 适当进补。“古人认为, 五行对应五脏, 冬季对应的是肾脏, 饮食要以补肾为主。我们从五行、五脏对应五色的角度看, 黑色入肾, 可以吃一点黑米、黑芝麻等。”丁霞称。

再者, 除了营养成分外, 也要考虑到食物的温度。她表示, 冬季忌吃直接从冰箱里拿出来的食物, 要吃的食物一定要是温热的。脾胃是后天之本, 脾胃强, 也能滋补先天的肾精。

第三, 精神内守。冬季日光少、运动量低, 容易导致人心情低落。因此需要在

也有资料显示, 有的人家会在此时腌制咸菜, 所用到的原料除了一些青菜之外, “雪里红”等也颇受青睐。做好的腌菜入口鲜香, 算是一道较为可口的佐餐。

丁霞表示, 小雪时节的饮食一个是要温补, 一个是可以补一补脾胃, “可以吃一些牛羊肉这种富有高蛋白、高热量的食物, 提高机体御寒能力。”

精神、心理等方面保持一个比较平和的状态, 不要受外界过多的干扰, 以顾护阳气, 减少阴精损耗。

冬季时情绪的调养非常重要, 确保七情不过激, 同时有意识地进行自我调节。比如多看看内容正向、积极向上的文艺作品, 天气好的时候, 尽可能外出去做一些运动。

第四, 适量运动。从日常养生角度看, 冬季不适合做出汗多的剧烈运动。一来汗为心之液, 也是人体的阴精。二来, 汗孔打开, 人体容易受寒。

因此, 冬日以养生为目的的运动量标准, 是以运动后微微出汗, 身体微热比较舒服为主。适量运动能够帮助消化, 避免体重过度增加。

第五, 养阴润燥。丁霞解释, 例如有的地方冬天有暖气, 室温过高, 可能吃的高热量的东西又多, 就容易产生内热、燥热。

所以在环境上, 要注意室内的空气湿度, 在比较干燥的时候使用加湿器, 或者在屋内放一点水, 让水分蒸发, 对皮肤也好。再者多喝温开水, 也是一种方法。

饮食适量, 与健康相伴过冬

正所谓“民以食为天”, 冬季来临, 也与美食、健康相伴过冬。

丁霞提到, 四季都可以补脾, 可以多吃一点根块茎, 诸如红薯、土豆、藕、山药等, 炖牛肉、炖羊肉时, 也可以根据实际情况加一些进去。

比较爱喝粥的人, 可以在粥里有意识地加一些茯苓、南瓜、枣等, 做成杂粮粥, 但尽量不要食用过多的豆类。因为冬季运动少, 豆制品不容易消化, 容易腹胀的人要少吃豆制品。

做菜的话, 羊肉性温, 可以用来炖汤。丁霞介绍, 有一道“当归生姜羊肉汤”, 能够补血活血, 适合那些怕冷、容易腹泻的人食用。

不过, 即便是进补, 也要避免吃过多辛辣的东西, 辛辣之物可能伤及胃阴、肺阴。闲来无事, 可以用梨、百合、枸杞煮水喝, 加一点冰糖, 滋养肺阴, 避免干渴。

“中医常讲‘治未病’, 预防对养生保健来说很重要。”丁霞举例道, 冬季容易发生功能性腹泻、消化不良、便秘等消化系统疾病, 也需要在平时生活中多多注意。

比如, 有些人可能属于中焦虚寒, 外出时要特别注意腹部保暖, 减少冬季腹泻; 木耳、红薯、火龙果等食物具有润肠通便的作用, 可以适当吃一些。

饮食须适量, 不宜过饱, 特别是晚餐, 一般吃个八成饱。另外, 容易消化不良的人, 可以尝试在晚上入睡前自己轻轻顺时针揉腹, 这对改善睡眠、促进胃肠蠕动都有很好的作用。

“现在生活节奏加快, 饮食丰富充足, 但我们依然需要了解节气特点, 尽可能地自律, 保证身体健康。”丁霞如是说道。

关于饮食, 湖南中医药大学第一附属医院心血管内科主任医师宋雪云特别推荐了以下食物。

1. 羊肉 冬季具有进补和防寒双重效果的最佳美味。
2. 白萝卜 民间流传“冬吃萝卜夏吃姜”之谚语, 也称萝卜为“土人参”。
3. 大白菜 大白菜中膳食纤维和维生素A、维生素C的含量较高, 对人体的肠道健康、视力发育和免疫力的提高都有很大的帮助。除此之外, 它还具有清肺止咳的作用。
4. 菠菜 菠菜味甘, 性凉, 利五脏, 解酒毒, 能润燥滑肠, 养血止血, 清热除烦, 生津止渴, 养肝明目。

来源: 中新社、人民网

指导专家: 北京中医药大学教授 丁霞

湖南中医药大学第一附属医院心血管内科主任医师 宋雪云