



今日“大寒”，冬季最后一个节气。俗话说“大寒小寒，冻成一团”，很多老百姓都懂得，在这个节气，养生要做足功课。那么，大寒时节如何养生？我们该注意哪些呢？本期健康问诊专为您搜集整理平时忽略的健康知识，同您一起将健康进行到底！ ■ 蔡富根/整理

精神：暖身先暖心

所谓“暖身先暖心，心暖则身温”。中医解释说，意思是说心神旺盛，气机通畅，血脉顺和，全身才能温暖，方可抵御严冬酷暑的侵袭。因此在大寒时节，我们应安心养性，怡神敛气，可以通过适宜的活动、娱乐来调剂，保持心情舒畅，使体内的气血和顺，不扰乱机体内闭藏的阳气，做到“正气存内，邪不可干”。老人精神调养还应注意避免过喜或伤心，减少心脑血管疾病的发生。

起居：防风护足好御寒

大寒是冬季的最后一个节气，在起居方面仍要顺应冬季闭藏的特性，做到早睡早起，早睡是为了养人体的阳气，早起是为养阴气。另一方面，古语有云“大寒大寒，防风御寒”，大寒时节除了注意防寒之外，还须防风，衣着要随着气温变化而增减，手脚易冻，尤其应注意保暖。

大寒时节，除了做到早睡早起，防寒防风外，最好养成睡前洗脚的好习惯。俗话说“寒从脚起，冷从腿来”，人的腿脚一冷，全身皆冷。“饭后三百步，睡前一盆汤”，入睡以前以热水洗脚，能使血管扩张，血流加快，改善脚部皮肤和组织的营养，降低肌张力，改善睡眠质量，对于预防冻脚和防病保健都有益处，特别是那些爱在夜间看书写作，久坐到深夜的人，在睡觉之前，更应该用热水泡脚。

运动：动一动少闹病

俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。冬季活动、锻炼对养生有特殊意义。

大寒时节的运动不宜过度激烈，避免扰动阳气，同时室外活动不可起得太早，等日出后为好，建议在阳光晴好的天气，上午10:00左右，下午2:00左右户外活动1个多小时。运动方式可选择慢跑、快走、登山、太极拳、郭林气功、八段锦等等。如果室内运动，避免剧烈运动而大汗淋漓，伤津耗气，不利于养生。

滋补：膏方调气血

冬令进补，是中医“天人合一”思想的具体体现，冬令阳气收藏，适合进补。但这个“补”，应该理解为“删多余、补不足”，寓“固本清源”于一体。而膏方是靠医生正确运用中医基础理论，辨体质、辨证候、辨年龄，综合患者人文环境等各项数据，进行个体化调养身体。它能对整体调达血气，平衡阴阳，剿抚兼施。

广州中医药大学附属第一医院陶双友博士介绍，膏方尤其受到女性欢迎，“女性以血为本，而膏方调补气血，养血膏、调经膏都很适合女性。广东省中医院治未病中心副主任医师林熾钊也谈到，中药膏方以调补阴阳气血平衡为主，温补脾肾之阳，滋补肝肾之阴，益气补血，对于改善女性更年期等症尤为明显。

当然每一种膏都有自己的适用人群，林熾钊表示，选方调养也因人而异才能起到作用，若体质不是对得很准，用起来效果不好，甚至有反效果。

资料来源：健康时报、生命时报、广州日报、羊城晚报

今日「大寒」，防风护足好御寒

保持心情舒畅 膏方调补气血

大寒时节饮食攻略

由于大寒是一年中的最后一个节气，与立春相交接，所以在饮食上与小寒应略有不同，大寒要遵循养阴温阳的原则。

宜吃温和苦

大寒饮食依旧以温食为主，大寒时节还是比较严寒的，饮食方面可以吃些红色蔬果和辛温食物，如红辣椒、红枣、胡萝卜、红苹果、鸡肉、牛羊肉、白菜、油菜等，使人体的热能增加，增强抵抗力。而且感冒多发，多吃蔬果还能抵御感冒病毒的侵袭。生姜、花椒、肉桂等辛温食物可以温阳散寒，对风寒感冒也有一定的缓解作用，可以适当吃一些。

冬天本身就严寒、风大和干燥，不少人三天两头就去吃火锅或者肥厚油腻的食物，再加上室内干巴巴的暖气，很容易上火。所以，大寒饮食还要吃点儿苦，泻泻火，比如苦菊、苦瓜、芹菜、生菜等。

另外，还要清清肠胃，适当吃一些健脾祛湿的食物，如山楂、柚子、粥等。

进补开始减少

大寒时的进补量应逐渐减少，以顺应季节的变化。平日可多食用一些枣、黑豆、核桃、黑芝麻、桂圆、木耳、银耳等。

其次，在进补中应适当增添一些具有升散性质的食物，如香菜、洋葱、芥菜、白萝卜、辣椒、生姜、大蒜、茴香等，但不可过量。

大寒饮食还应重视补充热量。植物的根茎是蕴藏能量的仓库，多吃根茎类的蔬菜，如芋头、红薯、山药、土豆、南瓜等，它们含有丰富的淀粉和多种维生素。大寒时节应忌食生冷黏腻之品，以免损伤脾胃阳气。

大寒这时候就不要大补特补了，阳气偏盛、易便秘和上火的人群，更不要刻意进补，要逐渐开始向清淡饮食转变。进补的时候，可以添加一些利于生发阳气的食物，如煮牛羊肉的同时，加入一些白萝卜、白菜等，适应大寒向立春的过渡。早上还可以适当喝些人参汤，带动阳气的生发。

大寒苡蓉粥，从容过冬



亏虚的病症，或者女子带下、血崩等属于肾气不固的病症，以及精血不足引起的肠燥便秘症状。

池晓玲称，除治疗用药外，肉苡蓉也可以用于配制药膳。《药性论》认为，它可以“益髓，悦颜色，延年”，明代医家常用它调养老年血虚、长期便秘的病人。但需注意的是，肉苡蓉属于温性之品，又有滑肠功效，胃弱便溏、阴虚火旺的人应当慎服。另外，以肉苡蓉制膳，建议浸泡、清洗干净，甚至可以先煮烂过水，以去细沙杂砾，避免影响口感。下面介绍两道适合大寒节气的肉苡蓉药膳，供大家品尝。

1. 苡蓉粥。

取肉苡蓉30克，葱白2根，生姜15克，粳米适量。将肉苡蓉浸泡后反复清洗干净，切成薄片；葱白洗净切成细段；生姜洗净切丝。粳米淘洗后，加入肉苡蓉、生姜、葱白、适量水，煮至粥烂，加适量精盐调味即可。有温补脾肾、升阳散寒的功效，特别适合体虚、容易受风寒邪气侵扰的人。

2. 肉苡蓉乌鸡汤。

取乌鸡500克、肉苡蓉20克、淮山30克、枸杞10克、茯神20克、陈皮5克。乌鸡洗净，焯水后切块。上述药材冲洗干净后，与乌鸡一同放入煲中，加2000毫升凉开水，大火烧开后改小火再煲约90分钟，加适量精盐调味即可。有滋补肝肾、调胃健脾、理气安神的功效，适于肝肾不足、脾胃失调等病症，如神疲虚弱、腰酸乏力、纳食不香、气虚便秘、失眠不安等病症。

在这个节气里，肉苡蓉是值得推荐的佳品。广东省中医院肝病科主任池晓玲认为，肉苡蓉性温，味甘酸咸，入肾、大肠经。有补肾益精、润燥滑肠的功效。临床上多用于治男子阳痿、女子不孕等属于肾精

