

岁末大寒至 保暖温补护阳气



1月20日是大寒。大寒是二十四节气中的最后一个节气，仍处于严寒时期，降水稀少，气候干燥，常有寒潮、大风天气。对体虚年老之人，若稍不留意容易使旧病复发或增添新病。大寒节气的养生要点有哪些？副主任医师吴晓晶为我们进行了介绍。

1 防寒保暖不可忽视

大寒是冬季的最后一个节气，起居方面仍要顺应冬季闭藏的特性，做到早睡晚起，早睡是为了养阳气，晚起是为了养阴气。另一方面，古人云“大寒大寒，防风御寒”，大寒时节除了要防寒之外，还要防风，衣着要随天气变化增减。

吴晓晶表示，由于大寒时节天气寒冷，人体需要的热量也随之增加，所以应摄取一些脂类热性食品，并配合药膳来对身体进行适当补益。中医认为，羊肉、桂圆、韭菜、核桃、小米等食物具有温阳益气的作用，适量多吃可提高御寒能力。俗话说：“冬有生姜，不怕风霜。”冬天吃姜正合适，推荐喝姜茶，用姜水泡脚。因为姜味辛辣，可以在体内产生热气，祛除冬季的寒气，可预防感冒等常见疾病。

胡萝卜、地瓜、莲藕、大葱、土豆等根茎类蔬菜中含有大量矿物质，冬天经常食用也能增强人体的抗寒能力。大寒时节还应注意忌食生冷黏腻之物，以免损伤脾胃阳气。



(视觉中国)

2 驱寒扶阳可艾灸

中医养生学认为，艾灸是最有效的扶阳方法，尤其在三九天期间进行艾灸，不仅能驱除寒邪，温养经络，培元固本，还能提高机体免疫能力。大寒节气适合艾灸保健，常用的穴位有关元穴、中脘穴和足三里穴。艾灸操作简单，选好穴位，将艾条燃着端悬起，与施灸部位的皮肤保持3~5厘米，灸治时以局部有温热舒适感而无灼痛为宜，每次灸10~15分钟。注意，不要在饭前空腹时和饭后立即施灸。一旦出现头晕、眼花等晕灸感觉，要立即停灸。艾灸时若有明显的灼伤感，可根据热感适时调整距离，以免灼伤皮肤。

3 辛温发散食物可适当吃

“大寒时节天虽寒，但也是由冬到春的过渡时期，饮食起居应顺应季节的变化做一些调整。大寒时的进补量应逐渐减少，平日可多食用些枣、黑豆、核桃、黑芝麻、桂圆、木耳、银耳等。饮食中可适当增加些具有升散性质的食物，以适应春天万物的升发。具有辛温发散的食材包括生姜、大葱、花椒、辣椒、紫苏叶、桂皮等。”吴晓晶建议。

另外，大寒时节，有些人羊肉等温燥食物吃多了，可能会出现口干舌燥、大便干结等上火症状，便想吃些冷冻食物缓解内热。这是不对的，而应吃些清润或滋阴清热的食物，如银耳、梨、甘蔗、百合等。

(刘威)

小贴士

大寒暖身茶

橘桂姜茶：橘（陈）皮、桂皮、生姜、茶叶适量代茶饮。橘皮可行气健脾、和胃止呕、燥湿化痰；桂皮可温肾壮阳、暖胃祛寒、疏通经络；生姜可解表散寒、温中止呕。此茶可温中散寒，行气健脾。

黄芪红茶：黄芪15克，红茶3克。把黄芪放入锅中，加适量清水煮约15分钟，然后放入红茶继续煮5~8分钟即可饮用。黄芪具有调和脾胃、补气生阳的功效。黄芪与红茶同煮，非常适合在寒冷的冬季饮用，可以暖身生阳、预防感冒。

越冻越要动起来

运动达人



(视觉中国)

寒风凛冽的冬日，你是否还坚持走出家门、感受运动的畅快？慢跑，作为一项简单易行的有氧运动，不仅能强身健体，更能愉悦心情。然而，冬季气温低、空气干燥，如何科学地进行慢跑，避免运动损伤？让我们跟随跑步达人张世哲的脚步，一起解锁冬季慢跑的健康密码。

早上10点，张世哲换上跑鞋，开始了他的十公里跑。作为一名有着十年跑龄的资深跑者，张世哲的足迹遍布市区的大街小巷，他用脚步丈量着城市的温度，也感受着季节的变迁。

张世哲的跑步生涯始于一次偶然的机会。十年前，他因为工作压力大，身体状态不佳，决定通过跑步来改善健康状况。起初，他跑几百米就气喘吁吁，但他没

有放弃，而是循序渐进地增加跑步距离和时间。如今，他已经多次完成了马拉松比赛，成为朋友圈中的“跑步达人”。

冬季气温低，人体肌肉僵硬，关节灵活性下降，如果不做好热身运动，很容易造成肌肉拉伤、关节扭伤等运动损伤。

张世哲提醒，冬季慢跑，热身环节至关重要。“我一般会先进行5~10分钟的慢走或快走，

让身体微微发热，然后再做一些动态拉伸，比如高抬腿、开合跳等，激活全身肌肉群。”张世哲分享了他的热身秘诀，“最后，我会针对跑步时主要发力的部位，比如大腿、小腿、脚踝等，进行重点拉伸，确保每个关节都活动开。”

他建议跑者可以根据自己的身体状况，适当延长热身时间，确保身体完全“热”起来后再开始跑

步。此外，在热身时，可以佩戴轻薄的手套和帽子，帮助身体保持温暖，避免因寒冷而导致热身效果不佳。

对于跑步初学者，张世哲建议可以从“跑走结合”的方式开始，比如跑1分钟，走2分钟，循环进行，逐渐增加跑步的时间，减少走路的时间。如果感到身体不适，应立即停止运动；如果心率过高，也要适当放慢速度，或者改为快走，确保身体处于安全的状态。而跑步的时间，他建议尽量避开清晨和夜晚的低温时段，选择阳光充足的中午或下午进行跑步。如果只能在早晚跑步，可以选择在室内跑步机上进行，避免因寒冷而导致身体不适。

(李尚)



LE HUO

LE HUO