



健康问诊

您身边的家庭医生



11月22日是一年24节气中的第20个节气“小雪”。寒未深而雪未大,是名小雪也。这个浪漫的名字作为我国的传统节气,意味着寒冬降临,在这数九隆冬开始的时刻,我们该如何做好养生?根据“顺应天时,天人合一”的理论,日常保健有哪些原则?我们要谨防哪些疾病?小雪节气还有哪些传统习俗呢?别急,我们为您准备了“小雪节气养生手册”,希望能给您提供帮助。 □ 蔡富根/整理

养生

小雪养生,四原则三功法守健康

小雪节气之后,我国北方大部分地区温度降至0℃以下,因此要格外注意防寒保暖。要把握好四原则三功法,守住健康。

原则一:起居“养藏”阳气

小雪节气后的起居调养切记“养藏”阳气,为第二年春天做准备。

1、**早睡早起:**人们要适当早睡,同时,早晨也不宜起得太早,保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏,阴精蓄积。

2、**注意衣着:**太厚太薄都不好,衣着过少过薄、室温过低,易感冒又耗阳气;反之,衣着过多过厚,室温过高则腠理开泄,阳气不得潜藏,寒邪易于侵入。

3、**注意脚部的保暖:**坚持用温热水洗脚、按摩和刺激双脚穴位,以促进血液循环。每天坚持步行半小时以上,做好御寒保暖,防止感冒的发生。

4、**天冷也要注意通风:**人在安静状态下每小时呼出的二氧化碳就有20多升,所以要经常开窗换气。

原则二:合理饮食

小雪节气饮食对正常人来说,应当遵循“秋冬养阴”,“无扰乎阳”的原则,既不宜生冷,也不宜燥热,最宜食用滋阴潜阳,热量较高的膳食。具体地说,这个季节宜吃温补性食物和益肾食品。

然而在这个进补的季节,过量吃油腻食物,往往又会产生内热,出现痤疮、烦躁和便秘等症状,这就具备患流感的内部环境。而辛辣食物又可加重内热,稍不注意外感风寒即可患上流感。所以饮食要合理,注意荤素搭配。蔬菜水果要多吃,如大白菜、萝卜、香蕉、苹果和梨等。

推荐小雪养生功

小雪时节,人体疾病在经络方面的表现多为足厥阴肝经的病变,坚持采用以下功法锻炼,有较好的防治作用。

1、小雪十月中坐功

每日凌晨三至七时,左手用力按住膝盖,右手挽住左肘向右方用力拉动,接着换右手按膝,左手挽肘向左方用力拉动。反复各做三至五次,然后牙齿叩动三十六次,调息吐纳,津液咽入丹田九次。可治:肘脱臼,风湿热毒,妇科腹肿,男人疝气、遗尿、尿不出、血尿、睾丸肿大、辜瘤、足内翻、抽搐、关节肿痛、转筋、阳痿、痿挛等症。

2、干浴按摩功

站、坐练功均可,全身放松,两手掌相

原则三:适度运动防感冒



小雪节气前后是季节性感冒的高发期。加强运动锻炼可增强免疫力,有效预防感冒。小雪时节,要持之以恒进行自身锻炼,最好选择在中午较暖时进行,场地宜选择在空气新鲜的地方,锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好,不宜做过分剧烈的活动,若运动过激,可导致大汗淋漓,汗泄太多,反易受凉,不但伤阴气,也易损阳气。所以在运动锻炼过程中,不宜出汗过多。根据中医学“天人合一”以及“五行学说”,肾主骨生髓,而寒易伤肾,故冬季易出现骨关节疾病,运动时应注意对骨关节的保护。

原则四:调节情绪

小雪节气的前后,由于夜间时间越来越长,白天时间越来越短,阳气潜藏,阴气渐盛,气温降低,天气时常阴冷晦暗,再加上树叶凋零,寒风瑟瑟,人们的心情很容易受到影响,引起心理上的一些感伤,尤其是一些老年人和慢性病患者,甚至会导致抑郁症状的发生。此时应调节自己的心态,注意精神的调养。保持乐观,节喜制怒,多听听音乐,让美妙的旋律为生活增添乐趣,同时,要多参加娱乐活动,多晒太阳,以激起对生活的热情和向往。

3、抱膝导引功

端坐于椅子上,两脚分开与肩同宽,大腿与小腿呈90度角,躯干伸直,全身放松,下颌向内微收。全身放松,呼吸均匀,右脚踏在地面上不动,抬起左膝,两手抱在左小腿下部,用力向腹部靠拢,搬36次,然后再左脚踏在地面上不动,抬起右膝,两手抱在右小腿下部,用力向腹部靠拢,搬36次,可使下肢气血流畅,经络疏通。此方法适用于膝以下的下肢痛及下肢麻木症。



周五小雪来到,送您“小雪节气养生手册”

掌握四原则三功法,守住健康!



提醒

小雪养生关键在情志调养 四大传统疗法赶走抑郁

“天已积阴,寒未深而雪未大”,故名小雪。小雪节气养生如何通过传统疗法减缓抑郁症?

1、晒太阳助阳气

我国传统的医学理论十分重视阳光对人体健康的作用,认为常晒太阳能助发人体的阳气,特别是在冬季,由于大自然处于“阴盛阳衰”状态,而人应乎自然也不例外,故冬天常晒太阳,更能起到壮人阳气、温通经脉的作用。

而现代医学也认为,小雪节气,日照时间减少,引起了抑郁症患者脑内5-羟色胺的缺少,晒太阳有助于缓解抑郁。

2、听曲消愁

传统疗法认为“七情之病,看花解闷,听曲消愁,有胜于服药者也”。

现代研究表明当人处在优美悦耳的音乐环境

之中,可以改善神经系统、心血管系统、内分泌系统和消化系统的功能,促使人体分泌一种有利于身体健康的活性物质,可以调节体内血管的流量和神经传导。另一方面,音乐声波的频率和声压会引起心理上的反应。良性的音乐能提高大脑皮层的兴奋性,可以改善人们的情绪,激发人们的感情,振奋人们的精神。

3、针灸

用针灸治疗抑郁症的小规模临床试验发现,这种古老的疗法可能是一种安全有效的替代药物的补救措施。根据由美国国立卫生研究院替代医学办公室资助、在亚利桑那大学进行并且发表在《美国心理学协会》杂志上的一项研究发现,约75%具有抑郁症状的女性接受了为其量身定制的针灸治疗以后,在8周后缓解了症状。这项研

究结果表明,针灸疗法跟药物治疗、心理治疗一样,有利于缓解抑郁症状。

4、按摩

以往临床上对抑郁症的治疗主要采用药物治疗,对其进行穴位却甚少有人用。研究发现,穴位按摩疗法对情绪抑郁有明显的改善作用。

按压任何一处经络作用更加明显,肝经、脾经、膀胱经是治疗抑郁症的最佳经脉,所谓肝郁气堵塞,情绪易低落。思过多伤脾胃,所以对这三条经脉进行半小时捶打,效果突出,气海为任脉主穴,足三阴经是肝经、脾经、肾脏的交会穴,长按这两穴,滋养五脏,脏腑功能恢复,身体自然强健,配合心俞、脾俞能健脾养心;中脘、胃俞、小肠俞、足三里、三阴交健脾胃以助生化之源。心有所养,心气血充足,则神安情志自然舒暢。抑郁症自然好得快。

美食

小雪节气养生食谱

一、冬瓜炖羊肉

材料:冬瓜250克,羊肉200克,香菜25克。香油1小勺,精盐1/2小勺,胡椒粉、味精各1/3小勺,葱、姜块少许。

做法:1、羊肉切成小块,下沸水中焯烫透,捞出洗净;冬瓜去皮、瓢洗净,切成“象眼块”,下沸水焯烫透,捞出沥净水分;香菜择洗净,切末备用。

2、汤锅上火烧开,下入羊肉、葱、姜、精盐,炖至八成熟时,再放入冬瓜,炖至熟烂时,将葱、姜块拣出不要,加味精,撒胡椒粉、香菜末,淋香油,出锅装钵即可。

二、桂圆牛肉汤

主料:牛肉200克,豌豆苗20克。辅料:黄芪10克,桂圆肉20克。

调料:盐3克,白酒2克。

做法:1.牛肉切片,加水1500克同煮,候滚,撇去泡沫及油。

2.加入黄芪及龙眼肉(桂圆),煮至

水余下约600克为止,下酒,盐调味,再加入豆苗,滚熟即成。

三、腊肉雪菜蚕豆

主料:腌好的雪菜100克,蚕豆100克,腊肉20克。

调料:料酒10克,盐5克,香油10克,花生油50克,糖5克(1茶勺)。

做法:1.腌好的雪菜去掉老梗和老叶,切成细末;

2.蚕豆焯水捞出备用;

3.腊肉用热水煮或者蒸至熟,如果不是熟的,就用开水焯一下,然后切片或细丝均可;

4.炒锅上火,锅热后加油,烧热先放入雪菜煸炒出香味;

5.再放入蚕豆翻炒,烹入料酒,加高汤或者水10克,不用太多,大火翻炒收干汤汁,加糖提鲜,雪菜如果比较咸,就不用加盐了。加腊肉,淋香油出锅即可。不喜欢香油味道的可以省略。

防病

小雪节气,要慎防三种高发疾病

1.心脏病

在冬天,老年人对寒冷刺激的适应性相对较差,因此也是心绞痛等心血管疾病的高发期。天气寒冷会使人的血管收缩,血压增高,供血不足,因此容易出现心率失常、心绞痛,并最终导致心肌梗死等严重后果。而心绞痛的最主要表现就是胸部的疼痛、憋闷等,也有的患者表现为一侧的牙痛、上肢疼痛,还有的女性患者会表现为呼吸困难、胃部不舒服等,因此很容易被忽视。

2.脑血管病

老年人由于本身的衰老,血管出现硬化,弹性变差,寒冷、劳累、情绪变化都可能使血管突然收缩,导致供血不足,大脑出现缺氧状况,发生脑出血

习俗

小雪节气有什么习俗

腌腊肉



民间有“冬腊风腌,蓄以御冬”的习俗。小雪后气温急剧下降,天气变得干燥,是加工腊肉的好时候。小雪节气后,一些农家开始动手做香肠、腊肉,把多余的肉类用传统方法储备起来,等到春节时正好享用美食。

吃糍粑

在南方某些地方,还有农历十月吃糍粑的习俗。糍粑是用糯米蒸熟捣烂后所制成的一种食品,是中国南方一些地区流行的美食。古时,糍粑是南方地区传统的节日祭品,最早是农民用来祭牛神的供品。有俗语“十月朝,糍粑禄禄烧”,就是指的祭祀事件。

吃刨汤

小雪前后,土家族群众又开始了一年一度的“杀年猪,迎新年”民俗活动,给寒冷的冬天增添了热烈的气氛。吃“刨汤”,是土家族的风俗习惯;在“杀年猪,迎新年”民俗活动中,用热气尚存的上等新鲜猪肉,精心烹饪而成的美食称为“刨汤”。

晒鱼干

小雪时台湾中南部海边的渔民们会开始晒鱼干、储存干粮。乌鱼群会在

分享

小雪后,必吃暖身“第一食物”!

小雪节气后,天气越来越冷,此时节多吃一些暖身食物,既能饱口福,又能养身体。国家一级公共营养师熊苗给大家推荐了一些适合冬季养生的“第一”食物。

第一菜:萝卜



白萝卜可谓冬季暖身食物状元榜的第一菜。萝卜在民间有“小人参”的美称,含有丰富的碳水化合物和多种维生素,而且萝卜不含草酸,不仅不会与食物中的钙结合,更有利于钙的吸收。吃肉时搭配凉拌萝卜,能起到清凉、解毒、去火的作用。

第一肉:羊肉

羊肉有补肾壮阳、温补气血、开胃健脾的功效,所以冬天吃羊肉,既能抵御风寒,又可滋补身体。羊肉最好是炖着吃,会更加熟烂、鲜嫩,也易于消化。

第一果:山楂

山楂是冬日的应季食材,能开胃、消食、活血。山楂最突出的益处是能防治心血管疾病,对降低血压和胆固醇、软化血管及镇静有一定作用。山楂生吃或做汤、茶都可以。

第一补:枸杞

冬季养生多以益气助阳、滋阴补肾为主,枸杞就是冬季进补的好选择。枸杞含有人体必需的各种营养成分,对肝肾阴虚、腰膝酸痛、视力衰弱和糖尿病都有一定食疗效果。早晚嚼食枸杞,营养成分的吸收更充分,一般健康成人每天吃20克左右最佳。

第一零食:栗子

栗子有“干果之王”的美称,还是益肾宜气的“补药”,老少咸宜。栗子所含的不饱和脂肪酸和各种维生素,对心脑血管都十分有益。熬汤、炒食都可以达到补益效果。

第一杂粮:红薯

红薯富含碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素以及钾、镁、铜、硒、钙等微量元素,是很好的应季杂粮。推荐吃蒸红薯、跟大米一起熬粥,都有健脾养胃的功效。