



“三九补一冬，来年无病痛” “数九”开始：注意避寒邪，进补正当时



健康问诊

您身边的家庭医生

“天时人事日相催，冬至阳生春又来”，22日，我们迎来了2019年最后一个节气——“冬至”。“冬至”是全年阴气最盛的一天，但古人也有“冬至一阳生”之说，这一天阳气也悄悄地生发出来，而自冬至起，白昼一天比一天长。自冬至开始，我们正式进入“数九”天，古时有“冬至大如年”的说法，在北方，饺子是冬至的“标配”，南方人喜欢在这天阖家团聚、围炉夜坐吃上一碗热气腾腾的汤圆。俗话说“三九补一冬，来年无病痛”，冬至这个时节应该如何养生呢？今天的健康问诊就聊聊这些事儿。

□ 蔡富根/整理

关于饮食

冬至进补可多吃温性食物

从冬至之日起，即进入了数九寒天。健康专家介绍，冬至是“冬令进补”的最佳时节，民谚素有“三九补一冬，来年无病痛；今年冬令补，明年可打虎”之说。冬至时人体内阳气蓬勃生发，最易吸收外来的营养而发挥其滋补功效，充分说明在这一天后进补最为适宜。

冬至之后，市民可多吃温性食物，少食甚至远离寒凉食物，对于平衡人体阴阳、增强抵抗力是非常重要的。阳虚的人，在没有上火的情况下，饮食上可以

选用适量的牛肉、羊肉、狗肉等温性食物来滋养脏腑，可多吃核桃、芋头、枸杞、海参、羊肾、益智仁、杜仲等补益肝肾之品，也可结合药膳进行调补。专家强调，温补一定要适量，并且要忌生冷，饮食还是以清淡为主。“特别是血虚的人适宜吃温性食物，如羊肉、狗肉、鸡肉、鳝鱼、海虾等，但要注意分量，不可过量，否则，过多食用温性食物会容易上火，损阴津，口腔容易溃疡，容易引起咽喉炎等。”

冬至进补喝老母鸡汤



按照民间习俗，素有“一九一只鸡”的风俗。就是从冬至算起，每进“一九”喝一次鸡汤。老母鸡汤虽然有补益功效，但却不是人人都适合喝，喝不对还会适得其反，补身不成反伤身。营养学家介绍说，很多人不分体质就盲目食疗进补，往往都是“补”出了问题才想到找医生咨询，老母鸡汤虽然是传统滋补食疗美食，但是有些人却不适合食用。一般来说，脾胃虚弱、痰湿和湿热体质的人群不宜喝老母鸡汤进补。老母鸡汤属于比较厚腻的滋补食疗汤品，脾胃运化功能较差的人不但不能充分吸收其中的有益物质，反而会给脾胃带来负担。

如果你想知道自己适不适合喝老母鸡汤进补，不妨伸出自己的舌头，对着镜子看一看舌苔。舌体胖大，舌苔滑腻、白

腻，舌边常有齿印成排的人一般属于痰湿体质，脾虚的人舌边一般也有齿印。湿热体质的人舌苔不但比较腻，还会带些黄，这是比较粗略的判断方法。

如果出现上述特征，最好不要喝老母鸡汤进补。可以先到医院尝试调理一下身体，等到体质比较健康的时候再进补，这样才能真正达到进补的效果。

冬至养生药膳房：

- 1. 羊肉萝卜汤**
材料：羊肉250克，胡萝卜100克，党参15克，生姜5片，黄酒、精盐适量。
功效：益气补肺，温脾暖肾。
羊肉有暖中补虚益肾、治虚劳寒冷的功效；胡萝卜可健脾和中，化痰止咳；党参补中益气补肺；生姜可散寒发汗、化痰止咳、和胃止呕；黄酒，可通血脉、行药势。
烹制方法：羊肉、胡萝卜洗净切大块，党参、生姜洗净，生姜拍烂。所有材料连同料酒一同放入锅中，加入约1500毫升（约6碗水量）冷水，大火煮沸后，转至小火煮1个半小时，加入精盐适量即可。
- 2. 冬至喝杯补肾茶**
杜仲茶：杜仲叶12克，红茶3克。将杜仲叶切碎，与红茶一同放入茶杯中，沸水冲泡10分钟即可饮用。具有补肝肾、强筋骨的功效，对于肝肾阳虚引起的尿频



尿急、腰酸酸痛，以及高血压、心脏病等有一定治疗作用。
核桃蜜茶：核桃仁10克，捣成细末，加入红茶15克，用沸水冲泡，饮用时调入适量蜂蜜即可。此茶可温肾助阳，改善肝肾阳虚、气血亏虚。
干姜枸杞茶：干姜、枸杞各10克。加水500毫升，煮沸10分钟即可饮用。搭配几朵菊花，可避免上火。用于辅助治疗由肾阳虚衰引起的畏寒肢冷、腰膝酸软疼痛、倦怠乏力等症。

关于养生

冬至后养生 养阴还要助阳

适量运动祛火气
“冬季减少户外活动和运动量，但并不意味着就不必活动了。”河南省中医院治未病中心中医学博士武月萍说，冬季寒气较重，汗孔闭塞，阳气郁积体内，“气有余便是火”，因此冬季很多人会上火，比如口腔溃疡、口唇旁起疱疹等。可以根据自己在室内做些适量的运动，使身体发热、微微出汗为宜，保证气血通畅少生病。

拍拍打打助阳气
武月萍说，患有心脑血管疾病或者阳虚体质比较怕冷的人，可以有针对性地做一些运动，激发身体阳气，保证气血通畅。“双手握拳，两只胳膊前后交替甩动捶打胸前后背，捶打背部正中和两旁，可以激发阳气。每次10分钟左右，以活动到身热微微汗出为度。”武月萍说，在自然直立、手心向里的姿势时，用手拍打揉搓胳膊、腿的外侧部位，每次10分钟左右，也有利于激发身体的阳气。手脚冰凉的人可以双手五指伸展开对插指缝，揉搓手指；晚上热水泡脚后揉搓脚部，特别是脚指头、趾缝部位要揉到位。

冬至首先注意避寒邪 重点养心

冬至养生中首先要注意避寒邪。我国大部分地区习惯自冬至起“数九”。所以冬至养生首先要多着衣、避寒邪。冬至时节一定要进行适当的体育锻炼。通过合理的运动就可以帮助我们开发体内的阳气，但是过度的开发阳气就会耗散真元反而不合冬季蛰藏的养生道理了。除了多穿衣服和加强体育锻炼之外，在日常饮食中，还应多吃些御寒食物。这些食物可以提高机体的御寒能力。
冬至养生也要重点养心，要养生先养善良、宽厚之心，心底宽自无忧。进入冬季，有些人便会显得意志消沉，这可能是患上了“季节性情绪病”。季节性情绪病是精神抑郁症的一种，病人每每在阳光减少的冬季，对身边事物提不起兴趣，还伴有嗜睡、多吃、易怒、过敏等病症。有抑郁情绪的老人可以

在冬天坚持多晒太阳，还可以每天做一些简单的瑜伽动作，尤其是静坐和冥想的练习，能让心情舒缓下来。同时注意生活起居，按时休息和睡眠，不做熬夜的“夜猫子”。
情绪低落时，不妨做做其他事情来分散注意力。尽量与人接触，这样可以将忧郁郁降到最低程度。还可以加入社区活动，培养一些适宜的兴趣爱好。

“三九天灸”冬至开贴固阳又防病

古人云，“冬至一阳生”，三九之时，天气至寒，重阴则阳，是一阳初生之时。冬至来临，需要适当调摄，精心调养，以壮阳气，中医有“三九补一冬，来年无病痛”的说法。
“三九”是指冬至开始第1天到第27天。“三九天灸”是以中医“秋冬养阴，夏病冬治”为理论指导，在每年三九天的一九、二九、三九进行天灸治疗。通过将温经散寒、逐痰平喘、通络止痛等中药药物贴敷在特定治疗作用的穴位上，恢复人体受损的阳气，进而调节人体的免疫力。
广东省中医院针灸科主任李滋平介绍，中医强调“春夏补阳，秋冬养阴”，“三九天灸”是以养阴为主，而“三伏灸”则是以补阳为主。“三九天灸”作为对夏季“三伏灸”治疗的补充和延续，能巩固夏日“冬病夏治”的效果，还能增强人体抵抗力。



古诗词欣赏



《满江红·冬至》

【宋】范成大
寒谷春生，熏叶气、玉筒吹谷。
新阳后、便占新岁，吉云清穆。
体把心晴关药裹，但逢节序添诗轴。
笑强颜、风物岂非痴，终非俗。
清昼永，佳眠熟。门外事，何时足。
且团圞同社，笑歌相属。
著意调停云露酿，从头检举梅花曲。
纵不能、醉醉作生涯，休拘束。

《小至》

【唐】杜甫
天时人事日相催，冬至阳生春又来。
刺绣五纹添弱线，吹葭六管动浮灰。
岸容待腊将舒柳，山意冲寒欲放梅。
云物不殊乡国异，教儿且覆掌中杯。

注意防病

冬至注意养肾补肾 警惕心脑血管疾病

对于肾不好的人来说，足部保暖是非常重要的，因为肾经源之于足底，在冬天足底是更容易受到寒气的侵袭。所以更加需要做好脚部的保暖，睡觉时候不要将双脚放在通风处，不要长期放在潮湿的地方。每天晚上在睡觉之前也可以按摩脚部，可以起到养肾固精的功效。

另外大便不通畅会影响到肾脏，导致出现腰酸背痛。所以保持大便通畅也是养肾的一个好方法。在排大便的时候可以用双手放在双肾处，用力按揉，可以激发肾气，加速排便。同时平时要多喝水，长时间不喝水，会导致浊毒的滞留，从而加重肾脏负担，所以经常喝水也是养肾的好方法。

除了大便不能憋，出现尿意的时候，也同样不能憋。膀胱中贮存尿液达到一定的程度，积存的尿液会成为水浊之气，侵袭肾脏。所以当有尿的时候，一定要及时排出来，这也是养肾方法之一。特别是在冬天，很多人都不喜欢喝水，导致体内毒素过多，也会给肾脏带来伤害。

还有保证每天睡眠充足对肾脏也会起到很好的调养作用。在临床上发现，许多肾功能衰竭患者是频繁熬夜，导致过度疲劳。所以要养成良好的作息习惯，冬季要做到“早睡早起”顺应节气，也有利于肾脏养护。

除了护肾之外，此时注重心脑血管疾病的预防同样意义重大。尤其是冬至时节，气温持续下降，这一时间段是



一年当中心脑血管疾病猝死的高峰期。那么寒冷的冬季对心脑血管疾病患者来说又为什么这么可怕呢？

首先，受气温的影响，人体新陈代谢缓慢，低温刺激易使人体交感神经兴奋，促使血压增高，心率持续加快，从而增加心肌耗氧量。

其次，寒冷的天气又引起血管骤然收缩，易导致血管阻塞，血流供应中断，血液流通受阻，使血管内的毒性物质不易排出，从而导致心脑血管疾病的发作和复发。

第三，天气骤冷，血压会突然升高，使原来硬化脆弱的小动脉因承受不了强大的内压而被“引爆”，发生脑出血。

第四，因为乍寒，血液黏稠还来不及自我调节，血液只能在粗糙、细小的动脉内流速减缓，容易形成小的血栓，从而导致脑血管堵塞或心肌梗塞。

所以在冬季这个时间段上，对于中老年人朋友来说预防心脑血管疾病至关重要。中老年人朋友一定要注意防寒保暖、均衡膳食，避免大量运动，以防出现危险。

关于习俗

冬至，为什么要吃饺子？



有些菜容易塞牙，有些菜有的人不爱吃，容易造成营养缺失。但剁碎了包进饺子里，吃起来可就方便多了。

吃饺子的注意事项
饺子虽好可不要贪吃哦，除此以外，还有几点要注意。
1. 荤素搭配更健康；
2. 肉馅儿饺子少放油；
3. 放盐放料要有度；
4. 买来的速冻饺子不宜多吃。
饺子馅儿大比拼
饺子馅儿的种类可太多了，什么韭菜鸡蛋、鲜肉大葱，这一类的可不是什么稀罕物了，就像“万物皆可糖葫芦”一样。饺子这里也是“万物皆可包”，丝瓜茄子、番茄鸡蛋、鹌鹑蛋、土豆泥、巧克力樱桃……

你试过吗？光是看这些名字就觉得有点意思了……
不过也不要只图新鲜，还是要以健康为主。不知道冬至，你吃的是什么馅儿的饺子？

□ 据新华社、中国中医药报、家庭医生等