

最近,天气一直持续降温,1月5日又迎来了小寒。今年的小寒节气起于农历十一月二十未时,公历为2013年1月5日,历时15天,至1月20日。

进入小寒,就意味着冬季最冷的时间要来了。因为“小寒”一过,就进入“出门冰上走”的三九天了。很多人一时适应不了或没有做好准备而感冒发烧。那么,人们应该怎样度过这个特别寒冷的阶段呢?

【关于节气】

小寒,是一年中24个节气之一,约在每年阳历的1月6日前后,即太阳到达黄经285度时开始。

每年1月5日或6日太阳到达黄经285°时为小寒,和大寒一样是表示气温冷暖变化的节气。《月令七十二候集解》称:“十二月节,月初寒尚小,故云。月半则大矣。”

小寒的意思是天气已经很冷,我国大部分地区小寒和大寒期间一般都是最冷的时期,在气象记录中,小寒却比大寒冷,可以讲是24个节气中最冷的时节。

我国古代将小寒分为三

【民间谚语】

“小寒大寒不下雪,小暑大暑开裂。”

“小寒大寒,冷成冰团。”

“小寒不寒,清明泥潭。”

“小寒大寒寒得透,来年春天暖和。”……

小寒处正三九前后,俗话说:“冷在三九”,其严寒程度也就可想而知了,各地流行的气象谚语,可做佐证,如华北一带有“小寒大寒,滴水成冰”的说法,江南一带有“小寒大

寒,冷成冰团”的说法,每年的大寒小寒虽说寒冷,但寒冷的情况也不尽相同。有的年份小寒不是很冷,这往往预示大寒要冷,广西群众有“小寒不寒,寒大寒”的谚语。

根据小寒的冷暖情况预测未来天气的谚语不少。如“小寒天气热,大寒冷莫说”、“小寒不寒,清明泥潭”、“小寒大寒寒得透,来年春天天暖和”、“小寒暖,立春雪”、“小暑开裂”等。

根据小寒节气阴雨(雪)情况,预示未来天气的谚语有:“小寒蒙蒙雨,雨水还冻秧”、“小寒雨蒙蒙,雨水惊蛰冻死秧”。

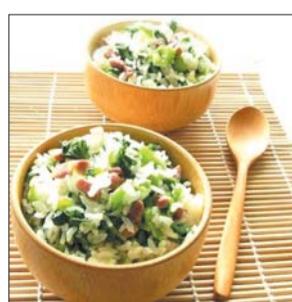
人们在日常生活中,总结了小寒大寒与小暑大暑的天气对应关系。如山东省的“小寒天气热,大寒冷莫说”、“小寒不寒,清明泥潭”、“小寒大寒寒得透,来年春天天暖和”、“小寒暖,立春雪”、“小暑开裂”等。

2013年二十四节气表 24节气交节时间表

	立春	02月04日 00:13:25	雨水	02月18日 20:01:35	惊蛰	03月05日 18:14:51
	春分	03月20日 19:01:55	清明	04月04日 23:02:27	谷雨	04月20日 06:03:18
	立夏	05月05日 16:18:09	小满	05月21日 05:09:30	芒种	06月05日 20:23:19
	夏至	06月21日 13:03:56	小暑	07月07日 06:34:36	大暑	07月22日 23:55:58
	立秋	08月07日 16:20:21	处暑	08月23日 07:01:41	白露	09月07日 19:16:16
	秋分	09月23日 04:44:08	寒露	10月08日 10:58:29	霜降	10月23日 14:09:48
	立冬	11月07日 14:13:52	小雪	11月22日 11:48:06	大雪	12月07日 07:08:31
	冬至	12月22日 01:10:59	小寒	01月05日 12:33:37	大寒	01月20日 05:51:42

【风俗采集】

南京:吃菜饭



香肠片或是板鸭丁,再剁上一些生姜粒与糯米一起煮的,十分香鲜可口。其中矮脚黄、香肠、板鸭都是南京的著名特产,可谓真正的“南京菜饭”,甚至可与腊八粥相媲美。

到了小寒时节,也是老中医和中药房最忙的时候,一般人冬时熬制的膏方都吃得差不多了。到了此时,有的人家还会再熬制一点,吃到春节前后。

居民日常饮食也偏重于暖性食物,如羊肉、狗肉,其中又以羊肉汤最为常见,有的餐馆还推出当归生姜羊肉汤,近年来,一些传统的冬令羊肉菜肴重现餐桌,再现了南京寒冬食俗。

俗话说,“小寒大寒,冷成冰团”。南京人在小寒季节里有一套地域特色的体育锻炼。

炼方式,如跳绳、踢毽子,滚铁环,挤油渣渣(靠着墙壁相互挤压)、斗鸡(盘起一脚,一脚独立,相互对斗)等。如果遇到下雪,则更是欢呼雀跃,打雪仗、堆雪人,很快就会全身暖和,血脉通畅。

到了小寒时节,也是老中医和中药房最忙的时候,一般人冬时熬制的膏方都吃得差不多了。到了此时,有的人家还会再熬制一点,吃到春节前后。

居民日常饮食也偏重于暖性食物,如羊肉、狗肉,其中又以羊肉汤最为常见,有的餐馆还推出当归生姜羊肉汤,近年来,一些传统的冬令羊肉菜肴重现餐桌,再现了南京寒冬食俗。

俗话说,“小寒大寒,冷成冰团”。南京人在小寒季节里有一套地域特色的体育锻炼。

三九天来了,

你准备好了吗



【养生冬藏】

春生、夏长、秋收、冬藏,是大自然的规律。我国中医学认为“天人相应”,冬至到小寒,大寒的这段时间,是一年中最寒冷的季节,在此期间应注意养生“冬藏”。

今冬的藏就是为了来年春天更有

生气,否则,今冬把一点阳气耗散,明年生机不会壮大。不光身体要顺应自然,精神也要顺应自然。前面说的“使志若伏若匿,若有私意,若已有得”说的就是精神要保持一种闭藏状态。冬季应当如何补养呢?

▶起居护养

小寒既为冬季阴寒很盛的时节,其养生就要顺应自然,应以潜阳、护阳、闭精敛气为主,起居调养上应重在“养藏”,应早睡晚起,保证充足睡眠,节制夫妻生活;衣着上不可过于单薄,注意御寒保暖,也不要穿过多、过厚;同时,应坚持适度运动,常晒太阳,临睡前可用温水泡脚,以壮阳气、温通经脉。

中医指出,“起居有常,养其神也,不妄劳作,养其精也”。冬季养生若能合理安排起居作息,就能保养神气,劳逸适度可养其肾精。尽量做到“行不疾步、不极

听、目不极视,坐不至久,卧不极疲”。冬至前后睡好“子午觉”在养生学中具有重要地位,除了保证夜间睡眠,午饭后可适当打个盹,但要避免睡着凉。其次,要注意防风防寒。再次,冬至节气宜在白天多晒太阳,以利阳气的生长。

在此节气里,患心脏病和高血压病的人往往会出现病情加重,患“中风”者增多。中医认为,人体内的血液,得温则易于流动,得寒就容易停滞,所谓“血遇寒则凝”,说的就是这个道理。所以保暖工作一定要做好,尤其是老年人。

▶静神少虑

冬季养生一定要注意精神方面的调养。冬季,人们容易出现季节性情绪障碍,陷入抑郁情绪,坚持冬跑可增强大脑的兴奋性,赶走消极情绪,使人体神清气爽,对消除大脑长期工作带来的疲劳,增强记忆都有好处。同时,要静神

少虑,保持精神畅达乐观,不为琐事劳神,不要强求名利,患得患失;避免长期“超负荷运转”防止过度劳累,积劳成疾。如果出现严重的抑郁倾向,一定要尽快咨询心理医生,积极进行防治,以免患上冬季抑郁症。

○相关链接

最冷节气注意足部保暖

1月5日正式进入“小寒”节气,养生专家提醒说,进入“三九”时节,市民防寒需从脚下开始,并注意冷辐射侵袭,老人应减少不必要的外出。

小寒时节寒潮天气频发,民间素有“小寒大寒,冷成冰团”的说法。专家提醒说,在此节气中,要防止冷辐射对身体的伤害。所谓冷辐射就是低温辐射,冬季物体温度

低,人体靠近它时,往往会有冷风飕飕的感觉,这就是冷辐射造成

的。为了防止冷辐射侵袭,公众要格外注意保暖防寒,体质相对较弱的儿童要注意预防感冒,尽量减少不必要的外出。同时提醒还要特别注意脚部保暖。对付脚凉,最好的办法就是睡觉前用热水泡脚,然后用力揉搓足心,这样既能御寒保暖,又能补肾强身,解除疲劳,促进睡眠,预防疾病。

与川断、杜仲一同放入砂锅中,加生姜、葱和适量清水,用大火煮沸,再用小火煮至肉烂,调入味精、精盐即成。有温肾壮阳,补益气血的功效。

木形人:木耳海参温肾补阳

饮食调养:宜多吃具有补益肝肾、补心助肺功效的食物,如黑木耳、海参、枸杞子、肉桂、羊肚、牛肉、猪肚等。

药膳可选择“木耳海参肉桂汤”:黑木耳30克,海参20克,肉桂5克,猪瘦肉150克,精盐、味精各适量。将黑木耳、海参用温水泡发,洗净;将猪瘦肉洗净,切成小块,然后与肉桂一起放入砂锅中,加适量清水,用大火煮沸,小火煮至瘦肉熟为止,加入精盐、味精等,再略煮即成。有温肾补阳,滋阴补血的功效。

水形人:肉苁蓉杜仲温养阳气

饮食调养:多吃具有温养阳气功效的食物,如肉苁蓉、羊肉、牛肉、杜仲、补骨脂等。

药膳可选择“肉苁蓉鸡子羹”:核桃仁5个、五味子3克,蜂蜜适量。将核桃仁、五味子洗净,研成粉末,与蜂蜜拌成糊状服食。有补肾固精的功效。

水形人:肉苁蓉杜仲温养阳气

饮食调养:多吃具有温养阳气功效的食物,如肉苁蓉、粳米100克、葱姜各适量,将肉苁蓉洗净,放入砂锅中,加适量清水,用大火煮沸,再用小火煮20分钟,去渣倒汁,放入羊肉,再加入适量清水,用小火煮至肉烂后加入粳米及适量清水,继续煮至米烂粥稠,加入葱、姜,略煮即成。有补肾壮阳的功效。

火形人:“二子煮鸡蛋”补肺助心

饮食调养:可多吃具有滋阴养阳、补肺助心功效的食物,如枸杞、杜仲、沙参、玉竹等。

药膳可选择“二子煮鸡蛋”:莲子15克、肉桂20克、粳米100克、大枣8枚、鸡蛋2只。将莲子、枸杞子、百合、大枣与肉桂一起放入砂锅中,加适量清水,继续煮至米烂粥稠,加入葱、姜,略煮即成。有补肾壮阳的功效。

补阳针对阳虚体质

如头昏眼花、心悸失眠、面色萎黄、嘴唇苍白、妇女月经量少且色淡等,应用归、熟地、白芍、白朮、白芷等。

补阴针对阴虚体质

如头昏眼花、心悸失眠、面色萎黄、嘴唇苍白、妇女月经量少且色淡等,应用归、熟地、白芍、白朮、白芷等。

土形人:川断杜仲补益气血

饮食调养:多吃具有补益肝肾,补心助肺,温养阳气的食物,如川断、杜仲、牛肉、羊肉、核桃、花生、栗子等。

药膳可选择“川断杜仲汤”:川断20克、杜仲20克、猪肉250克、精盐、味精、生姜、葱各适量。将猪肉洗净,切成小块,

与川断、杜仲一同放入砂锅中,加生姜、葱和适量清水,用大火煮沸,再用小火煮至肉烂,调入味精、精盐即成。有温肾壮阳,补益气血的功效。

金形人:核桃五味子补肾固精

饮食调养:多吃具有补益肺、温养脾胃、调补肝肾的食物,如黑木耳、海参、枸杞子、肉桂、羊肚、牛肉、猪肚等。

药膳可选择“核桃仁五味子粥”:核桃仁5个、五味子3克,蜂蜜适量。将核桃仁、五味子洗净,研成粉末,与蜂蜜拌成糊状服食。有补肾固精的功效。

水形人:肉苁蓉杜仲温养阳气

饮食调养:多吃具有温养阳气功效的食物,如肉苁蓉、粳米100克、葱姜各适量,将肉苁蓉洗净,放入砂锅中,加适量清水,用大火煮沸,再用小火煮20分钟,去渣倒汁,放入羊肉,再加入适量清水,用小火煮至肉烂后加入粳米及适量清水,继续煮至米烂粥稠,加入葱、姜,略煮即成。有补肾壮阳的功效。

病毒和病菌,对人体有消毒作用,还能促进身体对钙、磷的吸收,促进骨骼的生长发育。户外慢跑,对正在长身体的青少年来说,尤其有利。

病原微生物,对物体有消毒作用,还能促进身体对钙、磷的吸收,促进骨骼的生长发育。户外慢跑,对正在长身体的青少年来说,尤其有利。

对外慢跑的注意事项:

1. 时间宜晚,应待日出以后再进行。

2. 要注意防寒,开始之前不能穿得太少,一定要进行热身运动,运动量也应量力而行。慢跑结束后应及时补充水分。

3. 尽量用鼻子吸气,用口呼气,减少冷空气对呼吸道的直接刺激。

