

三九天来了，你准备好了吗

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

候:“一候雁北乡,二候鹊始巢,三候雉始鸣”,古人认为候鸟中雁中是顺阴阳而迁移,此时阳气已动,所以大雁开始向北迁移;此时北方到处可见到喜鹊,并且感觉到阳气而开始筑巢;第三候“雉鸣”的“鸣”为鸣叫的意思,雉在接近四九时会感阳气的生长而鸣叫。

“小寒”为何这么“寒”

小寒前后之所以寒冷,是因为强冷空气及寒潮冷锋活动频繁,易造成气压、温度、湿度等气象要素的剧烈变化,人们往往难以适应而感染各种疾病,如呼吸道疾

病等。

冬至刚过去不久,有些人不禁要问,“冬至是北半球太阳光斜射最厉害的时候,那为什么最冷的节气不是冬至而是小寒到大寒呢?”气象专家解释,冬至过后,太阳光的直射点虽北移,但在其后的一段时间内,直射点仍位于南半球,我国大部分地区白天的热量收入还是顶不住夜间向外放热的散失,所以温度就会继续降低,直到收入和放出的热量趋于相等为止。这类类似于一天中最高温度不是中午而是下午2点左右的原因。



【养生冬藏】

春生、夏长、秋收、冬藏,是大自然的规律。我国医学认为“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,明年生机不会壮旺。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,也不宜穿过多、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、温通经络。

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,但要避免睡时着凉。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,公众要远离过冷的墙壁或是其他物体。小寒前后强冷空气及寒潮冷锋活动频繁,易造成气压、温度、湿度等气象要素的剧烈变化,人们往往难以适应而感染各种疾病,如呼吸道疾

►食疗调养

中医认为,寒为冬季的主气,寒为阴邪,易伤人体阳气,寒主收引凝滞。《黄帝内经》中说:“春夏养阳,秋冬养阴。”冬日万物敛藏,养生就该顺应自然界收藏之势,收藏阴精,使精气内聚,以润五脏。

但此时进补并非吃大量的滋补品就可以了,一定要有的放矢。按照传统中医理论,滋补分为四类,即补气、补血、补阴、补阳。

补气主要针对气虚体质
如动后冒虚汗、精神疲乏,妇女子宫脱垂等体,宜用红参、红枣、白术、北芪、淮山和五味子等。

补血主要针对血虚体质
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,应用当归、熟地、白芍、阿胶和首乌等。

补阴针对阴虚体质
如夜间盗汗午后低热、两颊潮红、手足心热、妇女白带增多等体征,宜用冬虫夏草、白参、沙参、天冬、鳖甲、龟板、白木耳等。

补阳针对阳虚体质
如手足冰凉、怕冷、腰酸、性功能低下等体征,可选用鹿茸、杜仲、肉苁蓉、巴戟等。阴虚阳盛的体质更宜选用冬虫夏草、石斛、沙参、玉竹、芡实之类,配伍肉苁蓉、炖汤水进补。

小寒时进补,可多吃有温养阳气效果的食物,例如羊肉、牛肉、芝麻、核桃、杏仁、瓜子、花生、榛子、松子、葡萄干等。

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。

木形人:木耳海参温补肾阳

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、羊肉、牛肉、猪肉等。

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,小火煮至瘦肉熟烂为止,加入精盐、味精等,再略煮即成。有温肾补阳、滋阴补血的功效。

火形人:“二子煮鸡蛋”补肺助心
饮食调养:可多吃具有益气养阴、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,枸杞子20克,百合10克,大枣8枚,鸡蛋2只,将莲子、枸杞子、百合、大枣与鸡

蛋共同放入砂锅,加适量清水同煮,当鸡蛋煮熟后,剥去蛋壳再煮片刻,有滋补肝肾、补心助肺的功效。

金形人:核桃五味子补肾固精

饮食调养:多吃具有补心理肺、温养脾胃、调补肝肾的食物,如羊肉、杜仲、核桃、五味子、桑葚子、冬虫夏草、虫草花等。

药膳可选择“核桃仁五味子蜜糊”: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、羊肉、牛肉、杜仲、补骨脂等。

药膳可选择“肉苁蓉粥”:肉苁蓉15克、羊肉100克、梗米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梗米及适量清水,继续煮至米烂粥稠,加入葱、姜,略煮即成。有补肾壮阳的功效。



►坚持运动

民谚亦曰:“冬天动一动,少闹一场病;冬到懒一懒,多服药一碗。”这说明了冬季锻炼的重要性。运动可提高机体免疫力,促进血液循环,改善心肺功能,并可放松心情。

时下工作方式多单一,工作节奏较快,面临的挑战和压力较大,加之通讯网络的发达,娱乐盛行,久坐工作和休闲的人群增大,特别容易使人体阳气虚馁,机能抵抗力下降,脏腑功能失调,正气抗邪不利,故坚持运动尤为重要。还要在精神上宜静神少虑,畅达乐观,不为

琐事劳神,心态平和,增添乐趣。

养生在动,养心在静,人怕不动,脑怕不用。动静相宜,身壮寿长。至于运动的方式方法,可根据各人的不同情况予以选择,打球、踢球、骑车、散步、跑步、游泳、跳舞、郊游爬山等,均可行,这其中最宜进行有氧运动。

冬季户外慢跑,是比较适合的运动之一。冬季阳光照射不足,户外慢跑可以接受阳光的照射,而阳光中的紫外线,不但能杀死人体皮肤、衣服上的

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。

户外慢跑的注意事项:
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,一定要进行热身活动,运动量也量力而行。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。



【风俗采集】

南京:吃菜饭



古时,南京人对小寒颇重视,但随着时代变迁,现已渐渐淡化,如今人们只能从生活中寻找出点点痕迹。

到了小寒,老南京一般会煮菜饭吃,菜饭的内容并不相同,有用矮脚黄青菜与咸肉片、

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”。南京人在小寒节里有一套地域特色的体育锻

炼方式,如跳绳、踢毽子、滚铁环、挤油渣渣(靠着墙壁相互挤)、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。

广东:吃糯米饭



广州传统,小寒早上吃糯米饭,为避免太糯,一般是60%糯米40%香米,把腊肉和腊肠切碎,炒熟,花生米炒熟,加一些碎葱白,拌在饭里面吃。

三九 推荐两道防寒汤菜

民间有言“冷在三九”,总之一字“冷”!那么冷就要防寒,推荐两道实用的防寒汤菜!

第一道:羊肉丸子海参汤

原料:泡发好的冻干海参25克,羊肉(馅)150克,葱、姜各10克,盐2克。
方法:将羊肉馅制丸内加入葱姜末,在温水中随着制丸的随着下入锅中,水温逐渐升温,至沸腾时放入切好的海参片,开锅后放入盐,即可。

功效:海参与羊肉同煮可为滋补肝肾,补益气血,温补脾胃的原料功效的强强结合,突出功能的上等佳品。

适用于:肝肾阴的遗精、早泄、阳痿、肝血虚、脾胃阳虚、体弱者。

第二道:羊肉枸杞煲

原料:羊肉250克,枸杞10克,葱、姜各10克,盐2克,胡椒粉调味。
方法:将羊肉洗净切块,入砂锅,放入葱段姜片,枸杞,再放入冷水,微量盐,加热至沸,改微火煲制20-30分钟,加入剩余的盐及胡椒粉调味即可。

功效:补肾气,壮元阳。
适用于:肾虚劳损、阳气衰败所致阳痿、腰背疼痛、头晕耳鸣、听力减退、尿频、遗尿者。