



## 大雪要温补避寒

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-06

《月令七十二候集解》说，大雪是“十一月(农历)节，大者盛也，至此而雪盛也”，这是古人对大雪的解释。相对于小雪，大雪时的天气更冷了。此时我国黄河流域一带渐有积雪，北方则呈现万里雪飘的迷人景观。

大雪补得当，一年不受寒

大雪时空气中的寒冷度和湿度都会加大，在大雪到冬至的15天内，因天地之间的气仍然较虚，所以养生的主题跟小雪节气一样，以温补为主。

从中医养生学的角度看，整个冬季都是以进补为主，大雪时更应该进补。进补要因人而异。并且食疗只是进补的一个方面，除此之外，还应该通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适温寒等综合调养来达到养生进补的目的。也就是说除了食补，还可以进行药补、酒补以及神补。

大雪食补以补阳为主，但应根据自身的状况来选择。像面红上火、口腔干燥干咳、口唇皴裂、皮肤干燥、毛发干枯等阴虚之人应以防燥护阴、滋肾润肺为主，可食用柔软甘润的食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋、鱼肉、芝麻、蜂蜜、百合等，忌食燥热食物，如辣椒、胡椒、大茴香、小茴香等。如果经常面色苍白、四肢乏力、易疲劳怕冷等阳虚之人，应食用温热、熟软的食物，如豆类、大枣、怀山药、桂圆肉、南瓜、韭菜、芹菜、栗子、鸡肉等，忌食黏、干、硬、生冷的食物。

在此说一下酒补。酒为百药之首，说的是酒在中药里排位。既然酒有药性，就要慎重地饮用。从大雪起至春分这段时间，不宜饮酒。因为在大寒至春分两个月中，人易肝气过盛，而酒是壮肝气之物，此时饮酒会火上浇油。此外，像面红或脾气急躁者更不宜饮酒。

对于肝气不足的，可适量饮用红高粱酿制的酒以补充阳气。喝酒宜在晚上，晚上酉时肾经最旺，肾主藏精气。晚上适量饮酒可使手指凉、气短者补元气；后背凉者用酒配合可温补肾阳；腹胀而便秘者可健脾；眼干涩者用酒配合则可养肝阴。但酒是双刃剑，可养人，也可伤人，要正确对待它，不宜过量，只有正确饮用，才有利于健康。

现在大部分人进补的意识比较强烈，但却不明白“通”才是健康的关键。光补不通也不行，中医所谓的“通”是气机、血、经络的畅通，气滞血瘀、经络郁阻同样会导致疾病的发生。

冬季最简单的通法是多吃点萝卜。俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不要医生开药方”。为了御寒养生，古代皇家御膳的首选菜肴就是羊肉炖白萝卜。这道菜可以补充体内的阳气、温暖五脏，尤其适合肾虚和脾虚的人食用。

此外，因为白萝卜有消积滞、化痰清热、解毒等功效，所以冬季一般吃肉类等油腻食物后吃生萝卜可解腻、消食顺气。不过由于白萝卜味辛甘，性寒，所以脾胃虚寒、进食不化或体质虚弱者宜少食；白萝卜破气，服人参等补药后不要食用，否则会影响药效。此外，由于食用生萝卜产气较多，对溃疡病也不利，所以有此类疾病的患者也要少吃白萝卜。

大雪时节补好了，温补养阳得当，来年才会有坚实的身体底子。

天冷防风寒，围巾别离身

大雪节气，因为寒冷，人们都喜欢穿上厚重的毛衣、羽绒服、保暖裤等，而在全身武装的同时，许多人往往却忽视了一个重要的部位，那就是脖子。

为什么说脖子很重要呢？最简单的就是冷风很容易通过颈部将寒气带给身体，从而引起嗓子疼、发炎等。此外，颈部是气管所在的部位，冬季出现咽部发痒，咳嗽有少量清痰，服止咳药作用不明显，可能与颈部、前胸受寒有关。尤其对颈椎不好的人来说，冬季穿高领衣服，出门戴围巾很重要。除了围巾，冬季尽量戴一顶帽子，大约可减少头部60%的散热量；用长围巾系在胸口护胸，还可减少寒冷对心脏、脾胃的冲击。

除了脖子，肩膀、前胸后背以及脚都要注意保暖。中医认为，人体的头、胸和脚这三个部位最容易受寒邪侵袭。“肺为娇脏”，太寒太热都受不了，特别是寒，最容易引起咳嗽、哮喘。女性朋友冬季穿上坎肩，可以防肩背受寒。脚部保暖是因为脚离心脏最远，血液供应慢且少。俗话说“寒从脚起”，脚部一旦受寒，会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩，使抗病能力下降，导致上呼吸道感染。因此，数九严寒，脚部的保暖尤应加强，如穿长袜、厚靴，睡前热水洗脚。在温暖双脚的同时，也促进了人体内部的气血流动。

养阴多喝水，睡觉少穿衣

冬属阴，大雪时节是一年中医气较盛的季节。这时如果借助天气的优势养阴，则可以调整体内的阴阳平衡，尤其是阴虚的人。中医认为，水是阴中的至阴，因此隆冬之际，多喝水可养阴。一般来说，一天中有三杯水是必须要喝的。第一杯水是早晨起来喝，

可润肠燥；第二杯水是下午5点喝，可滋肾阴；第三杯水是晚上9点喝，可养心阴。除此之外，还可以多吃梨、萝卜、藕、蘑菇等，因为这些都是养阴的食物。

除了养阴，冬季还要避寒就温。预防寒冷侵袭是必要的，但不可暴暖，尤其忌讳厚衣裹身，或者烘烤腹背的。很多老年人睡觉时有一个误区，认为天冷防寒，睡觉时要多穿些衣服。其实这样做不仅会妨碍皮肤的正常“呼吸”，也影响血液的循环，造成体表热量减少，即使是盖上较厚的被子，还是感到冷。

[存档文本](#)

[我要入编](#) | [本站介绍](#) | [网站地图](#) | [京ICP证030426号](#) | [公司介绍](#) | [联系方式](#) | [我要投稿](#)

北京雷速科技有限公司 版权所有 2003-2008 Email: [leisun@firstlight.cn](mailto:leisun@firstlight.cn)