

小寒

农历：十一月十九 星期五

使身体内的阴阳平衡的方法，是早睡早起，每天多睡一小时，小寒正值“三九天”，养生最直接称小寒。冷的时候，俗话叫“冷风刺骨”，所以小寒之后，开始进入一年中最寒

小寒要防止低体温

所谓低体温，是指以35度为界限，低于35度者为体温过低，怕冷，手足凉，脉弱无力，高发于老年人。

发生低体温的原因：一是老年人对寒冷的反应不明显，一般感到冷了打寒战，皮肤会紧缩，以减少体内热量的散失，而老人因为反应不明显，甚至没有反应，体内的热量就不断的散失，体温越来越低，所以往往容易被忽视。二是发病缓慢，甚至危及生命时无明显症状。但得不到及时治疗，就会出现意识模糊，语言不清，继而昏迷，体温随即降至30度以下。此时，脉搏及呼吸甚微，血压骤降，肌肉发硬，皮肤出现凉感。

因此，在寒冷的冬季，老人应采取防寒保暖措施，多穿衣服，戴上帽子。饮食上可吃一些牛肉、羊肉、海鱼等热量高的食物以御寒。可在医生指导下进补，或服金匮肾气丸，晚饭可吃羊肉、鸡肉等温性食物，或制附片10-15克炖肉。注意，制附片用布包先蒸2个小时，加肉后再煮1小时，吃肉喝汤。要鼓励老年人适当运动。

陈道遵

大寒

农历：腊月初四 星期六

是心血管病、肺气肿、慢性支气管炎、围巾。最需要预防的御寒，这个时节应注意保暖，节食，俗话叫“大寒大寒，防风”。大寒是一年中最最后一个

大寒按这两穴位，养生又美容

>>按摩血海穴：血海可以治疗皮肤病，如荨麻疹、湿疹等。皮肤病多因脾虚湿感外湿所致。脾失健运不能化湿，则致湿邪下注，于是皮肤就容易出现湿疹、隐疹、丹毒、疔疮、神经性皮炎等病症。可刺激血海穴凉血，熄风，止痒。刺激血海穴，即可以直接用手按揉，也可以用刮痧板的尖端点按，对促进血液运行，改善微循环，调节新陈代谢，提高机体正常活动等都有奇效。

>>按摩三阴交穴：三阴交穴是女性朋友的特效保健穴，按摩三阴交，可解决血虚，血瘀，血热的问题。女性朋友应该每天坚持按摩三阴交穴，力量不需要太大，出现轻微酸胀感即可，时间可以稍长一些，左右每穴可点按大约10分钟。在坚持按揉的过程中，女性的气血就会变得越来越充盈，皮肤越来越红润，亮泽。

陈道遵

冬练三九有门道

时间宜晚：早晨锻炼最好待日出以后再行，因日出后温度上升，空气中的污染物也有所减少，还有进行日光浴的作用。严寒季节进行锻炼一定要注意防寒保暖，以免受寒。

循序渐进：每次锻炼时运动量应由小到大，逐渐增加，不要骤然进行剧烈运动，以免发生意外。在锻炼前一定要做好充分准备活动。因冬季气温低，血流缓慢，肌肉、关节及韧带的弹性和灵活性降低，极易发生运动损伤。冬季的运动量不宜过大，可进行运动量较适宜的全身性运动如太极拳、慢跑、体操等，以保持充足的体力。

呼吸方式：鼻吸口呼。运动换气宜采取鼻吸口呼的呼吸方式，因为用鼻腔吸气对空气有加温加湿作用；还能防灰尘和细菌对呼吸道的保护作用。

适量运动：因时而宜：冬季锻炼应根据当日的天气情况选择运动方式与地点，要避免在风、大雪、大雾、大寒中锻炼，上述天气时应在室内进行锻炼。

相关推荐：持续跳绳半小时所消耗的热量，与游泳大抵相通，很适宜在冬季进行。跳绳时，先将绳置于脚后跟处，由后向前跳，脚掌落地后，改为上下弹跳。跳绳中应保持膝部弯曲，臀部放松，每次落点，节拍要安稳同等。跳绳前后可原地踏步，使满身肌肉伸展，能有助于跳前热身，跳后降温。每天可跳2-3次，每次10-15分钟。

据腾讯健康



大寒养生要注意“一增一减”

大寒节气是寒冬即将结束、春天即将到来的时节，养生保健要做到“一增一减”。

节饮食：大寒时节，天气依然寒冷，但冬季的北方地区室内温度往往较高，人体容易出现燥热感。此时适当吃点凉菜、冷饮等，可以缓解这种燥热，防止上火。但是切忌贪食冷饮，否则会导致胃肠受寒，引起消化性溃疡、胃肠炎、消化不良等疾病。

另外，还有些人认为冬季多吃火锅可以祛除寒气，却不知道过多摄入高脂肪、高热量的食物更容易引起胃肠疾病。因此，大寒时节饮食要有节制。

大寒之后就是立春，自然界和人体的阳气都开始上升，饮食上要有所调整，以温性食



物和绿色蔬菜为主，如鸡肉、牛肉、白菜、油菜、菠菜、大葱等。

适运动：俗话说，“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一

懒，多喝一碗药”。天地间阳气渐升，人体的气血也要适当舒展，便于春季阳气生发，最简便有效的方法就是增加运动。不过由于大寒时节还要持续一段时间的寒冷，运动切不可过猛、强度不宜过大、时间不要过早。

寒冷易致气血阻滞不通、筋脉拘挛抽搐、关节屈伸不利，因此建议大家等到太阳出来以后再运动，可以到空气较好的公园里慢跑、打太极拳，或者打打篮球等，但运动不要太激烈，以免扰动阳气。每天坚持半小时柔和的中等强度运动，有助于促进胸中浊气排出，使周身气血通畅，增强抵御寒冷的能力，提高机体免疫力，来年春天不容易生病。

据《生命时报》

大寒易得皮肤瘙痒

中医认为，气虚则卫气不固，血虚则可生风，气血两虚则皮肤失于濡养，营卫二气有失，就易受风寒、风热的侵扰，造成皮肤瘙痒。

如果空气过于干燥，应使用加湿器。对于皮肤瘙痒，也可用炉甘石洗剂，白醋与鱼肝油以1:3的配比混合，对局部皮肤涂擦有解痒作用。

陈道遵

早喝补酒，晚服药丸

早喝人参黄芪酒，晚服杞菊地黄丸。人参、黄芪是提气助气之物，泡成酒，在早上生阳气之时喝，对气虚之人有一定的补益作用；而杞菊地黄丸为滋肾养肝之品，在晚上阴气较盛之时服用，有敛阴益精养肝的功效，通过早补阳，晚补阴而达到阴阳平衡。但有高血压、心脏病者不宜晨起喝此酒。

肉苁蓉锁阳膏：取肉苁蓉、锁阳各100克，蜂蜜20毫升。将二味药的饮片洗净，用砂锅煎为浓汁，取渣，再放入蜂蜜熬成膏，然后置陶器中贮藏。

饭前服，每日2次，每次约4汤匙，用温开水送服。有补肾阳，益精血和润肠通便之功。用于肾阳虚，经血不足。

陈道遵

专家特别推荐



小寒养生菜



姜丝枸杞炒山药

淮山药350克，枸杞子30克，姜25克，植物油15克，盐、鸡精各2克。山药去皮，切片，放沸水焯过，枸杞子用水泡开，姜去皮后切丝。锅内加植物油烧热，加姜丝炒香，即放入山药片炒，加入盐、鸡精和枸杞子炒熟即可。此菜健脾益胃，助消化。小寒食用，滋补肾阳。

什锦板栗汤

取板栗200克，水发木耳5朵，番茄1个，冬笋1-2个，姜2片，清汤800毫升，盐、鸡精各适量。将板栗煮熟去壳，剥去涩皮，冬笋加水煮熟切片，番茄去蒂部，划上十字刀，入沸水中烫一下，过冷水剥去皮，切成小块。锅中加入清汤，板栗、黑木耳、冬笋，姜片煮开后改小火煮至板栗熟软，加入番茄稍煮，用盐、鸡精调味。此汤可补肾强肾。

陈道遵

大寒食补宜辛温，藏热量



作为一年中最冷的时节，大寒养生应多摄入富含糖类和脂肪的食物，如牛肉、羊肉、鸡肉等。此外，大寒期间是呼吸道感染疾病的高发期。此时应当适当多吃一些能驱风寒的食物，以防御邪气的侵扰。这个时节以温补为主，不妨多吃红色蔬果果实及辛温食物，如红辣椒、红枣、胡萝卜、樱桃、红色甜椒、红苹果等，增加人体的热量，使体温升高，抵抗感冒病毒，加速身体康复。

大寒养生的基本原则应以“藏热量”为主。植物的根茎是温藏能量的仓库，多吃根茎类的蔬菜，如芋头、红薯、山药、土豆等，其含有丰富的淀粉及多种维生素、矿物质，可快速提升人体的抗寒能力。

陈道遵