

# 至此雪盛寒冬始 大雪时节重“养藏”

“小雪尽，大雪始。”昨日，我们迎来二十四节气中的第21个节气，也是冬天的第3个节气——大雪。所谓“大雪”，并非指降雪量大于小雪，而是因气温进一步下降，降雪或积雪的概率随之增加。民间因此有“小雪不见雪，大雪满天飞”之说。

古籍《月令七十二候集解》说大雪“万物收藏”，大自然都开始休养生息，人也得跟着“藏能量”，为春天攒力气。



## 大雪，至此雪盛寒冬始

《月令七十二候集解》记载：“大雪，十一月节。大者，盛也。至此而雪盛矣。”大雪之名是一种比喻，是说这时候寒流活跃，气温下降，降水量增多，下雪的可能性比小雪时节更大了。

今年的大雪时节落在农历十月，属于民间所说的“早大雪”。“天人宁许巧，剪冰作花飞。”在我国北方吉林、黑龙江等地，已经迎来多次降雪寒潮天气，雪花纷飞，冬的味道更浓了。

中国天气网通过盘点1991年至2020年气象大数据发现，相比小雪节气，常年大雪期间各地降雪日数大多有所增加。全国省会、首府、直辖市中，长春、西宁、北京、郑州、天津、济南、贵阳、长沙、南京、杭州的大雪节气降雪概率相比小雪明显增加。

在冷空气的轮番助力下，大雪期间我国冬季前沿继续向南推进，翻越南岭，约九成国土都会进入寒冷的冬季。“小雪封地，大雪封河”“大雪河封住，冬至不行船”这两句谚语生动地描绘出了北方地区的封冻“进度表”。小雪节气，土地冻结；大雪节气，河水结冰；而到了冬至节气，冰层便厚到连船都无法航行。

如果说“大雪河封住”描绘的是冬日壮丽的自然景观，那对于农耕文明来说，冰雪之下深藏的更是来年收成的预兆。“大雪不冻，惊蛰不开”“大雪兆丰年，无雪要遭殃”……这些口口相传的农业谚语，都揭示了大雪期间降雪对农事的重要影响。

大雪节气已至，此时天地愈

发凛冽，江河渐封。寒冷的日子里，我们不妨温一壶暖茶，做一桌热饭，等一场雪翩然而至。那时，或许我们看到的不仅是天气，更是藏在冬天里，对春暖花开的期盼。

## 大雪补得当，一年不受寒

我国古人将大雪时节分为三候：一候鹖鴠(hé dà n)不鸣，二候虎始交，三候荔挺出。这是说天气寒冷，寒号鸟不再鸣叫，但老虎开始求偶，兰草也傲寒抽出新芽。在吉林省多地，此时雪场里正是“热雪”沸腾，涌入许多年轻、矫健的身影。

在长春市天定山滑雪场，多条宽阔的雪道“嵌”于山间，身着各色雪服的滑雪爱好者在雪道上翩然而下，赞叹声与欢笑声在山间交织回荡。吉林省新雪季开板两周以来，各地游客纷至沓来，人们在粉雪、微风、暖阳中享受着冰雪运动的美好。

12月3日至7日，吉林省迎来了冰雪假期，孩子们在雪场里尽情撒欢，纵情驰骋。

“之前我滑过一个雪季，有一定基础。这次学校组织我们来到雪场，除了滑雪，我还参加投冰壶、扔飞盘、雪地软式棍球等活动，很开心！”在冰雪假期的第一天，吉林市松江东路小学五年级学生杜宛桐说。

关于大雪节气的谚语也实实在在地融进了人们过冬的日常里。俗话说“小雪腌菜，大雪腌肉”，在我国江苏、甘肃、四川等地，有腌制“咸货”的习俗。在东北地区，走进暖和的小饭馆，来一顿热腾的杀猪菜、锅包肉、酸菜饺

子，足以慰藉人心，驱散所有的寒意。

无论何时何地，雪总是洁白无瑕，让人寄托着无尽的遐思。岁末将至，忙碌了近一年，不妨放下杂念，细心感受，不负冬日的美好时光。

由于天气寒冷，大雪节气也是十分适合进补的好时节。“大雪补得当，一年不受寒”强调了食补御寒的关键性，此时可以多吃羊肉、牛肉、鸡肉等温补性食物，还有核桃、枸杞、山药等滋补品，通过饮食来滋养五脏，抵御寒气。

## 万物收藏，养精蓄锐

大雪时节气温骤降，北方多雪、南方多湿冷，在中医看来，寒与湿交织容易出现鼻塞流涕、关节冷痛、恶心呕吐等问题，养生防病重在藏阳固气、散寒祛湿、温补脾胃。

中国中医科学院广安门医院耳鼻喉科主任张予介绍，大雪节气寒邪鼎盛，易伤阳气、致血瘀、闭腠理。阳气受损者易手脚冰凉、精神不振，脾胃阳气不足者易消化不良、腹泻；寒性凝滞，易致血瘀，表现为肢体麻木、痛经等；寒邪还易诱发感冒、鼻炎、咳嗽、哮喘等。此外，寒湿易困脾，导致舌苔厚腻、身体沉重。

“大雪时节应遵循‘冬藏’原则，以保护体内阳气、抵御外寒、调和脏腑功能为核心，避免耗散阳气。”张予说，为此，饮食应以“温补散寒、健脾祛湿”者为主，推荐适量食用羊肉、牛肉、桂圆、核桃、栗子、山药、薏米、红枣等；忌生冷寒凉，避免加重寒邪与湿气；但平素体质实热者应注意清淡饮

## 大雪时节保健妙招

### 饮食以温补为主

冬季气候寒冷，人体能量营养需求增大，适当进补可提高机体免疫能力。南方稍暖地区可食用鸭、鱼等温补，北方寒冷地区可适量多进食羊肉、牛肉等增加御寒能力。

### 做好重点部位保暖

做好头颈保暖。大雪时节，头部遇冷后易出现头痛头晕症状，外出时建议穿戴帽子和围巾。心脑血管疾病患者尤应注意头颈保暖，避免诱发卒中、心梗等意外发生。

做好足部保暖。足部有喜暖畏寒的特点，做好外部保暖尤为重要。穿保暖鞋子、睡前用温热水泡脚，有利于改善畏寒、失眠等症状。

### 运动前做好热身

大雪时节，可进行散步、慢跑、太极拳等动作幅度较小的室外有氧运动，但运动前一定要做好热身活动。由于天气寒冷，人体器官系统保护性收缩，肌肉、肌腱和韧带的伸展性降低、肌肉黏滞性增强，关节活动范围减小，身体容易发僵，不易舒展。不做热身活动就运动，易造成肌肉拉伤、关节扭伤。

食，防生“内火”。

### 藏身体——

大雪时节阳气内敛，应减少长跑、高强度器械训练等剧烈运动；早晚天寒地冻，寒气易侵入肌理，建议尽量减少外出，若想活动筋骨，不妨选正午阳光充足、气温稍高时，慢走散步15—20分钟，既能促进循环，又不会损耗元气。

### 藏精神——

冬季日照时间短，人体褪黑素分泌增多，很容易陷入情绪低落、提不起劲的“emo状态”。这时候别硬逼自己赶节奏，不如给自己留些松弛感，泡一壶温热的红茶或熟普，捧一本搁置已久的书，或是静静地听会儿舒缓的音乐，让身心慢下来，驱散焦虑与烦躁，既涵养心神，也避免坏情绪耗损气血。

### 藏睡眠——

恪守“早睡晚起”的养生准则，尽量在22点前洗漱入睡，为深度睡眠做好准备。尤其要守住子时(23:00—1:00)这个黄金修复时段，此时是阳气生发、身体排毒的关键期，保证这段时间的安稳睡眠，才能让脏腑充分休养、气血顺畅运行，为抵御严寒筑牢根基。

湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华还提醒，出现恶寒怕冷、鼻塞流涕、恶心呕吐等症状的流感患者，可用悬灸、灸盒灸迎香、肺俞、大椎、中脘等穴位，每日1次、每次30分钟；捏脊、开天门、推坎宫、运太阳等小儿推拿手法可有效缓解儿童流感患者的发热症状、增强患儿抵抗力，推拿迎香穴可缓解患儿鼻塞。

综合新华社、央视、中国天气网报道