

# 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。



### 大雪时节保健妙招

#### 饮食以温补为主

冬季气候寒冷,人体能量需求增大,适当进补可提高机体免疫力。南方温暖地区可食用鸭、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重头颈保暖,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。

## 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 dàn)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、雪地软式毽球等活动,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

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“早睡早起”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