

## 小寒养生重在“温经散寒，固本培元”

# 保护好身体这几个寒气“入口”

1月5日,我们迎来了小寒节气。《月令七十二候集解》里说:“十二月节,月初寒尚小,故云。月半则大矣。”虽未到最冷时节,但已进入“二九”后期。中医专家提示,寒邪容易引发呼吸系统疾病、心脑血管疾病及风湿类疾病,养生防病的关键在于“温经散寒,固本培元”。



### 橘红腊味香

此时的岭南,却不见萧索之气。广东四会凭借气候和自然条件优势,有“中国柑橘之乡”的美誉。四会翠田农业科技有限公司技术部总经理赖荣基,2018年“入场”沙糖橘。赖荣基望着当年种下的树苗日益茁壮,欣慰地说:“自己挺有成就感的,感觉为家乡的沙糖橘产业做了一份贡献。”

翻越南岭,寒意渐增,一幅晒冬之景正在赣鄱大地上演。

在江西吉安市青原区东固畲族乡敖上村,村民家里的窗台、院落成了腊味“展示场”,一串串油光发亮的腊肉、腊鱼挂在房前,软糯糯的红薯干躺在簸箕里,正等着阳光和时间把它们酿成美味。

七十多岁的村民唐玉英翻晒着红薯干,回忆起小时候靠天吃饭,家家户户都在小寒前后忙着将秋收作物晾晒风干,为漫长冬季储备口粮。如今,晒冬早已不是简简单单的秋收冬藏,盛大的晒冬节正吸引着周边群众前来游玩采购。

敖上村村支书黄小华是土生土长的畲家女。她挨家挨户动员村民,把自家的特色农产品拿出来,统一晾晒、统一包装,借着乡村旅游,让“土货”变成“抢手货”。

这把在外打工的村民左茂松吸引回家了。他回村加入合作社,晒制腊味和红薯干。家门口的“一亩三分地”,让他一年增收三万多元。

### 梅开鸟归渚

冷风渐起,人们忙着丰收、储藏、归乡;大地之上,另一群“归客”如期而至。

“鄱湖鸟,知多少?飞时遮尽云和月,落时不见湖边草。”此时,鄱阳湖正迎来越冬候鸟迁徙高峰。在江西九江永修县吴城镇,清风拂过,湖面微漾,一阵阵壮观的“鸟浪”,让观景台上的游客们连连惊呼。

在吴城保护站智慧管控室,江西鄱阳湖国家级自然保护区管理局吴城保护站工作人员王沛轻点鼠标,无人机腾空而起,掠过湖面和沼泽。看到屏幕里鸟儿自在嬉戏,他格外欣慰。据统计,保护区已累计记录到鸟类300余种,这个冬天越冬候鸟数量达到70万只,不少还是珍稀濒危种类。

在广州,天桥上粉紫相间的三角梅热烈绽放,街道旁的美丽异木棉亭亭而立,簇簇繁花点缀着依旧郁郁葱葱的冬日,尽显“花城”的绰约风姿。

岭南无雪梅作雪。循着蜿蜒山路,踏过寻梅古道,在广东梅州市梅县区城东镇潮塘村,一株千年古梅已然盛放。它身姿挺拔,有三四层楼高,枝干虬曲苍劲,如凤凰振翅,点点粉嫩的花瓣恰似镶嵌其上的宝石。

这份冬日生机正带着我们抵御严寒。悄然酝酿的春意也恰似这人间烟火不断升腾,向着新的一年铺展开来。

### 温经散寒,固本培元

中国中医科学院广安门医院风湿病科副主任医师巩勋介绍,中医认为,小寒之“寒”属“阴邪”,最易耗伤人体阳气,而寒邪兼具收引、凝滞之性,会阻滞气血经络运行,因此,这一时期人们易患感冒、哮喘、流感、慢性支气管炎等呼吸系统疾病,出现风湿痹痛或腹痛腹泻,高血压、冠心病等心脑血管疾病也容易加重。

“小寒节气养生需顺应冬季‘藏精’的自然规律。”巩勋说,饮食应注重温补散寒、滋阴润燥,可适当多吃羊肉、鸡肉、核桃等温性食物,搭配生姜、花椒增温驱寒,推荐当归生姜羊肉汤、黑米粥,尽量少食生冷黏腻之物以防伤脾。

起居方面,则应尽量早睡早起,以充足睡眠补养阳气,午后晒背亦可补阳;重点做好头、颈、腰腹、足等部位保暖;室内适度通风但避免冷风直吹。

俗话说“冬练三九,夏练三伏”。巩勋说,“三九天”里借适度锻炼增强体质,应顺应冬季“闭藏”的养生原则,可在午后选择太极拳、八段锦等温和运动,以微汗为度;运动前充分热身,运动后及时添衣擦汗,可饮温热水或姜枣茶温中散寒;体质虚寒者及严重心脑血管疾病患者宜暂缓锻炼。

“小寒节气是‘敛精藏气、扶元固本’的养生关键期。”湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华提示,拔罐、刮痧、艾灸等中医

## 小寒时节养生重在“温经散寒,固本培元”

2026年1月5日将迎来冬季的第五个节气“小寒”

此时,我国多地进入全年最冷时期

中医专家提示

寒邪容易引发呼吸系统疾病、心脑血管疾病及风湿类疾病,养生防病的关键在于“温经散寒,固本培元”

小寒节气养生需顺应冬季“藏精”的自然规律

饮食应注重



温补散寒、滋阴润燥,可适当多吃羊肉、鸡肉、核桃等温性食物,搭配生姜、花椒增温驱寒,推荐当归生姜羊肉汤、黑米粥,尽量少食生冷黏腻之物以防伤脾



起居方面

则应尽量早睡早起,以充足睡眠补养阳气,午后晒背亦可补阳

重点做好头、颈、腰腹、足等部位保暖

室内适度通风但避免冷风直吹



疗法成为顺应时节的温养优选,能够助力机体蓄积阳气,为来年的健康体质夯实基础。

“小寒大寒,冻成一团”,进入数九寒天里最令人瑟瑟发抖的时段,如何科学防寒防冻?

首先,严防冻伤需重点关注耳朵、手指、脚趾、鼻尖等末梢部位,外出建议穿戴手套、厚袜子、护耳帽等,避免皮肤长时间暴露。若皮肤出现苍白、麻木、僵硬、红肿或刺痛感,是冻伤的初期信号,应立即返回温暖的环境,用接近体温的温水缓慢复温,切忌直接用热水浸泡、火烤或雪搓,以免造成组织二次损伤。特别要提醒的是,出现严重冻伤需及时就医,冻伤要到“烧伤科”就诊。

其次,保暖的核心在于“锁住热量”而非“增加厚度”,推荐采用“洋葱式”分层穿衣法。

尤其注意保护头部,头部的散热量占人体的30%,建议选择能遮盖耳朵的帽子。

冬已至,寒渐深,驾车出行注意防范道路湿滑,老年人、心脑血管疾病患者等,应尽量避免严寒时段外出,做好防寒保暖、合理饮食。

综合新华社、央视财经报道