

小寒大寒 一年过完

# 大寒养生重在“御寒藏精”

今天,迎来二十四节气中最后一个节气——大寒。民间谚语“小寒大寒,无风自寒”,道尽了其中深入肌骨的冷意。中医专家介绍,大寒是一年中寒气最盛的时节,养生的核心在于“固护阳气,御寒藏精,兼以润燥,顺时应变”。



## “寒气之逆极,故谓大寒”

《授时通考·天时》记载:“寒气之逆极,故谓大寒。”朔风掠过青海高原,天地间一片苍茫静谧。此时的青海湖,已经迎来了限定“蓝冰季”。湖水凝成一片片冰,在阳光照射下,冰层并非刺眼的白,而是泛着一种纯净、冷冽的幽蓝光泽。

“没想到青海的冬天这么美!”在青海湖二郎剑景区,四川游客张鹏程感叹道,“风虽然大,但太阳照在身上,看着眼前的蓝冰,觉得特别开阔、舒服。”

自然的严寒,并未冻结人间的热气。随着春节临近,高原的“年味”也越来越浓。

在青海省西宁北川河湿地公园,天然形成的宽阔冰面成了露天游乐场。孩子们坐着冰车、雪圈在冰上飞驰,欢快的嬉闹声传得很远。西宁市民何伟正陪着孩子玩耍,他说:“冬天来冰上玩,几乎是西宁娃娃们每年的‘保留节目’。这种简单的快乐,就是童年的味道。”

夜幕降临,青海·青唐城第二届冰雪烩系列活动为西宁的夜晚增添一抹亮色。“青海之心”“丁香之城”“岗什卡雪山”等一组组冰雕,将青海的自然风光、人文故事串联起来,晶莹剔透的冰雕在七彩灯光的映照下,形成一条流光溢彩的冰雪文化长廊。市民们纷纷穿行观赏,沉醉于这份冰与光的

浪漫。

伴随着《浪青海》的欢快旋律,巡游表演将活动的热闹气氛推向高潮。舞龙腾跃、高跷诙谐,精彩的演出吸引许多市民驻足。市民李泽凯挤在人群中看得入神,他说:“今年的花样真多,冰雕也很好看,巡游表演几乎每周都有新内容,比往年更热闹!”美食街上,卖羊肉串的摊主也感慨:“以前冬天大家都‘猫’在家里,现在文旅活动多,游客也多,我们的小生意也跟着好起来了。”

我国古代将大寒分为三候:“鸡始乳,征鸟厉疾,水泽腹坚。”意思是母鸡开始孵育雏鸡,鹰隼等猛禽盘旋觅食的姿态愈发迅猛矫健,河湖的冰层也结得十分厚实。封冻与孕育并存,肃杀的冬日里,正蕴藏着生命的律动。

站在高原之上,看雪落群山、冰映晴空,便懂了大寒的深意。这是冬季最后的一个节气,也是积蓄力量的时候。冰面下的湖水在悄然涌动,待春风拂过,会迎来新一轮生机。

## “阴尽阳生”的关键阶段

中国中医科学院西苑医院老年病科主任医师刘征堂说,中医认为寒性凝滞,寒邪易伤阳气,大寒时节人体阳气内藏,腠理致密,气血运行缓慢,以此适应外界的严寒,若这种生理状态失调,受寒邪侵袭后人体容易产生心脑血管、呼吸道、脾肾及关节等方面疾

病。

“大寒时节是‘阴尽阳生’的关键转换阶段,顺时调养可为立春的生发‘积蓄力量’。刘征堂建议饮食以“温补脾肾、滋养阴血、慎防积热”为原则,适量增加糯米、红枣、桂圆等甘温食物以补益脾肾阳气,酌情选用羊肉、鸡肉、鳊鱼等温性食材佐以生姜、花椒等辛温调料炖煮以助散寒,并忌食生冷,以防损伤脾阳。

同时,起居上应多注重保暖;保证充足睡眠,以利阳气潜藏、阴精蓄积;居家环境宜保持适宜温度与必要湿度,定时通风换气。运动应避免晨雾或寒露未散时外出,可选择散步、八段锦等温和运动,微微出汗即可。

青海省人民医院中医科副主任医师杨彦裕提醒,大寒养生的核心在于“藏”。此时生机潜伏、万物蛰藏,保暖尤为关键,要注重头、颈、背、足等部位的防护。睡前不妨用温水泡脚,促进血液循环。

“大寒也是通过中医导引法涵养正气的关键节点。”国家级非遗代表性项目“古本易筋经十二势导引法”代表性传承人严蔚冰说,中医导引法通过形体的蜷曲与伸展,在紧与松的反复交替中,达到伸筋拔骨、形正气和的效果,使周身气血得以贯通,运行至手指、脚趾和头面等末梢部位,为逐寒与扶正打下基础。

## 大寒迎年,藏着哪些讲究

民俗中有“大寒迎年”的说法,不过,2026年春节的公历日期是2月17日,与大寒相隔了28天。看起来,这次“迎年”的时间有些长。大寒迎年,究竟藏着哪

些讲究,听民俗专家细细道来。

春节俗称大年。作为一个传统节日,春节通常包括年前和年后两个部分,而年的起点与终点在民间亦有不同算法,通常是从腊八开始,直到正月十五结束,有的则延续至二月二。

“从这一点来说,与年有关的民俗活动,主要集中在腊月和正月,而这刚好覆盖到了大寒。”民俗学者、天津社会科学院研究员王来华说。

大寒,是二十四节气中的最后一个节气,于每年公历1月20日左右交节,而在21世纪这100年中,最早的春节出现在公历中的1月21日,最晚的春节出现在公历中的2月19日,作为农历节日的春节在公历中的日期或早或晚,距离大寒的时间也就不好说了。当然,大寒与春节靠近的年份也有,如2023年,大寒与春节的公历日期仅隔了2天,让“大寒迎年”的说法更富时间感。

“不论这大寒之后的春节是早来还是晚至,大寒就是一个明确的民俗符号。‘过了大寒就是年’,这句民间的概括来得尤为朴实且生动。”王来华说。

民间的“迎年”,其实更偏重对“年味”的期待,也就是过年时那份欢乐喜庆、团圆和谐的氛围,以及尽享美食时的畅快、舌尖绽放的滋味、直抵心间的快感。

今年大寒,正值腊月初二。一进腊月门,人们就开始嗅着那股年味了。灶神送上天之后,年味一天浓似一天。这年味,在腌制的鸡鸭鱼肉里,在红红的春联里,在订好的年夜饭里……渗透在每一个人的骨子里。

据新华社电

**声明公告** 刊登 热线: 13164692093

遗失声明 武汉市民医堂大药房有限公司(编码42011610117708)公章遗失,声明作废。

声明 武汉市黄陂区初级卫生保健委员会办公室遗失事业单位法人证书正、副本(124201167819741578)作废。

遗失声明 湖北斯路达外贸服务有限公司(代码:91420107MAELKF4FXX)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。

**遗失声明** 武汉妍妍江汉唐家墩路医疗美容皮肤科诊所备案凭证(备案编号MA7MM98M542010317D2162)不慎遗失,声明作废。

遗失声明 武汉煜途汽车服务有限公司(代码:420119906075)汽车运输证,证号:420119906075,声明作废。