

节气养生

# 小雪节气话养生

□郭楠楠 谢洋

小雪,是二十四节气中的第二十一个节气。《月令七十二候集解》记载:“十月中,雨下而为寒气所薄,故凝而为雪。小雪未盛之辞。”此时,阳气收敛,阴气上升,万物闭藏,寒冬已至。小雪节气的到来,意味着寒冬正式拉开序幕。根据五脏主令的理论,肾主冬季。冬季是藏匿精气的时节,而肾的主要功能就是藏精。养肾有助于养护肺气,降低呼吸系统疾病的发病风险。小雪时节,养生的重点在固肾藏精、滋补肝肾。

## 起居养生

《黄帝内经》指出“冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光。”中医认为,小雪时节,人们应注意养阳气,晚上要早睡,保证充足的睡眠;早上晚起床,有利于阳气潜藏、阴精蓄积。

早睡可以养护阳气,以保持身体温暖;早起可以蓄养阴气,避免受凉,引发呼吸系统疾病,保持阴阳平衡。特别是幼儿及老年人,每天保证充足的睡眠,有利于体力恢复,增强免疫力。

此外,人们还应及时添衣,防寒保暖。小雪时节,天气越来越冷,寒风凛冽,及时添加衣物非常重要,可避免风寒邪气侵袭身体。人们还要多晒太阳,选择合适的运动方式,强健体质,从而预防疾病。比如,人们可以在家做广播体操、瑜伽等。

在天气晴朗的时

候,人们可以到户外适度运动,如散步、打太极拳、练八段锦等,使全身经络通畅,肢体温煦,从而达到护阳、养阳的目的。

## 饮食养生

《黄帝内经·素问·藏气法时论》记载:“五谷为养,五果为助,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”坚持合理饮食,可以帮助人们提高免疫力,降低疾病的发病风险。

俗话说:“冬吃萝卜,夏吃姜。”这是流传至今的养生秘方,萝卜被称为“土人参”。中医认为,冬季服用白萝卜,不仅可以健脾养胃、益气补精,还可以清热生津、降气消食。

小雪时节要养肾,人们可以选择一些能固肾藏精的食物,滋养身体。在人体中,肾主精血,只有肾脏得到滋养,精气才会充足。中医认为,五色入脏,五色中的黑色对应肾脏,具有培补肾气、补肾养肾的作

用。黑豆性平、味甘,归脾经、肾经,被古人誉为“肾之谷”,特别适合肾虚患者食用。黑豆具有消肿下气、补血安神、明目健脾、补肾益阴的作用。

黑芝麻可以滋养肝肾、养血润燥,缓解腰膝酸软、关节不利等症。用黑枸杞子泡水喝,可以补肾益精,治疗精血不足引起的眩晕、耳鸣、血虚等症。黑木耳、乌鸡等入肝肾二经,也具有很好的食补效果。

笔者推荐一个既简单又实用的药膳——白菜豆腐汤,白菜富含膳食纤维、维生素A和维生素C,对人体的肠道健康、视力健康和免疫力的提高都有很大的帮助。除此之外,白菜还具有清肺止咳的作用。豆腐含有丰富的优质蛋白,人们适量摄入豆腐,可以提高免疫力,增强体质,改善肤色。白菜豆腐汤清淡不油腻,可以抵御寒气、润肠通便、健脾利湿、美容养颜。

## 情志养生

小雪时节,天气阴冷,很多人喜欢长时间待在家里,心情会变得越来越低落,影响心理健康。思伤脾、悲伤肺、恐伤肾,只有舒畅情志,才能五脏皆安。因此,在日常生活中,人们一定要保持积极、乐观的心态。

芳香之气悦脾安神,人们平时可以多与大自然接触,去公园走走,闻闻花香。在饮食方面,人们可以饮用花茶,比如玫瑰花茶、桂花茶、茉莉花茶等,也可以食用香蕉、菠萝等香味浓郁的水果。

清代医学家吴尚先有言:“七情之病,看花解闷,听曲消愁,有胜于服药者也。”因此,人们可以通过养花、听歌、看书等活动来陶冶情操,让心情变得愉悦。

## 坚持泡脚

古人云:“春天洗脚,开阳固脱;夏天洗脚,暑湿可祛;秋天洗脚,肺润肠濡;冬天洗脚,

丹田温灼。”因为脚部有大量的神经末梢,与大脑和中枢神经系统紧密连接,所以中医认为,脚为人的“第二心脏”。民间有“寒从足生”的说法,所以要想养足阳气,就要保护好脚部,免受寒气侵袭。晚上睡觉前,人们用温水或中药泡脚,同时按摩和刺激双脚的穴位,可以促进血液循环,驱寒护阳,改善睡眠质量,预防感冒。

按摩穴位推荐:太溪穴于脚内踝尖与跟腱之间的凹陷处,为肾经的原穴,经常按摩此穴,可以调补肾气、祛除寒气,改善冬季手脚冰凉的症状。涌泉穴是人体重要的保健要穴,足少阴肾经之一,位于脚底。坚持按摩涌泉穴,不仅可以补肾强体,还可以调理血压,改善失眠。

(郭楠楠供职于漯河市第六人民医院,谢洋供职于河南中医药大学第一附属医院)

# 中医调理痛经有妙招儿

□纪颖

病,以及内分泌失调等原因引起的。

**寒湿** 寒湿是指寒冷湿气侵袭身体,导致子宫肌肉痉挛和紧张。这可能与季节、饮食和生活环境有关。

**气虚** 因为气虚,患者不能维持正常的生理功能。气虚可导致患者月经失调和腹部疼痛。

**治疗方法** 中医治疗痛经的方法多种多样,通常会根据患者的病因和症状,制定个性化的治疗方案。以下是常见的中医治疗方法。

**针灸治疗** 针灸是中医治疗痛经的方法之一,通过刺激特定

的穴位,可以调整体内的气血流动。对于痛经患者,针灸可以用来缓解气滞、血瘀和肌肉痉挛等症状。研究表明,针灸治疗可以显著减轻患者痛经的程度。

**中药治疗** 中医师通常会根据患者的具体病情,开具个性化的中药处方。常用的中药包括川芎、当归、红花、砂仁等。这些药物可以帮助患者改善气滞、血瘀和寒湿等症状。

**艾灸** 艾灸是一种热敏疗法,使用燃烧的艾草来刺激经络和穴位。艾灸可以促进气血流动,缓解痛经的症状。

养成良好的生活习惯 中医强调生活习惯对健康的影响。痛经患者要避免摄入生冷食物,减少咖啡因和酒精的摄入量,坚持适度运动和规律的作息时间,可以帮助患者改善痛经症状。

**情绪调理** 痛经常常与情绪不畅有关。中医认为,情绪不稳定会导致气滞,从而引发痛经。因此,情绪调理也是治疗痛经的一部分,患者可以使用冥想、气功等技巧,减轻痛经程度。

**如何预防** 以下是一些中医建议,有助于患者减轻痛经症状。

**饮食调理** 痛经患者应避免

摄入生冷、辛辣、油腻、刺激性食物,选择温热的食物。

**月经期间注意防寒保暖** 在月经期间,患者要特别注意保暖,避免受凉,可以使用热水袋等物品来保持腹部温暖。

**适度运动** 适度的有氧运动,可以促进患者气血流通,减轻痛经程度。需要注意的是,患者应避免剧烈运动,特别是在月经期间。

**及时就诊** 如果痛经严重或持续时间较长,患者应及时到医院就诊。

(作者供职于烟台市蓬莱中心医院)

# 如何维护甲状腺健康

□张艳

## 维护甲状腺健康的方法

**摄入足够的碘** 碘是甲状腺激素生成的重要组成部分。因此,补碘对于维护甲状腺健康至关重要。在日常生活中,人们应确保在饮食中摄入足够的碘。

**鱼、虾和贝类等食物,都是富含碘的食物。此外,使用碘盐是一种简便的方式,可以确保人们摄入足够的碘。**

**合理饮食** 饮食对于维护甲状腺健康非常重要。在日常生活中,人们应摄入新鲜的蔬菜、

水果,以及全谷物、坚果等食物。这些食物富含维生素、矿物质和纤维,有助于维护甲状腺健康。此外,人们还应控制糖分和脂肪的摄入量,避免过量摄入加工食品。

**适量摄入蛋白质** 蛋白质对于合成甲状腺激素非常重要。人们应确保饮食中包含足够的蛋白质,以维持甲状腺功能。

**抗氧化剂的支持** 抗氧化剂,如维生素C、维生素E和硒,可以帮助人们减轻氧化应激反

应对甲状腺的不良影响。草莓、蓝莓、坚果、鲑鱼、梨和大蒜等,都含有丰富的抗氧化剂,有助于维护甲状腺健康。

**保持健康的生活方式** 除了饮食,生活方式也对甲状腺功能起着关键作用。长期精神压力过大,可能对甲状腺功能产生负面影响。人们可以采取冥想、瑜伽、深呼吸等方法,减轻压力;尽量避免接触有毒的环境,以免对甲状腺产生不良影响。

**定期体检** 定期进行甲状腺

功能检查非常重要,特别是有家族史或其他风险因素的人群。尽早发现问题,可以提高治疗的成功率。定期体检是确保甲状腺健康的重要步骤,如果出现异常症状,患者应及时到医院就诊。

**要想维护甲状腺健康,需要综合考虑饮食和生活方式等方面。合理饮食,摄入适量的蛋白质,抗氧化剂的支持,保持健康的**

**生活方式等,可以维护甲状腺健康,提高人的整体健康水平。在日常生活中,人们不要忽视甲状腺健康,因为它对身体健康起着重要的作用。如果有任何与甲状腺疾病相关的疑虑或症状,患者应及时到医院就诊,咨询医生,以获取专业的指导和治疗。**

(作者供职于淄博市张店区中医院)

# 妊娠期营养指导与孕吐应对

□元娟

**合理饮食** 摄入足够的蛋白质 蛋白质是胎儿生长发育的基本营养物质。孕妇每天应摄入足够的蛋白质。孕妇每天蛋白质的摄入量为100克~120克,可以从鱼类、肉类、鸡蛋、豆制品等食物中获取。

**适量摄入脂肪** 孕妇应选择健康脂肪,如橄榄油、亚麻籽油、鱼油等。健康脂肪中含有有益的不饱和脂肪酸,对于母婴健康至关重要。然而,孕妇应注意适量摄入,因为摄入过多脂肪,可能会导致消化不良和体重增长过快等问题。

**增加微量元素和矿物质的摄入量** 妊娠期需要增加微量元

素和矿物质的摄入量,如钙、铁、锌等。钙有助于胎儿骨骼发育,铁可以预防孕妇贫血。这些营养物质可以从牛奶、豆制品、海鲜、瘦肉等食物中获取。

**摄入足够的维生素** 维生素对于母婴健康非常重要。维生素A有助于胎儿视力发育,维生素D有助于胎儿骨骼健康。孕妇可以从新鲜的水果、蔬菜,以及全谷类等食物中摄入足够的维生素。

**孕吐应对** 孕吐是许多孕妇在妊娠早期出现的症状,严重时会影响正

常生活。以下方法可以帮助孕妇减轻孕吐程度。

**少食多餐** 孕吐症状严重时,孕妇可以尝试少食多餐的饮食方式,避免一次性摄入过多的食物;同时,选择清淡、易消化的食物,如面包、米粥等,有助于减轻胃肠道的负担。

**避免摄入油腻、辛辣、刺激性食物** 孕妇应避免摄入油腻、辛辣、刺激性食物,选择清淡、易消化的食物,如蔬菜、水果、面条等。

**摄入充足的水分** 孕吐会导致孕妇脱水。因此,孕妇应保持摄入充足的水分,每天至少摄入

2000毫升的水;同时,可以选择含有电解质的饮品,以补充因孕吐而失去的电解质。

**注意休息** 孕吐会导致孕妇疲劳。因此,孕妇应注意休息,避免剧烈运动和过度劳累。

**穿着舒适的衣服** 孕妇如果穿着紧身的衣服,可能会加重孕吐症状。因此,孕妇应选择宽松、舒适的衣服。

**避免接触刺激性气味** 某些气味可能加重孕吐症状,如油烟、香水等。孕妇应尽量避免接触这些气味。

(作者供职于济南市中西医结合医院手术室)

# 养生食谱

## 改善习惯性便秘——盐水蜂蜜饮

□韩林梓

**材料:**蜂蜜30克,盐1克。  
**做法:**清晨起床后,将蜂蜜、盐倒入水杯中,加入温开水调匀即可服用。  
**功效:**改善便秘。

## 预防乳腺增生——黄豆海带鱼头汤

□姚彦如

**材料:**鱼头1个,海带50克,黄豆、枸杞子、葱花、姜片适量。  
**做法:**黄豆提前用清水浸泡3小时;起锅烧油,放入鱼头,中火煎至鱼头稍黄后盛出备用;把鱼头、海带、黄豆、枸杞子、姜片、葱花放入砂锅内,加入高汤;大火煮沸后转小火煮50分钟,最后调入盐煮10分钟即可。  
**功效:**预防乳腺增生。

## 肌肤干燥——白果菊花雪梨饮

□刘澧

**材料:**白果20克,白菊花3朵,雪梨3个,鲜牛奶250毫升,糖适量。  
**做法:**把白果、雪梨放入开水锅里,小火煮至白果熟透,再加入白菊花、鲜牛奶煮沸,关火;待汤放温热后,再加入适量糖即可。  
**功效:**预防干燥。

## 降压降脂——决明子粳米粥

□潘雪卿

**材料:**决明子20克,粳米100克。  
**做法:**将决明子炒至微香,放入砂锅中,加适量清水煎汁滤渣;将粳米放入锅内,加适量清水;大火煮沸后,转小火煮成粥即可。  
**功效:**降压降脂。

## 补中益气——红萝卜牛肉汤

□李晓芳

**材料:**牛腩、胡萝卜、姜片、米酒、芝麻油、盐适量。  
**做法:**胡萝卜、牛腩洗净,切成块;炒锅中倒入芝麻油,放入姜片爆香,再加入牛腩炒至金黄色盛出;砂锅中放入牛腩,加少量米酒和适量清水(没过牛腩),大火煮沸后,转小火煮30分钟~60分钟;放入胡萝卜,再次大火煮沸,煮至牛腩软烂后,加盐调味即可。  
**功效:**补中益气。

## 润肺止咳——川贝母二冬膏

□王娅丽

**材料:**麦门冬240克,天门冬240克,川贝母60克,鸭梨20个,蜂蜜适量。  
**做法:**麦门冬、天门冬用适量清水煮1小时后去渣,加入川贝母继续煮30分钟;鸭梨洗净,去核后榨成汁,与药汁混合;待药汁稍凉后,加入蜂蜜即可。  
**功效:**润肺止咳、清热生津。

## 冬季驱寒——姜苏茶

□刘苇

**材料:**生姜3克,紫苏3克,水适量。  
**做法:**生姜切成细丝,与紫苏一起放入杯子中,倒入适量开水,盖上杯盖,泡10分钟左右即可饮用。  
**功效:**驱散风寒、养胃,适用于胃痛腹胀等症。

## 助消化——红薯麦片粥

□赵瑞芳

**材料:**大米100克,红薯1根,燕麦50克。  
**做法:**大米洗净,放入锅中加适量清水煮成粥;红薯洗净、削皮,切成块;大米粥中倒入红薯,继续煮;红薯煮熟后,加入燕麦再煮几分钟就可以食用了。  
**功效:**增加饱腹感,促进排便。

## 宝宝补铁开胃——西红柿猪肝泥

□张智强

**材料:**西红柿1个,猪肝100克,生姜1片。  
**做法:**西红柿去皮、去蒂,切碎;猪肝洗净,切片,用清水浸泡30分钟,期间换水2次~3次;猪肝焯水后盛出备用;将西红柿和猪肝倒入搅拌机中,加少许温开水,打成细泥,放入锅中蒸5分钟即可。  
**功效:**补铁开胃。

## 消暑解热——蜜瓜百合莲子汤

□刘昂

**材料:**白兰瓜、百合、莲子、芡实、陈皮、盐适量。  
**做法:**白兰瓜洗净,去皮、去籽,切成块;百合、莲子、芡实洗净,备用;陈皮用清水泡软,刮掉白瓤;将适量水倒入砂锅中,放入所有材料,大火煮沸后转小火煮1小时,最后放入少许盐调味即可。  
**功效:**消暑解热。

(以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心)

本版药方需要在专业医生指导下使用