



明天就是冬至了。冬至是中国传统二十四节气之一，也是很重要的节日。冬至这一天，白天时间最短，而夜晚时间最长。从这一天开始，阴气盛极而衰，阳气悄然萌

芽。在古代，冬至被认为是一个阴阳极端的时刻，养生至关重要。古人讲“冬至养一年”，如果能在冬至做好养生功课，来年便会有良好的状态。

——编者

冬至一阳生

起居饮食多注意

如标

冬至在养生学上是最重要的节气，尤其对老年人来说更是如此。

冬至节气以后，患心脑血管病的人往往会病情加重，患中风病者也会增多，因此老年人的屋室要采取防寒保暖的措施，老年人要注意添加暖和柔软的衣物和被褥，外出时更应注意头部和手脚的保暖，要戴帽子、戴手套和穿保暖鞋，以防冻伤。在天气好的时候多晒太阳，使体内阳气上升。

在冬至这个节气，养生保健的关键有以下三点：

要注意精神保养，保持良好的心态。精神上要豁达乐观，不为琐事多虑劳神，不为名利所累，学会欣赏别人的优点，有条件多唱自己喜欢的好歌，多听优美的乐曲，利用各种机会参加活动，根据自身情况，调整生活的节律，做到人老心不老，热爱生活，兴趣不减，发展自己的特长和爱好，心态要保持年轻化，遇事要保持冷静，这是我亲身的体验。

要注意饮食调养。食宜多种多样，五谷杂粮、水果蔬菜、各种肉类合理搭配，适当选用高钙食品，食宜温热熟软，多喝各种粥品，少食多餐，以保证营养又不伤害脾胃。冬日虽排汗排尿减少，但大脑与身体各器官的细胞仍然需要水分滋养，以保证正常的新陈代谢。一般每日饮水应在2500毫升左右，不要等渴了才喝水，要养成定时定量饮水的习惯。我习惯在早晨起床后、午睡后、晚上睡觉以前各饮一杯温开水。

老人冬练有讲究。锻炼要选择合适的时间和环境，早晨不要起得太早。冬季锻炼的最佳时间是上午9点至11点钟，选择在没有雾霾的天气进行锻炼，锻炼前要吃些食物和喝些开水，不要空腹。应选择太极拳、走步、徒手操等项目，锻炼时间一般以半小时为宜。要注意保暖，不要过量运动。要注意安全，防止摔倒，更不要在运动时“急刹车”，运动结束时应继续做些放松整理活动。冬至后不要怕冷而闭门不出，要利用各种有利机会进行适当活动，俗话说：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”

来碗羊汤饺子

小青

在我国北方，冬至吃饺子是必不可少的习俗，这一习俗是为了纪念东汉“医圣”张仲景。

张仲景于某年冬季返乡，看到百姓饥寒交迫，耳朵皆生冻疮，于是想出“祛寒娇耳汤”，将羊肉和一些祛寒的中药一起煎煮，羊肉捞出切碎后以面皮包成耳朵形状，煮熟后分给乡邻。乡邻吃了“娇耳”喝了羊肉汤后，浑身发热，耳朵冻疮很快就痊愈。自此“冬至吃娇耳，耳朵不生冻疮”的说法就流传了下来，现在的饺子就是从“娇耳”演变来的。

羊肉甘温，具有益气补虚、温中暖下的功效，对于虚劳羸瘦、腰膝酸软、寒疝、中虚反胃等虚寒性疾病益处颇多。在寒冷的冬至日吃上一碗羊汤饺子再好不过。

食材

羊肉、羊骨、水、面粉、胡萝卜、香菜末、葱末。

做法

- 1.羊骨、羊肉切大块，焯水后加入调味料一起小火炖煮。
 - 2.羊肉馅、胡萝卜切细碎，按照个人喜好调配馅料，包成饺子。
 - 3.煮好的饺子放入羊汤中。加入香菜末和葱末，就是一碗羊汤水饺。
- 吃的时候可根据个人口味加醋、香油、酱油、辣椒等。把饺子戳破，灌入羊汤最是鲜美。羊肉属于温热性质，如果您正在感冒、发烧或者体内有湿热，应当少食甚至禁食。

膏方进补正当时

秦劭晨

俗语讲：“今年冬至进补，明年三春打虎”。每年冬至前后，很多人会选择服用膏方调养身体。

在冬季服用膏方，是一种顺应自然的养生方法。冬天万物凋零，天寒地冻，自然界所有生物都进入到冬眠休养状态，生命的萌芽等待着来年再一次进入生发、成长、成熟和收获的过程。人体也是一样，冬季阴寒极盛的时候，也是人身之阳气开始孕育的时候，正所谓冬至一阳生。此时，用膏方调养，就是呵护和培养冬季弱小的人身之阳，强壮机体，强健大脑，可以抵御疾病的侵袭，达到祛病延年的效果。

膏方的选材、提炼、制取方法极其严苛。经过复杂的工艺，将药材进行提取、浓缩，取其精华，进行蜜炼而成的膏方，如黑金透亮，如琼浆稠厚，是一种高浓缩的中药，药力比普通中药剂型强很多倍。此外，膏方制作过程中会加入核桃肉、枸杞子、红枣、芝麻、冰糖或蜂蜜，摒除了中药其他剂型味苦难以下咽的弊端，且保存时间久，非常方便服用。

在中医理论中，有“同病异治”和“异病同治”之说。因为人体是个复杂系统，同一个病因可能表现出完全不

同的症状，也可能不同病因表现出相似病情。所以，膏方处方是非常讲究的，医生要针对每个人的体质、疾病和不同时间的自然环境对人体的影响进行组方用药，不同的人服用的膏方会不同，同一个人在不同时间也需要不同的膏方。

膏方对于神经系统疾病也非常适用，如失眠、头痛、头晕、健忘、帕金森病、老年性痴呆、中风病恢复期和后遗症期的治疗、抑郁症等。

另外，冬天是心脑血管疾病高发季节，而膏方是预防和治疗心脑血管疾病的有效方法。在秋冬季节用膏方调治，可以起到运行气血、祛痰化瘀、降脂降糖、稳定血压、扩张血管、降低血液粘稠度、预防血栓的作用，从而预防心脑血管病的发生和复发。

膏方虽好，但不能乱服。并不是所有人都适合服用膏方，那些体质强壮的人、急性疾病和慢性病发作期的人就不适合吃膏方。膏方主要适用于身体虚弱容易感冒的人，大病初愈或手术、创伤后气血受伤的人，备孕调理身体和哺乳期的人，疲乏困倦、睡眠欠佳的亚健康人群以及各种慢性疾病调治期的人群。



温馨提示

服用膏方是门学问。首先，不能因为别人吃得好也跟着吃，需要一人一方，才能有的放矢；其次，用于滋补强身的膏方应该冬天吃，入秋后先找医生调理身体，做好服膏准备，滋补的冬膏最好是在冬至以后服用，而治疗慢性病的膏剂任何时候都可使用；再次，服膏时要忌辛辣油腻，防止上火，出现感冒、腹泻、消化不良或遇到急性疾病、慢性病发作等情况应该暂停，先进行治疗；最后，膏方最好是在饭前服用，且注意不要与萝卜、茶水、咖啡等同时服用。

阳气初生时 扶阳很重要

陈燕清

冬至又叫做“一阳生”，是世间万物阳气初生、阴气始藏的时候。

阳气初生，扶阳很重要，该怎么扶阳？

1.晒太阳扶阳。这是一种免费的扶阳手段，现代人整天呆在室内，坐的时间长，动的时间短，更别说是晒太阳。其实人和植物一样，需要光照，放下手机，在冬日上午阳光和煦的时候，出去晒晒太阳，补充体内阳气。

2.保暖护阳气。中医认为，寒伤阳，所以在冬天，保暖必不可少。身体暖暖的，气血才会顺畅，才可避免许多疾病的发生。保暖要从以下方面注意——

头暖：头部暴露受寒冷刺激，血管会收缩，头部肌肉会紧张，容易引起头痛、感冒。建议大家外出时，最好戴一顶厚度合适的帽子，以防风寒侵袭。

背暖：寒冷的刺激可通过背部的穴位影响局部肌肉或传入内脏，危害健康。宜加穿一件贴身的保暖背

心以保证背部温暖。

脚暖：一旦脚部受寒，可反射性地引起上呼吸道黏膜内血管收缩，导致抵抗力下降，所以要注意穿厚鞋袜保暖，每天睡前泡脚。

3.饮食扶阳气。

俗话说“三九补一冬，来年无病痛”“药补不如食补”。冬季是进补的好时机。在饮食上以温热为主，在冬季适宜补益的食品，如鸡、羊肉、牛肉、鲫鱼、猪肝，另外多食些糯米、大枣、莲子、桂圆、芝麻、赤豆、黑豆、银耳、韭菜、木耳等，少吃冷饮、海鲜等寒性食物。同时也要适当多吃些新鲜蔬菜水果，以避免维生素的缺乏。

古代养生家多提倡深冬晨起喝热粥。《饮膳正要》中认为冬季宜服羊肉粥，以温补阳气。如若在粳米粥中加点红枣、赤豆，可使人感觉周身温暖，精力倍增。

早睡晚起闭藏阳气

文新

冬至这天是一年之中阴气最为旺盛的一天，“冬至冻至”，最冷的三九天也由此拉开序幕。冬天对应五脏之中的肾脏，肾藏精，主骨生髓，所以，冬至养生的重点是养肾。

冬季养肾要注意起居规律、适当运动，此外，还应做到早睡晚起。要知道，睡眠也是补肾良药。俗话说得好：“药补不如食补，食补不如觉补。”冬至时节，起床时间最好在太阳出来之后。因为早睡可以保养人体阳

气，保持温热的身体，而晚起则可保养人体阴气。

养生讲究天人相应。到了冬天，原来无孔不入的水不再流动而结成了冰，开始闭藏，大地的闭藏更是到了极限。这个阶段，人也要顾及阳气的闭藏，所以，中医有冬季“早睡晚起”的说法，就是要等到太阳出来阳气日渐升腾的时候再起床，阳气闭藏好了，身体才能够保持温暖，还可以帮助我们去消化一些“冬补”之物。

