

# 小雪节气这样“养”

小雪是二十四节气中的第二十个节气，小雪节气后，气温渐低，寒风渐起，自然界万物收敛闭藏，人们也应顺应冬气养护身体闭藏机能，增强体质、提高机体免疫力和抗寒能力。那么，天冷了如何运动锻炼？有什么适宜的养生药膳？如何保持心情愉悦？对此，记者采访了多位医生，请他们从专业角度为市民支招。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣  
通讯员 郭振丽

1

## 药膳养生

小雪节气后，人体需顺应时节，调整饮食，以达到滋养身心、抵御寒冷的目的。对此，潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)中医科副主任杨玲玲为市民推荐了四款小雪节气的养生药膳食谱，让市民在品味美食的同时享受到由内而外的温暖与健康。

### 养生药膳一 枸杞红枣炖鸡汤

材料：枸杞30克，红枣8颗，土鸡半只，姜片适量，盐少许。

做法：将土鸡洗净切块，与洗净的枸杞、红枣及姜片一同放入炖盅中，加入足量清水，慢火炖煮2小时至鸡肉醇香软嫩，最后加盐调味即可。

功效：枸杞与红枣皆是冬季滋补佳品，搭配土鸡不仅能温补气血，还能增强免疫力，是小雪时节不可多得的暖身佳肴。

### 养生药膳二 黑芝麻红枣粥

材料：黑芝麻20克，红枣10颗，粳米100克。

做法：先将黑芝麻炒熟研碎，红枣去核洗净，与粳米一同放入锅中，加适量水煮成粥。

功效：黑芝麻具有补肝肾、润五脏的作用；红枣补中益气、养血安神；粳米则能健脾和胃。此粥适合肝肾不足、头晕目眩、贫血等人群食用，在小雪节气食用可滋养身体，增强抵抗力，减少寒冷天气对身体的影响。

### 养生药膳三 核桃木耳粥

材料：黑木耳50克，核桃碎50克，粳米100克，冰糖适量。

做法：黑木耳提前泡发洗净，切碎后与粳米一同下锅，加水煮沸后转小火煮至粥稠，再加入核桃碎和冰糖，继续煮5分钟即可。

功效：黑木耳富含铁质，有助于改善冬季血液循环；核桃富含不饱和脂肪酸，有益大脑健康。此粥不仅美味，还能滋阴润燥，特别适合小雪时节食用。

### 养生药膳四 萝卜羊肉汤

材料：羊肉500克，白萝卜1根，姜片、料酒、盐适量。

做法：羊肉切块，焯水后与白萝卜块、姜片一同放入锅中，加入适量清水和少量料酒，大火煮沸后转小火慢炖1.5小时，至羊肉熟烂，加盐调味即可。

功效：羊肉性温，是冬季暖身的佳品；白萝卜能消食化痰。两者结合既能温补身体，又不会过于燥热，适合小雪时节进补。

2

## “五搓”健身

山东第二医科大学附属中医医院中医科主任王海霞表示，冬季，阴盛阳衰，天气晴朗时可适当做一些户外运动，如若不想外出运动，也可选择冬季室内健身“五搓”。

王海霞表示，早晨，人们的血压及心率往往呈现逐渐升高的趋势，由于夜间不喝水，血液的黏稠度也会增高，而且早上身体的各种耐受阈值都很低，加上天气寒冷会使人的血管收缩，血压增高，供血不足，发生心脑血管疾病的几率明显升高，因此对于心脑血管疾病的高危人群而言，上午日出以后以及下午和傍晚是较好的运动时间。如若不想外出运动，也可以选择冬季室内健身“五搓”：搓手、搓脸、搓头、搓脚、搓胸背。

具体方法如下：站姿、坐姿均可，全身放松，两手掌相互摩擦至温热，先在面部按摩49次，再用手指自前头顶至后头部、侧头部做梳头动作49次，使头皮发热，然后用手掌搓两脚心，各搓49下，最后搓胸、腹、背部，直至搓热为止。“五搓”热身之后，还可以辅以穴位按摩。如按摩肾俞穴（位于第二、三腰椎间水平两旁一寸处）可有效缓解肾虚、腰痛，两手搓热后用手掌上下来回按摩肾俞穴50次至60次，两侧同时或交替进行。

4

## 情志调节

小雪节气后，情志调节十分重要。清代名医吴尚先说过：“七情之病，看花解闷，听曲消愁，有胜于服药者也”。可见保持愉悦心情也是养生很重要的部分。那么，如何有一个“好心情”？

潍坊市精神卫生中心副主任护师徐小勇表示，脑内5-羟色胺系统功能在春夏季节强，秋冬季节弱。脑内缺少5-羟色胺，易引起失眠症状以及烦躁、悲观、厌世等情绪。小雪节气后，天气时常阴冷晦暗，再加上树叶凋零，寒风瑟瑟，人们的心情很容易受到影响，变得感伤。尤其是一些老年人和慢性疾病患者，可能导致抑郁症状的发生。预防抑郁可从以下方面做起：

讲究饮食。冬季进补的方式很多，药补不如食补，而其中汤补可谓“食补之首”。老母鸡汤有很好的补虚功效，它能缓解感冒症状及改善人体的免疫功能。如果觉得鸡汤太油腻，可以选择鱼汤。鱼肉当中含有优质蛋白，有利于人体的吸收。除了荤菜，还应多吃猕猴桃、牡蛎、橘子及深绿色的蔬菜，因为这些食物中都含有叶酸，可以帮助抵抗抑郁情绪。此外，香蕉是冬季食用的最佳水果，香蕉中含有5-羟色胺，适当吃一些香蕉，会使人的心情变快乐。

情绪乐观。俗话说：“笑一笑，十年少。”众所周知，人在压力很大的时候会产生过量荷尔蒙，影响免疫力，如果保持相对乐观的情绪，就能减少这种不利情况的发生，从而提高身体的抵抗力，减少疾病的发生。因此要学会调节心态，保持乐观，节喜制怒。

此外，多晒太阳，可保持脑内5-羟色胺的稳定；多听美妙的音乐，让音乐旋律增添生活的乐趣；多参加娱乐活动，以增强对生活的情感和向往。

3

## 起居注意

自古就有冬季阳气潜藏，阴气盛极，万物活动趋向休止，因此要养精蓄锐为第二年春天做准备的说法。潍坊市中医医院临床营养科副主任医师张永超给出以下冬季养生建议：

要保证充足的睡眠，冬季应早睡晚起，最好不要晚于22时休息。

建议每晚用热水泡脚刺激足底穴位，或者做几组暖脚操，促进下肢血液循环，有利于增强体质，提高机体免疫力和抗寒能力。

添衣与否应根据天气的变化来决定，不宜添得过多，以自身感觉不冷为准。

多饮水可以促进新陈代谢，缩短粪便在肠道停留的时间，减少毒素的吸收。多饮温开水可以缓解口干咽燥、便秘、皮肤干燥等不适，还能预防心脑血管疾病。此外，蜂蜜水可润燥解毒，白萝卜煮水能清热利尿，梨水可以润肺止咳。

此外，适当参加户外运动可增强体质。多晒太阳，注意背部保暖，起到壮阳气、温通经脉的作用。

