

小雪是冬季的第二个节气，此时寒潮频繁，气温骤降，自然界进入“阴盛阳衰”的阶段。人体阳气进一步收敛，阴气愈发旺盛。中医认为，此时养生需以“藏”为核心，通过饮食调养、起居有节、情志舒畅和适度运动等帮助身体适应季节变化，增强抗寒能力与免疫力。

□本报记者 王路欣

养生原则

小雪时节，天地间呈现“天寒地冻、湿冷交织”的景象。潍坊市中医院临床营养科主任张永超提醒，此时养生需紧扣“藏阳御寒、滋阴防燥、调畅气机”的核心，既要抵御外在寒邪，又要化解内在燥气，为来年健康积蓄能量。

起居藏阳 严防寒邪

小雪节气后，夜长昼短，需遵循“早睡早起”的原则，建议22时30分前入睡，助阳气敛藏；早上待阳光充足、寒气稍散后再起床，避免早起受寒。重点防护颈肩、腹部、膝关节等易受凉部位，外出戴围巾和护膝；室内保持温暖干燥，避免长时间处于阴冷潮湿的环境；睡前用温水泡脚（可加艾叶、花椒），水温以40℃左右为宜，泡至脚踝发红即可，温通经络、驱散寒邪。

调畅情志 防郁护气

小雪节气后，日照缩短，人体褪黑素分泌增加，易出现“冬季抑郁”情绪。需主动调节心态，多参与下棋、书法等静气活动，或与亲友交流倾诉，避免情绪抑郁导致气机不畅。晴朗天气时，多到户外晒太阳，尤其是9时-10时的阳光，既能补阳又能改善情绪，让心神随阳气一同安稳内敛。

适度运动 暖身不耗阳

冬季运动应以“暖身、微汗”为度，忌大汗淋漓耗伤阳气。推荐室内快走、太极拳、瑜伽等舒缓运动，或跳绳、踢毽子等轻度有氧运动。运动前需充分热身，避免突然剧烈运动引发关节损伤；运动时间优选14时-16时，运动后及时擦干汗液、更换干燥衣物，防止受凉。

饮食温补 滋阴防燥

饮食应遵循“温而不燥、补而不腻”的原则，可适当吃些羊肉、牛肉、鸡肉等温补食材，搭配山药、萝卜、白菜等健脾润燥的蔬菜，平衡温补之性。体质偏寒者可适量食用桂圆、核桃和栗子；阴虚燥热者需兼顾滋阴，搭配银耳、百合、梨等食材，避免盲目进补导致“上火”。日常多喝温开水或淡茶水，保持呼吸道湿润，预防燥邪伤肺。

预防常见疾病

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提醒市民，预防三类常见疾病，并注意摔伤风险。

呼吸系统疾病。小雪时节，随着冷空气的加剧，上呼吸道易受刺激，导致鼻腔、鼻咽、口咽及咽喉部的黏膜毛细血管发生肿胀，进而易诱发咽炎、鼻炎及鼻窦炎等疾病。

心脑血管疾病。冬季寒潮来袭，心梗、心绞痛、中风及心肌梗死患者数量显著上升。这是因为寒冷及冷空气的刺激会导致人体交感神经异常兴奋，进而增强心脏收缩力，引发血压波动，增加急性并发症的风险。因此，高血压患者冬季应坚持规律服药，并定时监测血压变化。若连续数

日出现乏力、头晕、胸部不适等症状，务必及时就医，以免延误病情。

流感。小雪节气之后，寒冷与湿邪交织，为流感及传染病的爆发提供了温床。对于老年人及患有慢性疾病人群而言，感染流感可能导致并发症，甚至构成生命威胁。流感主要通过飞沫传播，到人多的地方建议戴口罩，注意卫生，勤洗手，及时接种流感疫苗。

摔伤风险。雨雪天气，地面湿滑，人们穿着厚重，极易滑倒摔伤，甚至骨折。对于老年人而言，雨雪天气应尽量减少外出，若需外出，应让家人陪同。值得注意的是，膝盖至臀部的股骨区域是脆弱区域，摔伤后骨折风险较大，需注意保护。

小雪节气这样养 为冬季健康蓄能



远离抑郁情绪

5-羟色胺是调节情绪的关键因子。冬季日照时间缩短，人体松果体分泌褪黑素增加，同时5-羟色胺合成减少。缺乏5-羟色胺，会引起失眠、烦躁、悲观、厌世等症状。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，甚至导致抑郁。如何预防抑郁情绪？潍坊市精神卫生中心主任护士徐小勇从以下两个方面为您解答。

饮食有讲究

冬季进补的方式很多，药补不如食补，其中汤补是“食补之首”。鸡汤，特别是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，还要增加菠菜、猕猴桃、牡蛎、橘子、黄豆和深绿色蔬菜的摄入，这些食物中含有叶酸，可以帮助抵抗抑郁情绪。此外，香蕉是适合冬季食用的水果，它含有5-羟色胺，会让心情变得安宁、快活。

情绪要乐观

众所周知，人在压力较大的时候会产生过量荷尔蒙，影响免疫力。如果能保持一个相对乐观的情绪，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。

学会自我调节心态，保持乐观，节喜制怒；平日可多参加一些户外活动，增强体质；多晒太阳，以保持5-羟色胺的稳定；多听音乐，让美妙的旋律增添生活的乐趣；多参加娱乐活动，以激起对生活的热情和向往。

药膳推荐

小雪节气是寒潮和强冷空气活动频数较高的节气。为此，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和潍坊市中医院临床营养科主任张永超为市民推荐4款养生药膳。

冬瓜炖羊肉汤

食材：羊肉500克，冬瓜400克，胡椒粉3小勺，盐适量，生姜、葱少许。

做法：羊肉焯水去血沫，与冬瓜、生姜、葱一同放入砂锅，加足量清水，大火烧开后转小火炖1.5小时-2小时，加盐、胡椒粉调味即可。

功效：温中散寒、温脾暖肾，适合手脚冰凉、畏寒怕冷者。

山药黑芝麻粥

食材：大米100克，山药150克，黑芝麻30克，枸杞10克，冰糖少许。

做法：山药去皮切小块，黑芝麻炒熟磨碎；大米煮至半熟，加入山药、黑芝麻、枸杞，继续煮至粥稠，加冰糖调味。

功效：补肝肾、健脾胃，适合脾胃虚弱、头发干枯者。

萝卜牛肉煲

食材：牛肉400克，白萝卜500克，生姜20克，葱段、料酒、盐适量。

做法：牛肉切小块焯水，白萝卜切滚刀块；锅中放少许油，爆香生姜、葱段，加入牛肉翻炒，加料酒和清水，大火烧开后转小火炖1小时，再加入白萝卜炖30分钟，加盐调味。

功效：健脾暖胃、益气补虚，适合大多数人食用。

百合银耳莲子羹

食材：干百合15克，干银耳1朵，莲子20克，冰糖适量。

做法：银耳用温水泡发后去除黄根，撕成小朵；百合、莲子分别用温水泡发30分钟；将银耳放入砂锅中，加足量清水，大火烧开后转小火煮1小时至银耳出胶，加入百合、莲子继续煮30分钟，最后加冰糖煮至融化即可。可热食，也可冷藏后食用，体质虚寒者建议趁热食用。

功效：滋阴润燥，清心安神，能缓解小雪时节因气候干燥引起的口干、皮肤干痒等问题，同时改善情绪烦躁。风寒咳嗽、痰湿体质者不宜过量食用。

