

# 冬至阳气始 进补调理好时机

冬至过后，阳气渐升，万物萌动，故有“冬至一阳生”之说。此时节，人体阳气内藏，脾胃运化功能增强，正是进补调理的好时机。记者日前采访潍坊市中医院临床营养科主任张永超和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，了解冬至后的养生要点。

□本报记者 王路欣

## 养生原则

**藏阳补肾，固本培元** 冬至后自然界阴气最盛，阳气初生。人体也应顺应天时，注重补肾藏精，可多食黑芝麻、核桃、枸杞、山药等食材，助力阳气萌发，为来年健康打下基础。

**温中散寒，养护脾胃** 天气寒冷，易伤脾胃阳气。饮食宜温补防寒，可适当食用生姜、羊肉、桂圆、红枣等温性食物，搭配健脾食材如小米、南瓜，增强消化功能。

**防燥润肺，平衡温补** 冬季室内供暖，空气干燥，易耗伤肺津。在温补的同时，可搭配滋阴润燥之品（如银耳、百合、梨、麦冬等），防止“上火”，维持身体润泽。

此外，保证充足的睡眠，避免熬夜耗伤阴血。室内温度宜保持在18℃-22℃，不宜过高，以免扰动阳气。晴好天气时，应适时开窗通风，保持空气清新。

## 预防常见疾病

**预防心脑血管疾病** 冬至前后气温骤降，是心梗、脑卒中的高发期。应注意防寒保暖，尤其要保护头部、颈部和足部。尽量避免在清晨进行剧烈运动，保持情绪稳定，定期监测血压。

**预防呼吸系统疾病** 寒冷干燥的空气会刺激呼吸道，降低其防御能力，易引发感冒、流感、哮喘、慢性支气管炎等。出门应佩戴口罩，避免在人群密集处长时间停留。保持室内

空气流通与适度湿度。

**预防关节痛与冻疮** 风寒湿邪易侵袭关节，此时节应注意关节部位的保暖，可佩戴护膝、护腰等。同时，手足耳等末梢部位易生冻疮，需穿戴保暖的鞋袜手套，要经常搓揉，促进局部血液循环。

**预防消化系统疾病** 冬季人们食欲旺盛，但若暴饮暴食或过食生冷油腻食品，易加重脾胃负担，引发腹痛、腹胀、消化不良等。饮食应保持规律、适度，以温热、易消化的食物为主。

## 推荐药膳

### ●当归生姜羊肉汤

**做法** 取羊肉500克洗净切块，焯水。与当归20克、生姜30克一同放入砂锅，加水慢炖至羊肉熟烂，加盐调味即可。

**功效** 温中补血，祛寒止痛。尤其适合体质虚寒、手足不温、面色苍白者。

### ●核桃栗子枸杞粥

**做法** 粳米100克淘净，与核桃仁、去壳栗子各50克，枸杞子15克同煮为粥，熟后可根据口味加入适量冰糖或红糖。

**功效** 补肾益精，健脾养胃。适用于肾虚腰酸、腿脚无力、脾胃虚弱的人群。

### ●山药百合粥

**做法** 大米100克、山药200克去皮切块、百合干20克泡发，共煮30分钟至粥黏稠。

**功效** 滋阴润燥，健脾和胃。适合口干舌燥、咳嗽少痰、肠胃虚弱者。

### ●黄芪红枣羊肉饺 (3人-4人量)

**用料** 饺子皮(面粉300克，黄芪粉10克，温水适量)、馅料(羊肉末250克，白萝卜丝150克)、红枣5颗(去核切碎)，姜末10克，葱末20克，盐、生抽、料酒、香油、胡椒粉适量。

**做法** 黄芪粉与面粉混合，加温水和成光滑面团，醒发30分钟。羊肉末加姜末、料酒、生抽、胡椒粉拌匀，腌15分钟。加入白萝卜丝、红枣碎、葱末、盐、香油，搅拌均匀。面团分剂擀皮，包入馅

料，捏成饺子。水开下饺子，点两次水，煮至浮起熟透即可。

**功效** 黄芪补气固表，红枣健脾养血，羊肉温中暖肾，白萝卜消食化痰。此饺适合冬至温补，增强体质，改善手脚冰凉、气短乏力。

### ●桂圆山药黑米粥 (2人-3人量)

**用料** 黑米80克，糯米30克，鲜山药100克，桂圆肉15克，核桃仁20克，红糖适量。

**做法** 黑米、糯米洗净，提前浸泡2小时。山药去皮切小块，桂圆、核桃仁略冲洗。将所有食材(除红糖外)放入锅中，加水约1升，大火煮开后转小火熬煮40分钟，至米烂粥稠。根据口味加入红糖拌匀，焖5分钟即可。

**功效** 黑米补肾乌发，山药健脾固肾，桂圆补心益脾，核桃温肾润肠，糯米暖胃益气。此粥温和滋润，不易上火，适合全家老小食用，尤其对冬季容易疲劳、睡眠欠佳、头发干枯者有益。

### ●参枣暖阳茶 (2人量，可反复冲泡)

**用料** 党参片6克(或人参须3克)，红枣4颗(去核切片)，桂圆肉8克，生姜2片，枸杞子5克。

**做法** 所有材料洗净，放入养生壶或保温杯中；加入沸水500毫升，加盖焖泡15分钟即可饮用。可反复冲泡2-3次，最后可将红枣、桂圆食用。

**功效** 党参(或人参)益气生津，红枣、桂圆养血安神，生姜温中散寒，枸杞滋补肝肾。此茶性质平和，温而不燥，适合冬季日常饮用，能改善气短乏力、畏寒喜暖、面色无华等情况。感冒期间或体质偏热者建议将人参换为太子参。



## 养生堂

## “三九”养生 试试中医外治疗法

□本报记者 王路欣

冬至是“数九”的第一天。最冷的“三九”寒天即将登场，此时人体气血阳微阴盛，易受寒邪侵袭，各种呼吸道疾病、消化道疾病、风湿免疫疾病、脊柱骨关节疾病等虚寒性病症容易发展或加重。对此，潍坊市妇幼保健院中医科副主任、中医外治组负责人李继晖提醒市民，可以抓住这个黄金调理期，借助“三九贴、三九灸、三九推”的中医外治疗法，筑牢健康防线一整年。

“三九”穴位贴敷即根据天人相应的原理，顺应四时气候特点，采用具有辛温助阳的中药贴敷在人体特定穴位上，通过药物、俞穴及经络的作用，疏散风寒、温通脉络、调补脏腑，以助阳气的生发，顾护肌表，扶正祛邪。

冬至后的“三九”寒气最重，此时，人体阳气敛藏，气血不畅，皮肤干燥，毛孔闭塞，进行三九灸可乘势激发人体阳气，扶阳益阴、扶正祛邪，也是对“三伏灸”效果的有效补充。

选定在“三九”期间通过对儿童特定穴位和经络，以指代针，以推代药，推拿调理脏腑经络，可调整机体阴阳平衡，激发经气，

防病疗疾。

“三九贴、三九灸、三九推”的适应病症包括呼吸系统疾病(过敏性鼻炎、哮喘、支气管炎等)、消化系统疾病(虚寒性胃病、胃肠功能紊乱、慢性结肠炎等)、风湿关节疾病(风湿、类风湿及慢性劳损引起的颈椎病、腰腿痛、关节炎、肩周炎等)、妇科疾病(月经不调、痛经、月子病等)、小儿疾病(体虚易感、哮喘、支气管炎、遗尿等)、亚健康调理(免疫力低，亚健康，身体及四肢畏寒怕冷等各种体虚状况)。

### “三九”调理时间表

**预热** 2025年12月12日-20日  
**“一九”** 2025年12月21日-29日  
**“二九”** 2025年12月30日-2026年1月7日  
**“三九”** 2026年1月8日-16日  
**加强** 2026年1月17日-25日

“夏养三伏，冬补三九”。这个冬天，把握一年一度的补阳黄金期，让温暖由内而生，抵御寒冬，迎接生机勃勃的春天。

