

## 大雪: 补益脾肾宜温润, 勿忘秋冬需养阴

作者 李金辉 北京老年医院中医科 副主任医师

2022年12月7日, 节气进入大雪。大雪是二十四节气中的第二十个节气, 冬季的第三个节气。这个节气期间气候变化明显, 寒流活跃, 气温下降、降水增多。中国北方大部分地区已进入冬季, 华北地区最低温度都降到了0℃或以下。东北地区早已是大雪纷飞。



### 一、大雪养生首避风寒, 防疾病

冬天“风寒”外邪是主要的致病因素。外出活动时, 一定要注意防寒保暖。室内暖气温度不宜过高, 以免毛孔开泄, 出汗多, 外出更易着凉, 不符合冬季闭藏的养生原则。

注意保持室内温度18~22℃, 湿度45%~65%为宜, 并按时开窗通风, 以清洁空气。

此时节也是流行性感(病毒性感冒)、呼吸道感染、哮喘、鼻炎等呼吸道疾病的高发时期, 加之目前疫情形势仍然严峻, 尤其是老年人, 外出应注意防风防寒, 出门戴好口罩, 避免疫气侵袭。

大雪时节后, 早晨易起雾霾, 扰心情, 易抑郁, 不宜户外活动。太阳出来后, 空气含氧量增加, 恰逢无风晴天, 可到室外适度活动, 激发人体阳气, 提高耐寒力, 调节免疫力。

运动以静态温和的运动为主。如八段锦、太极拳、练气功、慢跑、散步等。活动不宜剧烈, 适度即可。

大雪之后, 昼短夜长明显。应尽可能早睡晚起一些, 以保证充足睡眠。睡前热水洗脚或中药泡洗, 温经散寒, 养血通脉。可改善下肢循环, 促进睡眠, 对经常手脚冰凉的人群大有裨益。

### 二、大雪饮食养生: 补益脾肾宜温润, 勿忘秋冬需养阴

大雪时节, 饮食应以温补为主。葱、姜、蒜有辛温散寒之效, 做菜可酌情添加。

天气寒冷, 饮食中能量要足够, 以御严寒。三餐要吃饱, 适宜吃面食、牛羊肉类, 炖菜、炒菜等热菜。

“春夏养阳, 秋冬养阴”, 冬天北风大, 加之室内暖气热, 易干燥, 饮食不宜过于温热, 可多喝温开水以补充水分, 饭前饭后喝上一碗清淡的热汤粥, 能暖肠胃, 唤醒消化系统, 促进饮食, 对于胃肠健康有益。符合“秋冬养阴”的原则。

可多食用些柔软甘润的食物, 如蜂蜜、牛奶、

## 节气养生

鸡蛋、豆浆、芝麻，水果类如橘子、橙子等。

易上火、口干、皮肤干燥、毛发干枯等，偏于阴虚之人，更应防燥护阴。可多喝温开水以补充水分，饭前饭后喝上一碗清淡的热汤粥，对于胃肠健康有益。

老年人的日常饮食也应以清淡温补为主。适量进食高热量、高蛋白的食品，合理安排一日三餐，做到稀干搭配、荤素夹杂，软硬适度，避免寒冷刺激性食物和油腻难消化食物。

大雪时节若遇雾霾天，心情易抑郁，可多吃些使人开心的食物，如香蕉、燕麦等，能减轻心理压力，排解紧张与忧郁。

### 三、大雪时节食疗、药膳、代茶饮方

#### (一) 山药莲藕排骨汤

山药性味平、甘，入脾、肺、肾经，功效益气养阴、补脾肺肾，尤宜于脾肺肾虚、消渴、气阴两虚者，既是中药，也是美食。

莲藕可开胃健脾、增进食欲，促进消化。冬天吃莲藕对身体有很大好处，莲藕是也冬季常见的食材之一，鲜莲藕清热润肺炖莲藕健脾开胃。

以山药、莲藕酌加适量枸杞、当归、黄芪、百合等炖排骨，可益气养阴、补益气血、滋补五脏。尤宜于气阴两虚，气血虚弱，久病体虚者食用。

大雪时节，此汤既可以补脾肾，收敛固涩，符合“冬宜闭藏”之道，又可“滋阴清热”，符合“秋冬养阴”之道。为此时节食疗之佳品。

#### (二) 山药枸杞母鸡汤

枸杞子性味甘、平，入肝、肾经，可滋补肝肾、益精明目、补益精血，尤宜于肝肾阴虚、精血不足、早衰、目干、目涩、目昏者。



以山药、枸杞子炖母鸡，有养阴健脾、益肾补虚的功效。尤宜于气阴两虚，气血虚弱，久病体虚者食用。

此汤可以补益肝脾肾，温而不燥，补而不腻，为此时节食疗之佳品。

#### (三) 代茶饮方

冬季天寒宜热饮。喝红茶可温经散寒、活血通络、强身健体。喝普洱茶可养胃暖胃。北方冬天干燥、寒冷，喝乌龙茶可防止口干舌燥。

选用合适的中药材适量每日冲泡代茶饮，常可以取到事半功倍的作用。代茶饮的中药，每次抓取5~10g，开水冲泡，每日饮用3~5杯即可。

#### (四) 陈皮生姜茶

陈皮、生姜、茉莉花茶适量沸水冲泡代茶饮。

陈皮性味温、辛、苦，入脾、肺经，功效理气健脾、燥湿和中、温化寒痰，尤宜于脾胃气滞、寒痰咳嗽、寒湿中阻者。

生姜性味辛温，入肺、脾、胃经。可解表散寒、温中止呕、温肺化痰止咳，可用于风寒感冒、脾胃寒证、肺寒咳嗽等。

茉莉花茶可行气开郁、提神。此茶可温中散寒，行气健脾，开郁提神，大雪时节饮用尤宜。