

小雪節氣 養生注意“三宜三忌”

22-11-2021 人民健康網

閔妍

今年 11 月 22 日是冬季的第二個節氣——小雪。小雪時節該如何養生？又有哪些養生禁忌呢？人民網記者就此採訪了中南大學湘雅二醫院中西醫結合科主任醫師張四方，從中醫角度為您帶來小雪節氣養生攻略。

小雪節氣養生“三宜”

宜潤燥降火

小雪時節室內濕度較低，養生要遵循“秋冬養陰”“無擾乎陽”的原則，飲食宜選用溫潤益腎之品，如羊肉、牛肉、雞肉、栗子、核桃、黑木耳等；還可選用蓮藕鯉魚湯、黨參枸杞粥、益智仁粥等進行調養。

宜保暖壯陽氣

小雪時節，要注意禦寒保暖，防止感冒。冬季陰冷晦暗、光照較少，大自然處於“陰盛陽衰”的狀態，常曬太陽能起到壯人陽氣、溫通經脈的作用，還有助於調節情緒，保持樂觀。

宜適時而動

小雪時節不宜早晚運動，應在太陽出來後運動，以慢跑、瑜伽、太極拳等溫和的有氧運動為主。體質虛弱容易感冒的人，應避免大汗淋漓。

小雪節氣養生“三忌”

忌緊閉門戶

冬季天氣寒冷，但也應適當開窗通風，保持室內空氣流通和濕度。因暖氣、空調等取暖設施的使用，導致室溫較高，室內空氣過於乾燥，會引起身體不適，極易發生疾病。可用濕拖把拖地板，或使用加濕器等增加室內濕度。

忌早起

小雪前後的起居調養切記“養藏”陽氣。小雪時節，人們要適當早睡，同時，早晨不宜起得太早。保證充足睡眠，有利於陽氣潛藏，陰精蓄積。

忌常吃火鍋

很多人喜歡在冬季吃火鍋驅寒，但火鍋配料含有花椒、幹辣椒等辛溫燥熱之物，加之室內供暖、穿衣嚴實，熱量無法及時外散，易出現口乾舌燥、皮膚乾燥脫皮、咽喉腫痛等症狀。因此，冬季吃火鍋要適量，如食用可多搭配些清火滋潤的食物。

“小雪時節容易寒氣入體而誘發疾病。”張四方醫生介紹，可以通過按摩大椎穴、腎俞穴、關元穴等穴位防風禦寒，強身健體。同時，還可以通過耳穴按摩進行居家保健。耳穴按摩時，先將掌心摩擦熱，再先後按摩耳廓腹背兩面，將雙手握空拳，以拇、食二指沿耳輪上下來回按摩，直到耳朵發紅、發熱，然後雙手向上提拉耳尖，向下拉耳垂，手法由輕到重。耳穴按摩每日早晚各 1 次，每次 3~5 分鐘，可通經活絡，起到防病保健的作用。

(責編：李楠樺、呂騫)