

冬“藏”开始，一定要守护好自己的阳气

文/苏闻

一年四季里，春生、夏长、秋收、冬藏。“藏”是天地万物运行的根本、核心。

立冬时，南方的气温可能还不是很低，但青海、甘肃、黑龙江等地可能已经下雪结冰，土地已经开始封冻，草木凋零，虫兽冬眠，天地间进入了寒风凛冽的景象。其实立冬开始天气不冷非常不好，很不利于冬藏。

立冬这天要冷，最好下雪或下雨，这说明地面上的阳热之气都乖乖降到地面下了。虽然地面上天寒地冻，由凉变寒，但地面下也会由温变热，阳气潜藏得够深，来年就有足够的能量让谷子长高长快。所以民间自古就有谚语：重阳无雨看立冬，立冬无雨一场空。农民最喜欢立冬前后雨雪充沛了，这预示着来年开春稻谷会长得好，会有个好收成。

总之，不管南方还是北方，立冬一到天地万物都该从秋收的状态转为“冬藏”了。

所以，接下来最重要的事就是“藏”。怎么藏呢？

第一“藏”就是护阳，就是护住自己身上的阳气。

入冬后天气会慢慢寒冷，寒为阴邪，是最容易伤阳气的。此时，除了要注意添加衣物保暖护阳外，最关键的一点就是减少阳气的外泄。什么事容易外泄我们身上的阳气呢？就是大汗淋漓的剧烈运动。

冬天不如做一些慢运动，比如阳光下散步，瑜伽，太极拳，站桩，让身体微微发热就很好。

做到第一“藏”懂得节流后，再来谈开源的第二“藏”——补肾。

从中医五行来看，春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，冬天是补肾最好的时机。

什么腰膝酸软、失眠健忘、牙齿松动、早衰闭经、脱发早白……这些肾虚精血不足的症状，其实都是可以吃回来的。只要你舌苔不是很厚腻，想治脱发早白可以吃芝麻，想补精血的可以选熟地，想治脾胃虚弱兼补肾的可以服黄精，他们都入肾经。冬天用熟地黄精煲什么汤都是极好的。当然，核桃、桂圆、栗子食补也是极好，但论功效真没上面3样单刀直入。有条件的最好选九蒸九晒的九制，将功效放到最大，同时更利于脾胃吸收，不会上火，冬天进补一定要小心上火。

最后，第三“藏”就是藏志。

中医最提倡顺其自然，天地合一，春天就是谈梦想，立目标的季节；夏天就是拼命努力，朝目标加油的季节。而冬天呢？就是一个含而不露，藏志的季节。说白了，那些想加薪、想升职的小心思，先缓缓藏起来，等来年开春再说吧。

现在该做的是做什么？少活动，少表达，多感悟，多总结，踏踏实实，把年底工作总结报告写好。

很多人喜欢说中医是玄学，其实中医最务实了，它告诉我们如何顺势而为，什么时间就该做什么事情，少妄想。

冬的本义就是“终”，一年里，好的，不好的，都将随风而逝，愿每个人都抓住最后收藏的机会，为来年春天再战储备草粮和子弹。

大雪

【时间】

12月7日 12:25

【三候】

鶉鸣不鸣：因天气寒冷，寒号鸟也不再鸣叫了。

荔挺出：“荔挺”为兰草的一种，也感到阳气的萌动而抽出新芽。

【气候】

太阳黄经达255度时为二十四节气之一的“大雪”。古人云：“大者，盛也，至此而雪盛也”。到了这个时段，雪往往下得大、范围也广，故名大雪。

大雪时节，黄河流域一带已有积雪，天气寒冷。而江南才刚刚进入隆冬季节，气温将显著下降，天气寒冷，可能出现初雪和冰冻现象。这一节气一般是降水日数最少的时期。

【养生】

冬属阴，以固护阴精为本，宜少泄津液，预防寒冷侵袭是必要的，但不可暴暖，尤忌厚衣重裘，向火醉酒，烘烤腹背，暴暖大汗。

经常保持脚部清洁干燥，袜子勤洗勤换，每天坚持用温热水洗脚，同时按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上。

冬日虽排汗排尿减少，但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养，冬季一般每日补水不应少于2000-3000毫升。

冬季饮食忌粘硬生冷，晨起服热粥，晚餐宜节食，以养胃气。

冬日阳气肃杀，夜间尤甚，要“早卧迟起”。早睡以养阳气，迟起以固阴精。

【食谱推荐】

砂锅鸡肉丸

功效：鸡肉性平、温、味甘，入脾、胃经；可温中益气，补精添髓。常吃鸡肉炒菜花可增强肝脏的解毒功能，提高免疫力，防止感冒和坏血病。

食材：鸡胸脯肉400克，小白菜30克，粉条50克，香油、盐适量，胡椒粉4克，姜粉2克，香葱5克，枸杞5克。

做法：①把鸡胸肉剁成肉

泥。②加盐、胡椒粉、姜粉、香油反复朝一个方向搅拌，令鸡肉蓉上劲出胶。③粉条用热水泡软洗净，捞起用凉水过凉，小白菜洗净，香葱洗净切末，枸杞泡软洗净。④砂锅加水烧开，左手拿鸡肉泥，用虎口挤出来，右手用勺子一刮，鸡肉丸下砂锅里。⑤全部挤完后，开大火煮，等水中肉丸都浮起来，下粉条、枸杞、小白菜、盐。⑥大火烧开关火，加几点香油、胡椒粉、香葱末即可。

节气养生

【时间】

12月22日 6:22

【三候】

蚯蚓结：传说蚯蚓是阴曲阳伸的生物，此时阳气虽已生长，但阴气仍然十分强盛，土中的蚯蚓仍然蜷缩着身体。

麋角解：麋与鹿同科，却阴阳不同，古人认为麋的角朝后生，所以为阴，而冬至一阳生，麋感阴气渐退而解角。

水泉动：山中的泉水可以流动并且温热。

【气候】

冬至日是北半球各地一年中白昼最短的一天。过了冬至以后，太阳直射点逐渐向北移动，北半球白天开始逐渐变长，正午太阳高度也逐渐升高。所以，有俗话说，“吃了冬至面，一天长一线。”

从气候上看，冬至期间，西北高原平均气温普遍在0℃以

下，南方地区也只有6℃至8℃左右。另外，冬至开始“数九”，冬至日也就成了“数九”的第一天。民间流传着的“数九”歌谣是这样说的，“一九、二九不出手，三九、四九冰上走，五九、六九沿河看柳，七九河开，八九燕来，九九加一九耕牛遍地走。”

【养生】

冬至在养生学上是一个最重要的节气。

冬令进补有三种说法：一是在立冬后至立春前；二是在冬至前后；三是三九天。专家认为，冬令进补时间的选择因人而异。患有慢性疾病又属于阳虚体质的人需长时间进补，可从立冬开始直至立春；体质一般而不需大补的人，可在三九天集中进补。正如民间早就有“夏补三伏、冬补三九”的说法。冬至是数九的开始，因此民间认为，在冬至前后进补为最佳。

【食谱推荐】

羊肉炖白萝卜

功效：羊肉性温味甘，入脾、胃、肾、心经，用于改善脾胃虚寒所致的反胃、身体瘦弱、畏寒等症，是冬季防寒温补的美味之一。白萝卜含有酶物质，能分解治癌物质亚硝酸铵，更有抑制癌细胞生长的作用。

食材：羊肉500克，白萝卜200克，枸杞5克，葱姜、白酒、胡椒粉、盐适量。

做法：①羊肉切块，白萝卜去皮切块，姜切片。②锅中放入清水，羊肉凉水入锅，待水烧开后，待血沫腥味除净，捞出冲净待用。③锅中放水烧开后放入焯净的羊肉块、葱、姜，大火烧开后烹入白酒，改中火盖盖煨1小时。④打开锅盖放入焯过水的白萝卜，改大火煮30分钟，加盐、胡椒粉调味，白萝卜变软透明即可出锅，放入提前烧热的石锅中撒枸杞、香菜叶保温食用。

(综合整理自网络资料)




光大银行最新理财产品信息

产品名称	期限	历史参考年化收益率	风险提示(本评级为光大银行内部评级,仅供参考)	起点金额	特点	产品特点	产品投向
光银现金A	按日计息	3.80%	适合稳健型以上客户购买	1万元	开放式净值产品	支持7×24小时本金实时赎回,每个交易工作日最晚申购时间15:15	主要投资于以下符合监管要求的固定收益类资产,包括但不限于银行存款、同业存单、货币市场工具、各类债券、货币市场基金、债券基金、质押式及买断式回购、其他符合监管要求的债权类资产等

温馨提示:理财产品过往业绩不代表其未来表现,不等于理财产品实际收益,投资须谨慎

房抵快贷 全新升级

光大房抵贷 有房快来贷



扫描二维码,关注“光大银行个人贷款”,体验“房抵快贷”线上贷款升级服务

房产估值

在线输入房产信息,免费获知房产价值。

在线申请

线上提交贷款申请,随时查看贷款进度。

在线录入

在线录入贷款信息,无需填制纸质材料。

在线查询

实时查看贷款详情,轻松掌握还款计划。

微信推送

订阅微信推送,账单定期提醒。

光大银行永和新城支行 地址: 高平路478号

光大银行大华支行 地址: 上海市宝山区大华二路268号

电话: 63795471、63795474、63795465

电话: 63797533

冬至