

立冬小雪：做到这“三防”，己亥之冬暖身心



文/蓝瑶群

11 月份，会遇到 24 节气中立冬和小雪。

此时，北方局部地区的降水已经由雨变为雪，虽然南方此时“地寒未甚”，基本不会下雪但由于雨水与寒气交织，湿冷天气也开始逐渐增多。

尤其是小雪，标志着天气逐渐由冷变寒，即将迎来万物蛰伏、天地间一派天寒地冻的寒冬节气。

那么，我们就归纳一下立冬小雪养身心法，大人小孩老少皆宜，没病防身。

一是防寒更要防湿冷

为什么要防湿冷？前面已经说了，北方不少地方已经下雪了，南方虽然不会下雪，但由于雨水和寒气交织，湿冷天气开始增多。再从中医的五运六气来看，立冬小雪已进入己亥年的终之气，此时太阴湿土当令湿气更会大大加重。

中医认为，人体如果被外湿侵袭，会阻碍脾的运化，导致人体湿气加重。如果你本来就脾脏阳气不足，就更容易受到外湿侵袭。

所以，建议大家要尽量避免在潮湿

阴冷的地方停留。除了戴帽子，戴围巾，增加衣物保暖之外，更要注意保持衣服干燥，小雪之后露脚踝的九分裤千万不要再穿了。若不小心淋雨之后，一定要尽快擦干，替换干燥的衣物。

二是防内热宜清补

立冬小雪过后，天气逐渐变寒。这时候，家家户户都会吃点温热的东西补补驱寒。羊肉汤，笋尖鹅汤，那真是鲜美多滋。

但大家细想一下，现在的人平时上班，地铁里、办公室都被暖气、空调包围着，加上穿得多、动得少，再吃上这些甘温不易消化的东西，就很容易造成体内积热、滞气、不消化。所以小雪之后，口腔溃疡、牙疼、长痘的人特别多。

立冬小雪节气是要补，但补也是有讲究的，最怕补不进，还补出内热上火来。这时候如果食补，可以选择比较清润的食物，比如萝卜丝豆腐鲫鱼汤，鲫鱼可以开胃、化食、熄风清热。如果家里有人产后补虚，可以选择银鱼菠菜鸡蛋羹，银鱼味道鲜美，还可以养胃阴和催乳。实在怕麻烦，猪肉也比羊肉好。切记，尽量选择平补、清补，比如选一些滋阴养阴的石斛、玉竹来烧汤。

三是少做伤阳气之事

立冬小雪过后，动物们都躲起来冬眠了，阳气会在地下潜藏得更深，对应人体也是如此，人在冬天也应该静下来。

很多年轻人白天没空锻炼，喜欢晚上到健身房跑得大汗淋漓，觉得这样回家后才能睡个好觉，其实是大错特错了。出汗不仅在消耗人体的津液，也在消耗人体的阳气，身体会不自觉地要靠睡觉来补益气血。包括很多人在问冬天蒸桑拿到底好不好？其实道理都是一样的，你以为在出汗排毒，其实出的都是血和阳气。

《内经》里怎么说的？用大白话跟你吧：冬天里不要让皮肤过多开泄，不要让阳气不断地被夺走，这是与冬天闭藏之气相适应。如果违背的话，就会伤到肾气，来年春天生发之气就会不足，容易发生四肢不温、萎软无力的疾病。

这里不是劝大家不要运动，而是要懂得因时而动，把握好度。最好等白天太阳出来后，适量地运动到身体微微发热，脸色变得红润（气血通畅）。注意，这个运动量可以让你同时说话交流，不会上气不接下气。

萝卜丝豆腐鲫鱼汤



功效：鲫鱼含有全面而优质的蛋白质，萝卜含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素，豆腐为补益清热养生食品。这道汤可补中益气、清热润燥、生津止渴，降低胆固醇的作用。

食材：鲫鱼 1 条（300 克），萝卜 100 克，老豆腐 100 克，小葱、姜、蒜、料酒、盐、白胡椒粉适量。

- 做法：**
1. 鲫鱼去鳞去鳃去内脏，洗净腹内黑膜，在表面划几刀，抹盐、放姜丝、料酒腌制。
 2. 白萝卜切丝，姜片、蒜片切好。
 3. 锅热下油，翻炒姜蒜后将鱼放入，煎至两面微黄。
 4. 放入豆腐轻轻翻炒。
 5. 加入水没过鱼，盖上盖子煮开。
 6. 把葱打成结，和萝卜丝一同放入锅里。
 7. 煮到汤水浓白醇香，加盐和白胡椒粉即可。

银鱼菠菜鸡蛋羹



功效：银鱼营养丰富，极富钙质、高蛋白、低脂肪，有利于人体增进免疫功能。鸡蛋是各种食物中优质蛋白质含量最高的。菠菜含有丰富的胡萝卜素、维生素、钙等多种营养素。银鱼菠菜鸡蛋羹尤适宜体质虚弱、营养不足、消化不良者、高脂血症患者、脾胃虚弱者、有肺虚咳嗽、虚劳等症者食用，能益脾胃，补气润肺。

食材：银鱼 100 克，鸡蛋 2 个，菠菜 2 棵，核桃油或麻油、鲜酱油。

- 做法：**
1. 菠菜洗净焯水后切碎放在碗底。
 2. 鸡蛋打散后加入银鱼，在 1:2 加清水打匀后倒入菠菜碗中。
 3. 盖上保鲜膜，中火蒸 3 分钟至鸡蛋半凝固。
 4. 把银鱼摆放在鸡蛋羹上，再蒸两分钟。
 5. 根据个人口味，淋上核桃油或麻油、鲜酱油即可。（综合网络信息）

把脉 问药



张阿姨最近睡眠情况不太好，晚上睡不着，就算好不容易睡着也很容易惊醒，醒后很难入眠。她非常担心自己身体状况，精神随之紧张起来。

然而，越是紧张，每到睡觉时，张阿姨就越睡不着，情况越来越差。于是，张阿姨来到社区卫生服务中心，想请医生帮她看看。

李医生告诉张阿姨，经常失眠容易引起焦虑、抑郁。患者担心晚上睡觉又会出现各种障碍而导致失眠，往往十分痛苦。长期失眠还会降低抵抗力，降低

改善睡眠首选自我调节

身体素质，加速衰老，引发多种疾病。睡眠障碍者的负面情绪主要表现为焦虑、烦躁、愤怒、害怕失眠及其带来的不良后果等。其中，焦虑是常见的负面情绪，常常会使人精神紧张不安、难以放松。

张阿姨觉得没好好睡觉会对自己的身体造成伤害，这种担忧大可不必，其实睡不着产生的负面情绪比睡不着本身带来的危害更大。做好情绪和行为的自我调节对改善失眠有重要帮助，当出现睡眠障碍后不要一味地过分紧张、焦虑，要正确认识自己的情绪特点，可以适度宣泄情绪而不是压抑，以顺其自然的心态对待失眠，越是以淡定的心态对待睡眠问题，越是能睡得香甜。

李医生说，睡眠质量是身体健康的“晴雨表”，失眠带来的情绪问题会严重影响人的身体。因此，正确认识它很重要，当自我调节仍然不能缓解此类情况时，就需要去医院寻求专业帮助。

目前治疗失眠的常用西药分为苯二氮卓类和非苯二氮卓类助眠药物。另外，中医药在治疗失眠上也发挥着独特的作用。

苯二氮卓类 主要为各种类型的安定药，具有镇静、肌肉松弛、抗惊厥三重作用，可以通过改善睡眠结构、延长睡眠时间、缩短睡眠潜伏期而改善睡眠。药品不良反应包括日间倦怠、认知和精神运动损害，以及戒断综合症，长期大量使用会产生耐药性和依赖性。

非苯二氮卓类 主要包括唑吡坦、佐匹克隆等。它具有催眠、肌肉松弛、抗惊厥作用，无镇静作用，不影响睡眠结构，一般不产生失眠反弹和戒断综合征。

中成药治疗 目前治疗失眠的中成药较多，如：百乐眠胶囊、乌灵胶囊、活力苏口服液等均具有滋养肝肾、养心安神的作用。

（社区卫生服务中心）