

冬至

【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】

天文学上把冬至作为冬季的开始，这对于我国多数地区来说，显然偏迟。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。民间流传的“数九”歌谣这样说，“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。”不过，西南低海拔河谷地区，即使在当地最冷的1月上旬，平均气温仍然在10℃以上，真可谓秋去春平，全年无冬。

【养生】

冬至在养生学上是一个最重要的节气，主要是因为“冬至一阳生”。按八卦学说，此时为地雷复卦。卦象中上面五个阴爻，下面一个阳爻，象征阳气的初生。我国古时曾以冬至定为

子月，即一年的开始。在一天十二时辰中，子时也是人体一阳初生的时间。

古代养生修炼非常重视阳气初生这一时期。认为阳气初生时，要像农民育苗、妇人怀孕一样，需小心保护，精心调养，使其逐渐壮大。因为只有人体内的阳气充足，才会达到祛病延年的目的。所以子时、子月便在养生学中有着重要的地位。

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·天麻炖乌鸡】

功效：乌鸡舒经活血、调节内分泌等功效，对老年女性大有益处。天麻、川芎、茯苓对神经衰弱的头昏、头痛、失眠等，均有辅助治疗之效，既能平肝熄风止痛，又能滋养镇静安神，与乌鸡等配合，补虚作用颇为明显。

食材：乌鸡1只（约750克），天麻25克，川芎、白茯苓各10克，姜片5克，料酒10克，精盐适量，香菜段少许。

做法：乌鸡放入冷水中，烧开后，焯去血沫；中药洗净，放入鸡腹中，用线缝好口。把乌鸡放入砂锅内，加入姜片、料酒和适量水，烧开后用小火炖约1小时，放精盐再炖约20分钟至材料熟烂，撒上香菜段即可。

# 孩子多吃鱼真的聪明吗？

文/苏轩

前不久，一位年轻妈妈告诉我，她11岁女儿患慢性咳嗽，是痰热型的，治疗上医生主要健脾化痰，肃肺止咳为主，并嘱咐她尽量给孩子清淡饮食为主，少荤腥，适当减轻学业上的精神压力。

可治了一段时间后，并没有达到预期的效果，孩子的舌头还是小小的，红红的，然后我就再次问及孩子最近饮食怎么吃的？谁知道这一问，这位母亲开始支支吾吾起来，然后说“这个，你知道的呀，我们家里每餐深海鱼是不能断的，都说多吃鱼的孩子聪明，帮助学习……”

听完此话，当即我决定了：什么普及中医，要先缓缓了，还是先从抓大家菜篮子开始吧。今天也给大家减轻学业压力健健脾胃，就解决两个问题：

第一，孩子真的吃鱼越多越聪明吗？

为了信服大众，我特意问了一下度娘，鱼肉的营养价值成分到底是什么？回答是：含有丰富蛋白质，还有叶酸、维生素B2、维生素B12，维生素A、铁、钙、磷等。

接着，我再问了一下核桃的营养价值成分：

核桃中86%的脂肪是不饱和脂肪酸，核桃富含铜、镁、钾、维生素B6、叶酸和维生素B1，也含有纤维、磷、烟酸、铁、维生素B2和泛酸。

现在，你们觉得哪个更有营养？

此外，周星驰的电影《美人鱼》大家都看过吧，现在海洋里没多少鱼了，只有经过电网捕鱼杀戮后的鱼尸和各种塑料垃圾，也就是你吃深海鱼的同时，非常有可能误摄入甲基汞——剧毒，其损害的主要部位就是大脑，可严重造成语言和记忆能力障碍等。

现在，你还觉得孩子吃鱼越多越聪明吗？

一个小小的肺热久咳，为何要从肺/脾/饮食三手抓呢？

中医常说：小儿脾常不足，孩子的脾胃功能弱，容易被饮食生冷、热伤害，脾不能正常运化胃部消化后的营养，就会慢慢生成痰浊，这

些痰浊会随着体内气机贮藏到肺部，痰久郁而化火，灼伤肺部，直接影响肺气宣降，就会产生咳嗽。

所以中医治疗慢性咳嗽不仅要肺入手，更重要的是同时健脾，所以我让这位母亲给孩子清淡饮食，也就是在给孩子的脾胃减少工作压力，辅助药效尽快让脾的运化功能恢复起来。

鱼生活在水里，一刻不停地游动着，用阴阳的思维去看，水是阴，动是阳，鱼是阴中之阳啊。

所以大部分鱼的性质是温的，多吃就会生火，所以中医常说“鱼生火，肉生痰。”中医首经《内经》曾写到，生活在沿海地区的人，吃鱼吃多了，就会热邪滞留在肠胃。肺和大肠相表里，是好朋友，大肠热毒上蒸于肺，就会有肺热。更何况这孩子吃的是深海里游的鱼啊！深海里的鱼脂肪更加肥腻（继续伤脾），性质更加温（加重身体痰热）……

这样的饮食真的对孩子的病情是火上加油。

“为人父母者不知医，谓不慈；为人子女者不知医，谓不孝。”

看到这里，很多读者要说了，“那以后还能愉快地吃鱼吗？吓得我赶紧放下手中的三文鱼饭团。”

子曰：为人医者不给解决方案，谓不走心。吃货们如果一定要解馋可以考虑鲫鱼，前提是没得外感风寒风热等外感病，李时珍先生曾在《本草纲目》记载“诸鱼属火，唯鲫鱼属土，故能养胃”。

假若你有脾胃虚弱、少食乏力、呕吐腹泻或者气血虚弱、产后乳汁不足等症状，可以试试鲫鱼，当然最好是炖汤，蒸着吃，如果起锅油煎就会动“火”，至于食用的量嘛，一周400克够了。

现在，很多医生主要看检查报告，然后诊断开药，所以很多病人一上来就问“医生，我该吃什么药？而不是“根据我的病情，我饮食起居应该做什么改变？”

如果不能改变大环境，就从改变自己开始吧，学点中医，让你照顾家人起来更轻松。

毕竟，孩子最好的医生是家人，最好的药房是厨房，最好的药物是食物。

## 节气养生

社惠拼携合作伙伴

虫妈邻里团、嘻哈帮街舞、嘉德威教育机构

祝社区各位邻居

2019年

元旦快乐!



社惠拼  
社区人就用社惠拼

