

冬至：要守护生命中那新生的阳气

12月份,我们会度过大雪和冬至节气。

冬至并不是指冬天到了,冬至的“至”表示极。古人认为此时阴极之至,阳气始生,有点物极必反,否极泰来的意思。也就是说,冬至时天地之间的阴气已经达到极点,同时也迎来转机,阳气开始复苏萌芽。

这一天,我们所在的北半球是全年中白天最短、夜晚最长的一天。过了这一天后,白天开始慢慢变长,夜晚慢慢开始变短。所以,你也可以把冬至理解为一年中真正的开始。

从立秋时,天地间的阳热之气开始下沉到土里,经过小雪、大雪节气的封藏,阳热之气此时已下沉到土里很深了。这时候,如果你把手伸进土里,会感觉到一股暖意。

冬至时,这股阳热之气开始从地下复苏,藏在土里的蚯蚓会最先感受到,但这股阳热之气很微弱,微弱到蚯蚓仍蜷曲着身体不能完全舒展开来。这说明此时阴气仍然强盛,阳气十分微弱。

人与天地相应,对于人来说也是一样的,此时人体的阳气也是最弱的时候。那我们应注意些什么呢?

藏身藏精藏汗,静待阳生

藏身就是不该露的不露,用衣服把自己身体藏起来。因为从冬至开始,我们就要进入最冷的三九严寒,寒气是最伤阳气的。

藏精就是能不熬夜就不熬夜,《内经》里有句话叫:冬不藏精,春必病温。冬天就是养精蓄锐的时候。

藏汗就是不该出的汗尽量少出,不要做让自己大汗淋漓的剧烈运动。因为汗随气出,大量流汗会伤阳气的。

这时候要少做惊扰阳气的事情,尤其是



本来就身体虚弱的老人。少晨练,少操劳。

仍是进补好时机

很多人会问冬至进补吃些什么?其实进补真的要根据体质来,比如:当归生姜羊肉汤对阴虚火旺的人来说,简直就是噩梦。与其滥补,不如不补。现在的人最怕补出火来,什么痔疮、长痘、溃疡、烂嘴角都来了。

还是那句话,如果你舌苔又黄又腻又厚,先泡温胆汤祛湿吧,等舌苔比较干净了再进补。

请记住,燕窝、海参、鱼胶、阿胶……进补这些东西之前先看看舌苔,如果舌苔厚腻得像一层白霜,那就省省吧。

睡前泡脚祛寒湿

在上海,从12月份到来年的1月底,寒湿之气还是会非常重的。这时候,泡脚能驱逐身体里的寒湿。睡觉前用温胆汤+三片生姜煮一锅水泡20分钟,既可以祛寒湿也可以温暖全身,比吃鱼胶、燕窝、海参不知道要强多少倍。

好了,从阴阳的角度来看,真的可以把冬至理解为一年的结束,又是一年的开始。所以冬至是古人最隆重的节日,它代表一阳初生,阳代表希望,代表温热,代表明亮,翻开了一个新的篇章。让我们一起走出2019年的阴霾,向阳而生。

(蓝瑶群)

冬季夜晚运动要注意什么

最近高以翔事件刷屏了:夜晚录制户外竞技真人秀《追我吧》,在凌晨1点多,现场突发猝死。

平时注重健身、健康管理的男星,在此之前据说还有满分的体检报告,怎么年纪轻轻就意外身亡了呢?

从中医角度分析,冬季夜晚强运动真是作死的节奏!

《黄帝内经·四气调神大论篇》里说:“冬三月,此为闭藏。水冰地圻,勿扰乎阳,早卧晚起,必待日光。”意思是说,在冬季里草木皆枯,小动物都屯好粮食躲起来过冬了,水都结成了冰,千万不要干扰已潜伏在内的阳气。这个季节人们应该早睡晚起,跟着太阳的活动而作息,待太阳升起再开始一天的活动。这就叫“闭藏”。

“冬气之应,养藏之道也,逆之则伤肾”。适应冬季自然规律,事物应“藏“为主,藏则不泄,违反了这个原则会伤肾。《追我吧》节目组大动干戈、惊心策划,违背了“冬主收藏,早卧晚起”养生原则。

录制《追我吧》时,都是高强度竞赛,基本跨越了子时(23点至1点),这是太极生命的极阴之时,也就是说半夜是阴气非常重的。

冬天为阴夏天为阳,一年中最阴的是冬至前后;夜晚为阴白天为阳,一天中最阴的是子时前后。此时人体的代谢最慢,体温也偏低。



阳主动,阴主静。冬季晚上就应该在家好好养着,坐等10点半准备上床睡觉,尽量少外出,更不应该高强度锻炼。

冬季夜晚健身,心、肺、脾最遭罪,连带气血津液的损耗一起搭进去了。

心主血,汗为血之液。我们看到《追我吧》参赛者在喘着粗气,豆大的汗湿透全身。这时出汗,不是排毒,而是津液。津液是人体一切正常体液的总称,例如唾液、胃液、肠液、

汗液。

汗液是笔者想说的重点。汗是在体内阳气温煦作用下蒸腾出来的津液。中医说“气随津脱”,也就是过量出汗会导致津液过度损耗,气接不上,肺也喘不过气了。

“夺血者无汗,夺汗者无血”。当汗过多流失需要补充时,血会代为转化成汗液,但当血的能力也有限时,就需要补充了。

脾统血。这时脾胃将吃进来的水谷精微转化为在血脉里行走的营气,配合上津液就生成了血。但别忘了,脾主四肢,脾脏还得负责手脚的运动。当你跑步时,脾可没闲着,在帮你支配气血配合你的运动。高强度的运动之下没空帮你造血……也就无法生成额外的津液了。

冬季夜晚健身,先不说十足明星范儿的高难度竞赛,都违反了老祖宗的养生条款!面色苍白、嘴唇发青、大汗淋漓地跑,到底都是为了什么?

过劳耗气血,大量出汗耗津液,脾功能极度失调,心过度负荷罢工,心梗、心衰、心源性休克,都是要命的!

适当的锻炼是可以的。下班后,稍微走走,把久坐办公室的酸痛肌肉简单放松一下;晚饭后休息片刻,略微运动一下,面色红润、微微出汗就足够了。

运动,千万不能以生命为代价!

(米 轩)

节气食补

羊肉炖白萝卜



功效:羊肉比猪肉牛肉的脂肪、胆固醇含量要少,富含维生素B1、B2、B6以及铁、锌、硒。羊肉肉质细嫩,容易消化吸收,具有益气补虚、补肝明目、温补脾胃、补血温经、增强御寒能力和身体免疫力等功效,对腰膝酸软、困倦乏力、脾胃虚寒者更为适宜。白萝卜能预防食积腹胀、消化不良、食欲不振,还有止咳、消炎的功效。萝卜富含维生素C和微量元素锌,有助于增强机体的免疫功能。

配料:羊肉500克,白萝卜300克,姜、料酒、食盐、枸杞子适量。

做法:

- 1.羊肉、白萝卜洗净切块备用。
- 2.锅内放入适量清水将羊肉入锅焯水,烧开后5、6分钟捞出羊肉,水倒掉,重新换水。
- 3.水烧开后放入羊肉、姜、料酒、盐。
- 4.羊肉炖至六成熟后,将白萝卜入锅炖至熟。
- 5.最后撒几粒枸杞子烧开即可。



私房菜

鸡丝拌辣味花生

功效:鸡肉和花生蛋白质都很高,鸡肉磷脂类含量较高,易被人体吸收利用,具有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。花生甘甜味香,甘能入脾,香能入肺,所以花生能入脾和胃,且能通肺气。鸡丝拌辣味花生,无疑是一道营养丰富的下酒佳肴。

食材:鸡胸脯肉300克,花生150克,香菜50克,红尖辣椒两根,盐、味精适量。

做法:

- 1.鸡肉洗净后整块放入锅里煮到熟,捞起后自然让它冷却。
- 2.油锅烧至六成熟时,将剥去花生衣的花生下锅炒到熟后捞起。
- 3.鸡肉彻底冷却后,用手撕成鸡丝并装盘。
- 4.炒锅放油烧热,放入切碎的红尖辣椒,煸出香味和红油。
- 5.将花生、盐、味精和鸡肉拌匀。
- 6.最后撒上红尖辣椒和香菜拌匀即可。

(依 稀)

膏方调治亚健康效更佳但须辨证施补

亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态,表现为一定时间内的活力降低、功能和适应能力减退的症状,但不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准。长期在空调环境中、缺乏运动锻炼、有病却不求医、不吃早餐、长期面对电脑、三餐饮食无规律、常坐不愿走动和睡眠时间不足是导致亚健康的主要诱因。

亚健康的临床表现不仅仅是失眠,在心理上的具体表现是:精神不振、情绪低沉、反应迟钝、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑、易惊等。通常还会疲

劳、乏力、活动时气短、出汗、腰酸腿疼等。

亚健康调治除了建立良好的生活节奏、健康习惯、均衡营养、体育锻炼和心理卫生之外,采用中医膏方调治是一种非常有效的方法。

亚健康在中医属于“虚病”等范畴。膏方调理“亚健康”以补益为主,根据中医辨证有气虚、血虚、阴虚、阳虚、气阴两虚、气血两虚、阴阳两虚等不同类型。

①气虚的人往往有精神不振、四肢懈怠、神疲乏力、面色淡白、头晕耳鸣、语音低微、舌苔满布等症状。

②血虚的人有面色萎黄、头晕、心悸、乏力、耳鸣、目眩等表现,此外,头发干枯、皮肤干燥脱屑、大便干结等也是血虚的症状。

③阴虚的人有怕热、口干咽痛、大便干燥、舌少津液、五心烦热、盗汗、腰酸背痛、舌质红等症状。

④阳虚的人有四肢不温、平时怕冷、喜热饮、腰酸腿软、体温常偏低、小便不利、小腹冷痛、舌质淡薄等表现。

亚健康状态者的膏方调治应以中医辨证论治为原则,辨证选药,辨证施补。

每个人有不同的体质情况,即使临床疾

病相同,不同体质的人所用膏方可能也有区别,膏方必须根据个人体质特点“量体裁衣”,才能起到补益效用,最怕“千人一方”。现成的膏方并不适合所有人,最好对证调补进行辨证施补,调节阴阳平衡,纠正亚健康状态,才使人体恢复到最佳状态。一般来说,患者应先到医院膏方门诊预约,医生根据患者身体情况,辨证论治后开出适合的膏方,甚至有痰湿、容易过敏、疾病错综复杂的病人还需要在膏方前开具开路方进行调整。

(龙华医院 那练军 代亚芳)