



三九天，小寒节

得上是进入了寒冬。

候集解》有言：「小寒，十二月节。月初寒尚小，故云。月半则大矣。」进入小寒，才真的称小寒是腊月迎春的第一个节气，标志着冬季时节最冷的日子正式开始。《月令七十二



三九天，小寒节

小寒胜大寒

小寒虽然代表着“天气渐寒,尚未大冷”,但此时正处于数九寒天中最冷的三九时节。

根据我国长期以来的气象记录,北方地区小寒时的气温往往比大寒时更低,民间也有“小寒胜大寒”的说法。

年味始于腊八

进入小寒,年味渐浓,传统的腊八节也在小寒节气内。每到这一天,北方人会熬腊八粥、泡腊八蒜,祭祀祖先,祈福新年。在南方,人们在小寒这天早上要吃糯米饭,配上炒香的腊味。

冬吃萝卜,顺气防寒

俗语有言:“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”。李时珍曾在《本草纲目》里对萝卜赞赏有加,称其为“蔬中最有益者”,它能顺气、缓解咳嗽、止咳……素有“小人参”之称。

冬吃萝卜胜药方

寒冷的三九天,身体需要更多的能量来“产热”,人们的食欲会增加,容易出现积食。中医看来,萝卜味辛,行胃、大肠气滞而消胀除满,味甘而健脾助运,益胃而消谷化食。

此外,将白萝卜煮熟后食用,或搭配葱白、香菜等辛温发汗的食材共同煮食,可以起到预防感冒的效果。

挑出最新鲜的白萝卜

萝卜和胡萝卜是两种不同的蔬菜,而白萝卜则是萝卜中的一种。从功效上来讲,胡萝卜善于清肝明目,白萝卜善于消食理气、清热化痰。传统中医里说的“冬吃萝卜”指的是白萝卜。

挑选白萝卜时,要选身材修长、皮肤滑嫩、体重偏大的。可以把萝卜缨折断看看,若里面没有水分,说明萝卜糠了,不新鲜。

需要注意的是,气虚、便秘的人吃了萝卜,可能会加重症状,肠胃寒凉的人也应该少吃。萝卜最好带皮一起吃,能摄入更多营养。

小寒饮食,温补养胃

俗话说“三九补一冬,来年无病痛”,经过春、夏、秋的长时间消耗,脏腑的阴阳气血会有所偏衰,合理进补可及时补充气血津液,抵御严寒侵袭,达到事半功倍的养生目的。

温补气血

小寒食补讲究“温润”,应注重及时补充气血,抵御严寒侵袭。可以适当吃些羊肉、鸡肉、甲鱼等肉类。当然,进补也要适量,体质偏热,爱上火的人要适当少吃。

健脾养胃

寒冷的冬天,肠胃本身就有些倦怠,平时要注意少吃生冷食物,少吃高脂肪、高热量饮食。多吃核桃仁、大枣、龙眼肉、山药、百合、栗子等蔬果,有补脾胃、温肾阳、健脾化痰的功效。

小寒养生,防寒保暖

中医认为“寒性凝滞,寒性收引”,此时是关节痛、颈椎病和心脑血管病急性发作的高峰期,养生的关键是防寒保暖。

戴帽防寒

防寒即是养阳气的闭藏,严寒时节除了多穿衣,更要注意暖头。民间有“冬天戴棉帽、如同穿棉袄”的说法。冬天在室外活动时建议戴一顶帽子,即使是单薄的帽子,其防寒效果也很明显。

避免大汗

冬藏时节,万物蛰伏,人体也应顺应自然界特点而适当减少活动,做事“慢半拍”,以免扰动阳气。

锻炼时微微出汗就好,建议选择一些舒缓的运动,比如慢跑、踢毽子、打拳、散步等,舒展筋骨即可,避免大汗淋漓,导致阳气外泄。