



“数九寒天”开启 中医建议这样防病御寒

□本报实习记者 马军

12月21日，我们将迎来冬至节气。记者从昌吉州中医医院治未病科了解到，近日前来咨询冬季养生和膏方调理的市民明显增多。

冬至是一年中最冷的“数九寒天”的开端，也是一年中阴气最盛、阳气最弱的时节。

冬季进补不“蛮补”

“一些人一进补就上火长痘，这往往是体质与补品不匹配导致的。”昌吉州中医医院治未病科主任王冠峰解释道。

冬季进补是顺应天时的传统养生智慧，但王冠峰强调，冬季进补不能“蛮补”。王冠峰解释说，最适合冬季进补的是气虚、阳虚体质人群，对于湿热、阴虚体质的人来说则可能“火上浇油”。

“上火的原因是体质和补的东西不匹配。”王冠峰表示，湿热、阴虚体质的人本身容易上火，再进补容易引发溃疡或痤疮。

对于不同体质的人群，王冠峰给出了具体建议，气虚、阳虚与平和体质的人，可以适当吃些羊肉、山药等食物。阴虚火旺的人则应选择“清补”，食用百合、鸭肉等滋阴食材。

在药膳调理方面，王冠峰推荐了几款特色汤品。当归生姜羊肉汤能补血益气、温中散寒；枸杞红枣炖鸡汤则能滋补肝肾、养血安神。

对于肾气不足的人群，他特别介绍了“大补养藏汤”。这款汤用生栗子、生核桃、莲子和枸杞等原料，具有固肾补五脏的功效。

针对很多市民关心的膏方问题，王冠峰强调需遵循“辨证论治”的原则，膏方对体质

虚弱或虚寒者较为适宜，但体质湿热者、急性感染患者和糖尿病患者不适合服用。

重点防护基础疾病

随着气温骤降，王冠峰提醒市民要特别警惕呼吸道和心脑血管疾病。冬季是流感高发期，甲型H3N2亚型流感病毒目前占流行优势。儿童免疫系统尚未完善，老年人常伴有慢性病，都是易感人群。

“寒冷是心梗、脑梗的‘催化剂’。”王冠峰解释，气温骤降会导致血管收缩、血压升高，增加心脏负荷。

他建议有高血压、冠心病等基础疾病的患者要按时服药，定期监测血压。如出现持续胸痛、肢体麻木等症状，应立即就医。

适度运动

在运动方面，王冠峰推荐选择“慢慢行气”的有氧运动，如慢走、太极拳等。这些运动能让气血运行，又不致阳气外泄。

“冬天运动不能出大汗，否则阳气外泄会感到乏力。”他建议运动时间宜在上午10点到下午3点间气温较高时进行，避免清晨和傍晚在室外活动。对于户外工作者，他特别提醒要做好“全时段防护”，穿戴防风防水的保暖衣物，定时到温暖环境中休息。

王冠峰还介绍了几种中医传统保健方法。冬季可通过艾灸或按摩膻中、关元、足三里等穴位，疏通经络气血，增强免疫力。

“冬季养生不是被动防御，而是主动顺应自然规律的科学调理。”王冠峰表示，随着冬至临近，建议市民掌握科学的防冻防病方法，做好全方位防护，安稳度过寒冬。

二十四节气之



春生冬至时 人间小团圆

□人民网记者 刘微

“天时人事日相催，冬至阳生春又来”，12月21日，我们迎来二十四节气中的第二十二个节气，也是冬季的第四个节气——冬至。冬日之旅行至过半，在北风的低吟与白雪的轻舞中，世界万物积蓄着向上的力量。

《月令七十二候集解》中提到：“冬至，十一月中。终藏之气至此而极也。”冬至日，太阳直射南回归线，北半球迎来全年中白昼最短、黑夜最长的一天。此后，太阳直射点渐渐北移，北半球的白天时间逐日变长，因此有了“吃了冬至面，一天长一线”的民间说法。

以五天为一候，古人将冬至分为三候：“一候蚯蚓结；二候麋角解；三候水泉动。”在这片静谧的冬日图景中，蚯蚓还在蜷缩着身体冬眠，麋感到阴气渐退已慢慢解角，山间冰冻的泉水开始缓缓流动。“冬至一阳生，天时转日长”，阴阳二气自此开始逆转。

“一九二九不出手，三九四九冰上走……”冬至日后，全国各地步入一年中天气最冷的时候，即民间常说的“进九”。人们从冬至日起（也有从冬至日的第二天起），此后的每九天算作一九，一直数到九九八十一天，意味着冰消寒散，万物复苏，春光正好。

在我国古代，冬至不仅是节气，还是重大的节日，素有“冬至节”“冬节”“亚岁”之称。宋代《东京梦华录》中记载：“十一月冬至，京师最重此节，虽至贫者，一年之间，积累假借，至此日更易新衣，备办饮食，享祀先祖……一如年节。”《嘉兴府志》亦述：“冬至祀先，冠盖相贺，如元旦仪。”

“冬至大如年，人间小团圆。”时至今日，各地冬至习俗依然丰富多彩。“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”，北方地区的人们喜爱用热腾腾的饺子驱寒；南方人则偏爱汤圆，寄托着“团圆”“圆满”的美好愿望。

“一岁之气，始于冬至”，冬至正是调养身体的好时候。保证充足睡眠，注重空气流通，适当运动健身，保持心情愉悦……一些简单的养生小技巧，能让这个冬天更加温暖惬意，为新的一年储存更多能量与活力。

冬已深，春不远，人向暖。在这岁末时节，愿你冬至福至，心怀温暖，坚定前行。

(来源：人民网)

《至节即事》

□元代 马臻

天街晓色瑞烟浓，
名纸相传尽贺冬。
绣幕家家浑不卷，
呼卢笑语自从容。

冬至话风俗

□杨立新

冬至作为中国的传统节日，蕴含着丰富的文化内涵。它不仅是二十四节气中一个重要的节气，也是中国民间的传统祭祖节日。标志着一年中最长的夜晚和最短的白昼的到来，也是中华民族传统文化中祭祖、家庭团聚的重要时刻。

那么，冬至从何而来？冬至礼俗是中国传统节气习俗，时值农历十一月，太阳直射南回归线，为北半球白昼最短之日，标志严寒时节的来临，此后白昼渐长黑夜渐短。该节气兼具自然与人文内涵，古代有“冬至大如年”之说，南方盛行祭祖宴饮，北方则保留吃饺子的习俗，到了唐宋时期，冬至祭天成为国家礼制，明清时演变为民间“祭冬”活动。

我小的时候就听爷爷讲，冬至在古代被视为阴极之至、阳气始生的日子，是上天赐予的福祉之日。因此，在这一天，先民们都会进行一系列的祭祀活动，有祖先牌位和画像的可以在家进行，也可以进庙以祈求来年的丰收和平安。记得我五岁时，爷爷奶奶冬至那天在家祭祖，坐在炕上的我将拨浪鼓扔到了炕下，只听“咚”的一声，正在闭目念佛的老人吓了一跳，奶奶转过脸刺了我一眼，并轻声警告：“待一会再处置你”。结果，她忙完祭祖又去忙别的事，也就把这件事给忘了。第二年的这一天，爷爷告诉我，过去的凤凰古城绥来（今玛纳斯县），各大会馆和寺庙，都会在冬至日摆上香案，放上供品，主持

人会念念有词，参加祭祀者表情庄重肃穆。这些祭祀活动不仅体现了古人对自然的敬畏之心，以祈福来年风调雨顺，家和万事兴，也承载了他们对美好生活的向往和追求。

令我难忘的还是冬至这一天，也是交头九的日子，更是家庭团聚的时刻。在这一天，家家户户都保留着杀猪宰羊、作腊肠、灌血肠、吃杀牲菜等习俗，许多少数民族群众，也会把“冬至宰羊”放在这一天，有利于冬储和保鲜。我在城里上班的爸爸妈妈，无论再忙，他们都会尽可能地回到乡下爷爷奶奶的家中，与家人共度佳节。妈妈还特意给爷爷奶奶织了毛线袜，做了棉鞋带来，秉持和传承了千百年数九消寒、儿媳给婆婆献鞋袜的习俗，寓意“迎福践长”，以图“被厄迎福”，生命得以长久。此时，家家户户丰盛的饭菜香气四溢，人们围坐在一起分享美食、畅谈家常，增进彼此之间的感情。

最独特的传统习俗，莫过于吃饺子、吃汤圆，其中光是饺子就有白菜馅、青萝卜馅、黄萝卜馅、大葱馅、洋葱馅等等。席间，奶奶不停地招呼着大家：“多吃点，外面天气太冷，吃了饺子就不会冻耳朵。”操着一口陕西腔的爷爷也在一旁帮腔提醒：“过去古人将饺子称为‘食耳’‘饺耳’，你们看这饺子像不像人的耳朵？”爷爷的提醒，让我一下子想起民间谚语所说“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”。吃着可口的饺子，听着老人们唠叨，传播着民间文化习俗，让我们不但吃得有滋有味，而且这种团聚的浓厚氛围，让人们在寒冷的冬日里感受到家的温暖，也弘扬了中华民族尊老爱幼、重视家庭的传统美德。更重要的是这些习俗，丰富了节日的文化内涵，也让人们在品尝美食的同时，感受到传统文化的魅力。

冬至入夜的那顿晚饭，爷爷用事先煮好的羊肉汤，放了一些驱寒药材和红枣、生姜、胡椒，然后将包好的洋葱馅饺子下进去，煮熟后每人盛一碗，吃过浑身热乎乎的感觉。身为中医的爷爷说，相传医圣张仲景告老还乡时看到受冻的百姓，做成一种叫“驱寒饺耳汤”的食物给百姓吃，这就是药食同源的道理。后来每逢冬至，人们便模仿做着吃，形成了民间传承不断的习俗。那一夜，一家老小身宁事静，以待阴阳节气的转化。这是古老农事信仰的反应，意在消磨沉闷而寒冷的冬天，让我们在睡梦中都期盼寒冬尽快过去，春回大地能早日到来。

