

大寒： 温阳驱寒 守护岁末健康

大寒是二十四节气中的最后一个节气。此时阳气仍处于潜藏状态，而寒气最为强烈，人体的抗寒能力面临考验。此外，大寒时节处于由冬入春的过渡时期，冬天慢慢结束，天地间及身体内的阳气进一步萌发，这一时期的养生除了“防风御寒”之外，还应遵循“保阴潜阳”的原则。因此，保持身体的温暖和气血的调和，成为这一时节养生的重点。

防寒保暖是第一要务

冬季，是呼吸道疾病、心脑血管疾病、关节病等高发时期，对于有基础疾病的患者要做好防寒措施，需重点做好“头、颈、背、腰、足”五处的保暖防护，以防寒邪侵袭。尤其要注意口鼻保暖，防止寒邪由口鼻而入。头为诸阳之会，外出戴帽子以保护阳气。冬季还可以常晒背部，脊柱是主一身阳气的督脉所在，督脉为“阳经之海”，统摄一身之阳，脊柱两旁是足太阳膀胱经，冬季常晒背部，可以起到补充阳气、疏通经络、调和气血的作用。

调节饮食，保暖养阴

大寒时节应以温补为主，食用易于消化、富含营养的食物，避免过度食用辛辣、油腻的食物。推荐食用羊肉、牛肉、鸡肉等具有温阳作用的食材，同时搭配一些有滋阴养血作用的食物，如黑枸杞、枸杞、桂圆等。多食温热食物：如姜茶、红枣桂圆汤等，有助于驱寒、温暖身体。此外，还应多食用黄绿色蔬菜，如胡萝卜、油菜、菠菜等。

加强锻炼，增强体质

大寒时节可进行慢跑、太极拳、八段锦等体育锻炼，但应注意运动强度，不宜过度激烈，运动强度以身体微微出汗为宜，避免扰动阳气，同时室外活动不可起得太早，等日出后为好。锻炼时要注意保暖，避免受寒，尤其是运动后要迅速穿上保暖衣物，防止寒气入体。

情绪管理，保持心态平和

大寒节气时，寒气容易使人心情抑郁或暴躁，保持良好的心态对养生至关重要。建议多进行冥想、深呼吸等舒缓情绪的方法，避免情绪波动过大。也可通过听舒缓音乐、读书、练字、养花等方式转移注意力，保持心态平和。还可以多与家人朋友交流，疏解心理压力，预防“冬季抑郁”。天气晴朗时适当外出晒太阳，有助于改善情绪。



食谱推荐

当归生姜羊肉汤

羊肉性温，能温补脾胃，驱寒暖肾；当归能补血活血，调理气血，生姜则有温阳散寒、温中健胃的作用。三者相结合，能够增强体质，抵御寒冷，适合寒冷季节的保健养生。

材料：鲜羊肉500克，当归10-50克(根据个人口味和体质加减)，生姜50克，盐、曲酒适量。

做法：羊肉洗净切块后焯水备用，当归洗净备用，生姜洗净不去皮，切片备用。热锅加适量食用油，加入生姜片炒香，加入羊肉、曲酒炒干水分至出香味，加入当归、适量开水开盖大火烧开后，转入砂锅中开盖中小火炖煮约1小时，加适量盐调味即可。



牛肉萝卜汤

牛肉含有丰富的蛋白质和铁质，具有温补作用。白萝卜能助消化，搭配牛肉做汤既能暖胃又能养气血。

材料：牛肉200克、白萝卜1根、姜片适量、料酒适量、盐适量、枸杞少许。

做法：牛肉切块，用热水焯水去血沥干。白萝卜去皮切块，姜切片。锅中加水，放入牛肉、白萝卜、姜片、料酒和枸杞，煮沸后转小火慢炖1.5小时。煮至汤浓，加入适量盐调味，搅拌均匀后即可食用。



注意：冬季滋补要结合个人身体情况，避免滋补过度导致消化不良或肥胖，影响脾胃运化，影响身体健康。