



常言道：“大雪不养生，来年找医生”

## 大雪养生 “三宜”“十禁忌”

蔡富根/整理

“大雪不养生，来年找医生”，12月7日是二十四节气中的大雪，意味着马上就要进入冬天最冷的时候了。大雪时节的养生重点在于“防寒护阳”，但需要适度调整，以免造成身体失调，耗气伤神。大雪节气是万物储藏的时候，养生也要顺应自然规律，特别是在起居方面，早睡养阳气，早起固阴精。大雪时节也是“进补”的大好时节，营养滋补，早知道早受益。大雪养生有哪些禁忌？饮食补身要注意什么？一起来看本期健康周刊带来的养生指南。



### 大雪养生“十禁忌”

#### 1. 忌整天不开窗

冬天来临，很多人怕冷不敢开窗。殊不知，反而容易诱发疾病。专家提示，长期不开窗，不能使室内空气保持新鲜、流通，很容易造成病毒滋生，一旦发生感染，也容易传染给家人。冬天也要趁天气好时，常开窗通风。

#### 2. 忌洗澡时间过久

冬天，因为房间都是封闭的，在浴室洗澡时间长了，容易氧气不足，湿热蒸腾，体质偏弱的人，尤其气虚之人，会出现危险。一般控制在20分钟之内为好。

#### 3. 忌过早去锻炼

冬季运动宜迟不宜早，最好不要很早就出来运动。这是因为冬季的早晨，天气比较寒冷，很容易使得血管收缩，造成血压增高。

#### 4. 忌憋在家不出汗

冬季人们外出活动减少，出汗现象变得“难得一见”，长期不出汗会影响健康。因为人们穿得厚、住得暖、活动减少，常会造成体内积热不能适当散发，加上冬令饮食所含热量较高，很容易导致上火。

#### 5. 忌熬夜不午休

大雪时节应早睡晚起，但因天气寒冷，睡眠会受到一定影响，建议有条件最好睡个午觉，也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。

#### 6. 忌情绪起伏大

情绪激动是心脑血管病的大忌，冠心病、高血脂患者尤其要放宽胸怀，不要让情绪起伏太大。

#### 7. 忌蒙头睡觉

很多年轻人喜欢钻进被窝里蒙着头睡觉，或者用被子遮住口鼻，觉得冬天这样睡觉有安全感又暖和。对此，专家提示，这样睡觉空气难以流通，氧气量会逐渐减少，二氧化碳难以散出，令人呼吸不畅。另外，盖着过厚的棉被对身体也不好，厚棉被容易积攒灰尘，刺激呼吸道黏膜，加重哮喘和慢阻肺症状或使其复发。

#### 8. 忌活动过量

冬季本来人体消耗的能量就会增多，如果再剧烈运动，就需要消耗更多的能量，而能量的供给是靠血液，这就会增加心脏的负担。对于心脏不好的老年人，可能会出现危险。

#### 9. 忌取暖过度

冬季天寒地冻老年人怕冷，喜欢用电热毯或者热水袋贴身而卧，这样会引起皮肤出现红斑或烫伤。

#### 10. 忌乱用加湿器

进入寒冬，随着室内开始供暖，加湿器成了很多家庭必不可少的过冬“利器”。然而，使用加湿器不当会引起“加湿器肺炎”。不少专家建议，加湿器要经常清洁和消毒，使用时间不宜过长，否则一些致病菌会通过细小的水滴颗粒，进入人体的呼吸道和肺部，引起肺炎。

### 饮食补身有“三宜”

#### 1. 宜食山药

益肾气，健脾胃，化痰涎，润皮毛

山药在冬季可替代一部分主食，是肥胖人群适合的主食之一。其中含有的淀粉酶有益脾胃消化，适合脾胃虚弱者。

南京市中西医结合医院脾胃病科主任孙刚介绍，山药有益肾气，健脾胃，化痰涎，润皮毛等功效。它不热不燥，性味平和。蒸山药、山药粥、清炒山药是值得推荐的吃法，还可以用它来做小甜点，比如桂花山药也不错。

#### 2. 宜食白萝卜

根开胃顺气，叶补钙

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜。”白萝卜是冬季的时令蔬菜，也是养生的好食材。白萝卜性凉，味甘辛，对肺胃有热、痰多的人尤为适用。

南京市名中医、南京市中西医结合医院老年病科主任颜延凤提醒，萝卜有下气、消滞作用。大雪节气，人体受寒冷气温影响，生理功能和食欲均会发生变化，需适当调整日常饮食，保证身体充足钙源，让冬天过得暖洋洋，而萝卜缨也是最佳补钙食物之一。

#### 3. 宜食白菜

补充维生素C，生津清肺通利肠胃

一到大雪节气，不少家庭就开始囤大白菜。大白菜维生素C含量高于苹果和梨，与柑橘类居于同一水平，而且热量还要低得多。南京市中西医结合医院肺病科主任李芳介绍，白菜被誉为“百菜之王”，还有“冬日白菜美如笋”的说法。除了食用方法多种多样，它还具有相当高的药用价值。中医认为，白菜有解热除烦、生津止渴、清肺消痰、通利肠胃之功效，大白菜含有丰富的水、粗纤维及多种维生素，有补水滋润、护肤养颜的效果。不过，白菜性质寒凉，脾胃虚寒、大便稀溏者应避免过量食用。建议白菜竖着切，能更好地保存水分，水溶性营养素丢失也会减少。

资料来源：《中国青年报》《扬子晚报》等

大雪美食推荐：

### 萝卜羊肉汤

食材：羊肉500克，白萝卜100克，胡萝卜50克。

做法：羊肉切块放入开水中焯出备用；白萝卜、胡萝卜去皮切成滚刀块备用。取砂锅，放入羊肉、姜、葱、大枣和足量的水，开大火烧开后，撇去浮沫，淋入黄酒，改小火炖1~1.5小时；把白萝卜块、胡萝卜放入砂锅，大火烧开后转小火继续炖30分钟左右，至萝卜软烂，加适量盐和胡椒粉调味即可。

功效：温补肾阳。

适宜人群：常见怕冷，腹泻，五更泻，胃肠功能紊乱属阳虚体质人群。

赏诗

### 《江雪》唐·柳宗元

千山鸟飞绝，万径人踪灭。  
孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。

### 《夜雪》唐·白居易

已讶衾枕冷，复见窗户明。  
夜深知雪重，时闻折竹声。

习俗

### 大雪腌肉

大雪节气一到，家家户户忙着腌制“咸货”。将大盐加八角、桂皮、花椒、白糖等入锅炒熟，待炒过的花椒盐凉透后，涂抹在鱼、肉和禽畜内外，反复揉搓，直到肉色由鲜转暗，表面有液体渗出时，再把肉连剩下的盐放进缸内，用石头压住，放在阴凉背光的地方，半月后取出，将腌出的卤汁入锅加水烧开，撇去浮沫，放入晾干的禽畜肉，一层层码在缸内，倒入盐卤，再压上大石头，十日后取出，挂在朝阳的屋檐下晾晒干，以迎接新年。

### 吃红薯粥

大雪当前气温逐步变冷，人们在屋里屋外都非常留意保暖。鲁北地方有“碌碌顶了门，光喝红黏粥”的说法，意思是天冷不再串门，只在家喝暖乎乎的红薯粥度日。秋冬吃红薯还有防燥的成效，但不能多吃。