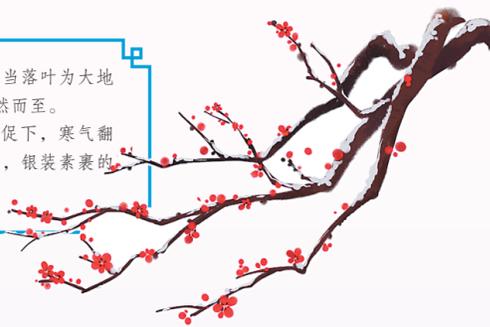


# 小雪：气寒将雪 防寒润燥

本报记者 王美华

二十四节气里的  
中医养生之道

“小雪疏烟杂瑞光，清波寒引御沟长。”时间是位邮差。当落叶为大地盖上市邮戳，寄出冬天的告白，秋远去，寒入冬，小雪节气翩然而至。今年11月22日为小雪日。此时冬意渐浓，在北风的催促下，寒气翻山越岭而来，北方初雪或临，万物冬藏，大地一片静谧悠然，银装素裹的冬日画卷将徐徐展开。



## 虹藏不见，闭塞成冬

小雪，是二十四节气中的第二十个节气，也是冬季的第二个节气。每年11月22日左右，太阳到达黄经240度时，进入小雪节气。

节气的小雪，反映的是气温与降水的变化趋势，并不意味着一定会下雪。《月令七十二候集解》记载：“十月中，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪。小者未盛之辞。”《群芳谱》说：“小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也。”也就是说，到小雪节气，由于温度明显下降，有些区域降水形式由雨变雪，但此时雪量不大，故称小雪。

小雪是寒冷开始的标志。此时，寒潮和强冷空气活动频繁，全国大部分地区的气温持续走低。小雪节气后，太阳直射点继续向南移动，越来越靠近南回归线，北半球日照的时间越来越短，我国不少地区下午五六点钟就已夜幕降临。

“云暗初成霰点微，旋闻簌簌洒窗扉。”在黄河中下游地区，清冷的西北风或会携初雪而来。虽然开始下雪，但一般雪量不大，有时以半冻半融的状态降落，气象学上叫作“湿雪”；有时则是雨雪同降，称为“雨夹雪”；还有时降落如同米粒一样大小的白色冰粒，称为“米雪”。此时的南方地区也呈现出瑟瑟寒意，虽鲜有降雪，但会有霜。“小雪见霜兆丰年”，清晨草木间、土地上一层薄薄的白霜，远远望去，别有一番“落霜如雪”的意境。

农谚说：“小雪雪满天，来年必丰年。”从前人们喜欢从小雪时节是否降雪、天气如何来推测后续的气候和农事。对冬小麦来说，雪先是被，后是水，还是肥。下雪可以冻死一些病菌和害虫，减轻来年病虫害的发生；积雪有保暖作用，有利于土壤的有机物分解，增强土壤肥力，难怪民间说“瑞雪兆丰年”。

小雪有三候：一候虹藏不见；二候天气上升、地气下降；三候闭塞成冬。小雪节气时，雨水因气温



日前，浙江省湖州市新市古镇迎来一年一度的羊肉黄酒节。在金牌羊肉肉肉争霸赛现场，参赛选手在烹制羊肉肉。

降低而凝结成雪，很难再见到彩虹了；古人认为“天气”为阳，“地气”为阴，小雪节气后，阳气上升，阴气下降，所以万物失去生机，一片萧条；民谚说“小雪封地，大雪封河；小雪封田，大雪封船”，于是，闭塞成冬。

“小雪较立冬时节，天气更加寒冷，阳气进一步潜藏。此时人体正处于阴盛阳衰的阶段，养生需注意温脾御寒，也就是顾护脾胃，抵御严寒。”首都医科大学附属北京中医医院肿瘤科副主任医师程培育介绍，中医认为，寒为阴邪，具有收引、凝滞的特点，容易损伤人体内的阳气，小雪期间要注意预防呼吸系统疾病、心脑血管疾病，有高血压等基础疾病的患者要注意控制血压，按时服药。

## 冬腊风腌，蓄以御冬

小雪时节，寒意渐浓，但并未驱走人们的热情。腌寒菜、打糍粑、做腊肉、酿米酒……聪慧的中国人抓住制作美食的绝佳时机，把日子过得有滋有味。那飘向空中的缕缕白烟，将日子包裹得热气腾腾。

俗话说：“小雪腌菜，缸缸百

味。”在许多人的记忆中，冬天的味道往往是从腌菜开始的。以前到了冬天，应季蔬菜越来越少，于是人们常会在小雪开始腌菜。在北方，把白菜、萝卜、雪里蕻、豆角等清洗后晾晒，加盐腌入缸中，称为“盐菜”或“咸菜”。南方有农历十月吃糍粑的习俗，糍粑是用糯米煮熟捣烂后所制成的一种食品，有的地方将糍粑制作成圆形，象征着丰收、喜庆和团圆。有的地方又称之为“年糕”，寓意吉祥如意。

“冬腊风腌，蓄以御冬。”冬季天干物燥，是加工腊肉的好时机，南方地区的人对腊味更是情有独钟。小雪节气后，一些农家开始动手做香肠、腊肉等。经过较长时间的精心腌制，腊肉肥而不腻、香飘十里。广州人喜欢用腊味来做腊味萝卜糕、腊味煮香芋、腊肠炒蜜豆。那馥郁着味道的浓郁醇香，是家的味道。

“小雪酿新酒，初冬不觉寒。”古时酿酒大多在小雪前后，此时农事已毕，新粮入库，谷物收获丰盈，人们酿酒以备岁末祭祀用。此时万物敛藏，水极清澈，酿出来的酒色香味俱佳，人们把这时的酒叫“小雪酒”。

“小雪期间，饮食要尽量吃热食，避免冷饮，同时适当进食辛辣之物，如花椒、生姜之类。中医讲

‘辛以润之，辛以散之’，此时适当吃点辣的食物，有助于散寒祛湿。”程培育提醒，素体虚寒、阳气不足的人，此时可适当进食羊肉、桂圆、大枣等温性食物，也可以吃一些补肾的食物，如腰果、芡实、山药、栗子、白果、核桃等。

“需要强调的是，进补不可太过。”程培育介绍，随着暖气、空调等取暖设施的广泛使用，燥热的室内环境容易让人出现体内积热，如果进补太过，人容易生“内火”，出现面部痤疮、口腔溃疡、牙龈肿痛、烦躁、大便秘结等症。此时，除了适当增加室内的湿度、多喝水，还应停止进补，适当吃些清火润燥类食物，以滋补津液，如白菜豆腐汤、菠菜豆腐汤等都是不错的选择。此外，小雪节气期间，可多吃蔬菜水果，如大白菜、萝卜、香蕉、梨、苹果等，还可以煮梨水、萝卜水，防止天气干燥所致的口干、咽干。

## 避寒就温，动则生阳

小雪节气一到，人们就开始盼望第一场雪的降临。想着，念着，不知哪天，她就悄悄来了。

古时，文人墨客就对“小雪”节气尤为喜爱，留下了很多关于小雪的经典。“绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无？”在寒冷的冬夜，白居易与友人一起围炉饮酒，抵足长谈，多么温馨惬意；“隔窗风惊竹，开门雪满山。”王维隔着窗户听到风吹竹叶的沙声，推开门，只见满山皆白，一片银装素裹，好一幅静谧壮美的雪景图；“花雪随风不厌看，更多还肯失林峦。愁人正在书窗下，一片飞来一片寒。”小雪飘然随风起，让人百看不厌，戴叔伦看着漫天飞舞的雪花，感到阵阵寒意，飞来的一片片寒，都打到了他的心尖上……

“古人云‘避风如避箭’，风、寒、湿是本季节的特点之一。小雪期间，应注意避寒就温，做到衣服酌量增减、随增随减。”程培育提醒，需注意头部、胸部、腰腹部保暖，头部是所有阳经汇聚的地方，最不能受风寒，要勤戴帽子、围巾等以护阳气；前胸和后背是心血管系统和呼吸系统的所在，此处受寒，容易诱发冠心病；中医认为，肾为先天之本，脾为后天之本，冬日养生要护好肾脏所在的腰腹。同时，在温暖的室内不要捂得太严，以温暖不出汗为好；到温度较低的地方，及时添加衣服，避免冷热交替；睡觉前可以多用热水泡脚，促进血液循环，让身体自然暖和起来。

民谚有云：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”“小雪节气时，也要坚持进行适度的户外运动。”程培育介绍，中医认为，“动则生阳”，虽然外界环境较为寒冷，但人体受到适当的寒冷刺激，可使心脏跳动加快，血液运行加速，新陈代谢加强，产生的热量增加；由于冬主闭藏，运动不宜大汗淋漓，尤其是老年人，以八段锦、太极拳等较为舒缓的运动为宜。需要注意的是，冬季运动应在每天9时以后进行，避开大风、大雾、雾霾、雨雪天气，运动前做好充分热身，运动出汗后不宜立即减衣，以免受凉。

岁至小雪，也许有雪，也许无雪。有雪，是欢喜，无雪，期盼着。在这个“莫怪虹无影”的时节，不妨约上三五好友闲坐，围炉夜话，温酒煮茶，轻问身旁友人“能饮一杯无？”



扫码观看  
更多精彩



健康书橱



## 重生之我在清代当医生

熊建

清代有位医生叫吴楚，有一次遇到这样一位患者——女性，40岁，因为连续生育10多胎，身体虚弱。她的家属请了很多名医来治，药料病情日益加重，生命岌岌可危。

吴楚受人之托，前去诊治。治了1个多月，患者康复了。但痊愈没多久，患者又因为染上风寒再次找上吴楚。这次诊疗又用去10多天。

就在大病将愈之际，患者竟然另请医生接手诊治。即便吴楚费尽唇舌为自己的疗法辩护，但没能获得信任，只得暂时离开。10多天后，病家回头找上吴楚，恳求他出手救治。原来患者病情再次转剧了。这次吴楚终于得以专任，独力为患者调养。

这次的治疗费时良久，来来回回好几个月。这期间，吴楚一边与患者和家属沟通，一边和其他医生斡旋，劳心又劳神。他把全程写入医案。有朋友读后大为赞叹，说这个病案跌宕起伏的精彩程度能与《孟子》相比，可谓“一治又一乱，一乱又一治，卒之大乱，而卒精以大治”；眼看整个事态要归于平息了，“忽而猛兽出焉，乱贼出焉，淫辞邪说出焉”。

朋友的赞赏，吴楚并不认同。他抱怨当时共同治病的那位“名医”，几乎3次要“杀”了患者，幸好3次都靠他出手相救，结果为了这事，耽误了备考——当年的科举考试。他最后无奈地说，如果将来有人看了这则医案，能够分辨什么是正确的治法，什么是错误的，而不至于误信庸医，那大概也足够欣慰了。至于功名，错过了，只能暂时放下了。

时至今日，吴楚如果泉下有知，应该可以欣慰了。虽然他不是名医，但他的医案流传下来了，虽然没什么人读，但好读者，可能在精不在多吧。学者徐丰恩在《救命——明清中国的医生与病人》一书中，向公众讲述了吴楚的故事，给今人以很多知识和启迪。

就拿这则医案来说，至少可以从3个维度来加以观照。首先，中国古代的医生，大多是考不上功名，进不了仕途，才去学医和行医的。因为心中始终有“学而优则仕”这根弦，就算从医，也是“身在曹营心在汉”。这正如吴楚在医案中“吐槽”的：花那么多钱去考试，费时费力的，结果终日忙于治病，没时间温习功课，简直是“舍己田而耘他人之田”。不过从另一方面看，这也说明了为什么总说中医是儒医了，因为他们打小就是学四书五经的，儒家“仁者爱人”的思想在从医之前就已经印烙在骨子里了。

其次，透过吴楚的文字，我们似乎进入了一个与现代医疗情境迥异的世界。如果拍成视频，可以命名为《重生之我在清代当医生》。在那里，医生这个职业不太有权威，医患之间的信息差似乎不怎么大（毕竟，只要识字，那些医书，大家都能研读。吴楚学医也是半路出家），患者对自己的身体与病情，充满意见，很有主见，颇有几分“医患共同决策”的味道。在那个年代，医生不是好整以暇地坐在诊室叫号，而是四处奔波，还要面对同行的挑战，使出浑身解数争取获得患者和家属的信任。

最后，很有意思的一点是，吴楚的医案与今天大力提倡医学人文、推广叙事医学的抓手——平行病历，颇有几分相似。事实上，前者是可以为后者提供镜鉴的。

目前，不少医疗机构都在鼓励医务人员撰写平行病历，以文学之笔，写临床之事，把自己的感悟、思考融入与患者的交流、沟通、博弈之中，落笔成文。从患者获益的角度来看，平行病历有助于医护人员与患者共情，换位思考，从而增强为患者服务的意识，让诊疗更有温度。

有人觉得平行病历是舶来品，不服水土。实际上，翻看古代医案，比如吴楚的《吴氏医案录》，可以惊喜地发现二者的相通之处。今人看了吴楚医案之后的反应，想必会和他的朋友一样，击节称叹：看啊，医生为了我们患者的利益，那叫一个殚精竭虑，不避艰难；甚至被“投了不信任票”后，医生还能本着医者仁心、治病救人的原则，再次披挂上阵，为患者精心医治。这个过程中，吴楚的想法、情绪、思考，都不加隐晦，而是和盘托出。因此，这医案才真实可信，才有力量，才叫人感动。我们的医生，从来不是不食人间烟火的神，而是与患者一样，是有血有肉的人。医学人文理论常说，要看到“病”后面的“人”。这是一方面。另一方面要清楚，只有人，才能看到人；只有情，才能感受到情；只有爱，才能点燃更多的爱。机器看到的永远是数据。

历史上的绝大多数人，没有留下声音，或者留下了声音却无知音。医生这个群体也是如此。我们能记得住的医生，可能也就是华佗、扁鹊、张仲景这样的名医、大医。如果只靠他们，中国人所受的病痛，可就多了去了。因此，我们同样需要并且事实上也得益于吴楚这样的医生，同样要感谢以吴楚为代表的“沉默的医生们”。

《救命》一书的启发价值，正在于此吧。



11月19日，湖北省襄阳市樊城区区直机关幼儿园的孩子们正在利用健身踏板进行户外趣味运动。

聂志鹏摄（人民视觉）



日前，位于浙江省杭州市淳安县威坪镇三洲村的有机蔬菜基地里，有机大白菜长势喜人，菜农们正在加紧采收、装车出售，现场一派忙碌的景象。

王建才摄（人民视觉）



贵州省从江县翠里瑶族壮族乡高武村的农民在采收生姜。

吴德军摄（人民视觉）



小雪

奶奶做的腌菜 新华社发 吴思颖作



日前，在山东省东营市广饶县乐安街道杜宋村的农田里，农民正在将收获的胡萝卜装车。

刘云杰摄（人民视觉）