

# 大雪：雪兆丰年 温阳散寒

本报记者 王美华

二十四节气的  
中医养生之道

“六出飞花入户时，坐看青竹变琼枝。”当雪花迈着轻盈的脚步旋转跳跃，大雪节气带着它特有的浪漫气息，翩跹而至。今年12月6日为大雪节气。此时节，北风卷地，木叶尽脱，水面凝冰，万物冬藏，天地间一片静谧悠然，仲冬时节就此拉开帷幕。



## 冰凝雪积，万物深眠

“小雪尽，大雪始”。大雪是二十四节气中的第二十一个节气，也是冬季的第三个节气。公历每年12月7日前后，当太阳到达黄经255度时，大雪如期而至。

《月令七十二候集解》记载：“大雪，十一月节，大者，盛也。至此而雪盛矣。”也就是说，到了这个时段，天气更冷，降雪的概率比小雪时更大了。小雪、大雪的大小，并非形容降雪的多寡，而是形容积雪的有无。由于地表温度逐渐降低，小雪时节，雪随下随融，而到了大雪，雪随下随积。有了积雪，才有银装素裹的景色，才有万山积雪的意境。当然，大雪节气期间未必一定有雪，也有可能出现大雪“贫雪”，甚至大雪无雪的现象。

大雪节气一到，最盼着降雪的，恐怕非农人莫属——雪自古以来是丰收的象征，俗话说“瑞雪兆丰年”，这是我国先民农业生产经验的总结，蕴含着深厚的科学依据。“冬雪盖三层被，来年枕着馒头睡”，新降的雪疏松多孔，能够贮存大量空气，相当于为越冬作物盖了一层被子，保护作物安全过冬；“大雪半融加一冰，来年病虫发生轻”，积雪融化时会从土壤中吸收许多热量，可以把土壤表面与作物根茎里的害虫和虫卵冻死；根据测算，雪中含有丰富的氮化物和硫化物，尤其是氮的含量为同体积普通水含量的4至5倍，积雪融化后，不仅可以为土壤补充水分，还能对土壤起到很好的施肥作用。

“风回暖，雪后寒”，伴随大雪而来的是气温的持续下降。大雪时节，零度以下的气温成为北国的常态。此时，除华南和云南南部无冬区外，我国大部分地区都已进入寒冷的冬季。在我国西北、东北以及长江流域大部分地区，陆续有雾凇出现。雾气遇冷凝结在树枝上，形成轻盈洁白的雾凇，玉树琼枝，晶莹剔透，如童话般美好，似仙境般梦幻，令人惊艳沉醉。

大雪有三候：一候鹖鸣不鸣；二候始冰交；三候荔挺出。“鹖鸣”是一种夜鸣求旦之鸟，也叫寒号鸟，天寒地冻，寒号鸟感到阴寒至极，便不再鸣叫；古人认为，大雪时节阴气盛极，所谓盛极而衰，阳气已有所萌动，老虎开始出现求偶行为；“荔挺”为兰草的一种，是一种可以做刷子的植物，此时万物冬藏，坚韧的荔挺却悄然生根抽芽，让人感悟生命的力量。

“大雪节气时，天地闭藏，水冰地坼，此时自然界阴气极盛，人体的阳气也随着自然界的阴气转盛而潜藏于内。”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，此时养生仍以“养藏”为主，以敛阴护阳为根本，同时注重温肾健脾，顺应自然界闭藏之规律。

## 冬令进补，温补助阳

大雪时节，天气越来越寒冷，但在喧闹的市井间，人间烟火味带来别样的温暖，那热气腾腾的饭菜，抚慰着味蕾，也熨帖着心房。

“小雪腌菜，大雪腌肉。”大雪节气到了，意味着年关近了。以前，许多人家会在此时开始腌制“咸货”，南方一些人家会把新做的咸肉、香肠等，高高悬挂在门口屋檐下晾晒，年味儿便从这里氤氲开来。正所谓“未曾过年，先肥屋檐”，这别样的风景线，是属于大



12月1日，雪后的甘肃省张掖市肃南裕固族自治县白银蒙古族乡境内的祁连山脉，层峦叠嶂，银装素裹，美不胜收。 杨永伟摄（人民视觉）

雪节气的仪式感。程培育提醒，腌肉等食物虽然风味十足，但含盐量较高，还是尽量少吃。

大雪时北半球各地昼短夜长，农谚有“大雪小雪，煮饭不息”等说法，用以形容白昼短到几乎要连着做三顿饭的程度。鲁北民间有“碌碡顶了门，光喝红黏粥”的说法（碌碡是一种用石头做成的圆柱形农具，可以用来轧谷物、平场地），意思是天冷了，人们不再串门，在家喝暖乎乎的红薯粥御寒。红薯中含有大量的膳食纤维，在寒冷的冬天喝碗热乎乎的红薯粥，美味又健康。南京人在大雪时节爱吃萝卜，用萝卜加工成的萝卜圆子，多年来一直风靡老城南一带。老城南人有下午吃点心的习惯，围坐在摊子前，摊主在煮沸的水中舀出几个圆子盛在碗中，撒些蒜花，有滋有味。

“俗话说‘冬天进补，开春打虎’，大雪是进补的好时节，宜温阳散寒、补肾壮骨、养阴益精。”程培育介绍，冬令进补能提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，改善人体畏寒现象；还能调节体内的物质代谢，使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的开发。此时，可以适当多吃富含蛋白质、维生素和易消化的食物，例如羊肉、牛肉、红枣、枸杞、山楂、萝卜、莲藕等，还可以吃火锅等以荤素搭配，同时也注意搭配生姜、花椒等温脾散寒、行气理气的食物。天气寒冷，可常喝姜枣汤抗寒，忌吃黏、硬、生、冷食物；大雪节气前后，柑橘类水果大量上市，适当吃一些蜜橘、柚子、脐橙、雪橙等应季水果，防治鼻炎、消除止咳。此外，还可以适当吃一些坚果，坚果性味偏温热，在其他季节吃容易上火，而此时天气较冷，吃坚果不仅不易上火，还能起到御寒的作用。

## 天冷风寒，脚暖身安

“小雪封地，大雪封河。”大雪时节，北方许多地方降雪、封河，凛冽的寒风将湖水铸成如镜的冰面，天地茫茫，纯然一色，人们在冰河上尽情地嬉闹着，拥抱大自然的博大与壮美。

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，历来是古人四时赏心乐事所在。历代文人墨客以诗言志，借雪抒怀，为我们留下无数脍炙人口的诗词。其中，既有“独钓寒江雪”的孤高清绝，也有“大雪满弓刀”的雄壮豪迈，既有“燕山雪花大如席，片片垂落轩辕台”的洒脱豪放，也有“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”的奔放热情……晶莹的雪花因为有了诗人的精神意趣而变得浪漫多姿。

“雪景很美，但雪后路面湿滑，出行需注意安全，尤其老年人要注意预防跌倒。”程培育提醒，老年人



12月4日，浙江省湖州市长兴县泗安镇二界岭中心幼儿园开展“迎大雪藏美味”主题活动，孩子们在泗安镇云峰村志愿者的指导下体验腌制腊肉，了解大雪节气的传统习俗，感受浓浓的节气文化。 陈海伟摄（人民视觉）



近日，滑雪爱好者在内蒙古自治区扎兰屯市金龙山滑雪场体验滑雪。 韩颖群摄（人民视觉）

出行时要注意避开光滑结冰的路面，同时选择防滑性能较好的运动鞋出门。

大雪节气后，气温进一步降低，一些老年人选择“猫冬”，也就是长时间待在密闭的暖气房里，这样容易出现口干鼻燥、胸闷头痛、情绪烦躁等上火表现。”程培育表示，此时应适当提高室内空气湿度，可以在地上洒些水或者使用加湿器，平时也要注意吃一些瓜果蔬菜来补充体内水分；同时勤开窗通风，保持室内空气清新，最好选择中午或者晴好的天气开窗，避免直接吹风，以防寒邪侵袭。

“大雪时节，风雪凛冽，中医认为，此时阴气充斥天地，闭塞阳气，应祛寒邪、温经脉、暖身体、防疾病。”程培育介绍，俗话说“寒从脚下起”，脚部离心脏较远，血液循环较差，脚部的皮下脂肪也不丰富，平时体质虚弱、气虚不足的朋友此时容易出现双脚冰凉现象。脚凉其实就是体内阳气不足，不能温煦四肢所致，要注意脚部保暖，保持脚部清洁干燥，每天用温热水泡脚，注意水温不宜太高，保持在40摄氏度左右即可。

“冬日日照较少，容易使人心

处于低落状态，改变情绪低落的最佳方法就是活动，活动量以微微出汗为宜，避免大量出汗。”程培育介绍，慢跑、跳舞、太极拳、八段锦等都是消除冬季烦闷、保养精神的良药；不建议体质较弱的中老年人参加长跑等健身活动，中医认为此时阳气潜藏，严寒会耗散人体阳气，加重寒湿对人体的危害。此外，由于大雪时节冻雨较多，运动也要注意选择天气，预防呼吸系统疾病。

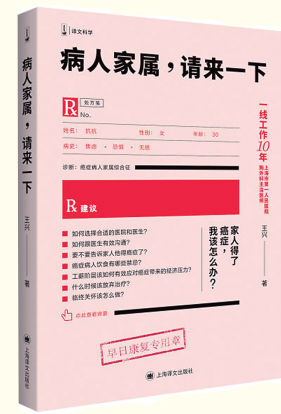
“雪花飘飘，北风萧萧，天地一片苍茫……”每当大雪纷飞，覆盖万物，天地间就会生出一种莫名盛大的感觉，人的心情也变得格外开阔明朗。在这个浪漫诗意、雪落白头的时节，不妨围炉而坐，或品茶读书，或闲聊家常，用心体会生命中那些细小而真切的美好。



扫码观看  
更多精彩内容



健康书橱



“病人家属，请来一下。”

恐怕只有经历过的人才知道，听到医生说这句话，自己当时究竟有多忐忑——医生要说什么？家人病情严重吗？如果是癌症病人家属，心情可能更为惶恐。

众所周知，癌症被称为“众病之王”。癌症病程长，病死率高，治愈难度大，人们难免心生恐惧。国家癌症中心数据显示，中国每年新增400多万癌症病人，这意味着每年可能有400多万家庭要直面癌症带来的困扰。如果说抗癌是一场病人与癌细胞之间的赛跑，那病人家属就是陪跑的人，他们虽不用直接承受疾病的痛苦，但同样需要承担巨大的恐慌、压力和艰辛。当癌症降临时，鲜有人做好准备，慌乱、迷茫、崩溃、无助……这是患者和家属最最常见的心态，他们太需要有个专业的人告诉他们，接下来到底该怎么办？

王兴的这本《病人家属，请来一下》（上海译文出版社出版）给出了答案，这里的“病人”，特指癌症病人。王兴是北京肿瘤医院博士，先后在北京和上海多家医院的胸外科工作。临床一线的工作经历让他深知癌症病人和家属的不易，于是他决定写一本书，用自己的专业知识和切身体会尽可能全面、精准地破解癌症病人家属的迷惘和困惑，让他们在疾病面前少一些恐慌和无奈，就有了这本《病人家属，请来一下》。

不幸得病的病人，往往会有一个疑问——“我做错什么了吗？为什么偏偏是我得病？”

在王兴看来，癌症本身是一个“坏运气”所导致的问题。这个“坏运气”是怎么来的？主要有两个方面——遗传因素与环境因素。前者，正常细胞在无数次分裂之后，终究有一次可能出现偏差，这个偏差还好没有被人体所清除，保留下来之后变成一种可以无限分裂的细胞，就是癌。因此，理论上讲，人的寿命越长，患癌的概率就越大。后者，人们接触的不良因素越多，例如吸烟、饮酒等，细胞越容易分裂，越容易出现偏差。因此，养成健康的生活方式，可以降低患癌的风险。

有人纳闷，为什么自己不抽烟不喝酒，最后也得癌了？

王兴在书中解释，随着年龄增长，癌症的发生会成为一种大概率事件，但整体而言，年轻人患癌的概率低，老年人患癌的概率高，吸烟者患癌的概率还是要比不吸烟者患癌的概率高，这就是癌症的真相。正如苏珊·桑塔格在《疾病的隐喻》中写道：它（癌症）并不是上苍降下的一种惩罚，不是羞于启齿的东西。对于癌症病人而言，患癌不是自己的错，不必为患有这种疾病而自责或感到内疚。如果我们的猫得了癌症，我们会说这是猫的错吗？

一旦家人确诊癌症，病人家属立刻就要面对一系列的问题：如何选择合适的医院和医生？要不要去大城市就医？如何跟医生有效沟通？如何决定合理的治疗方案，少走冤枉路、少花冤枉钱？要不要告诉病人实情？……在门诊时，医生或许来不及与病人家属详细讨论这些问题，但它们真实存在，有时甚至起着决定性作用。于是，作者根据病人家属遇到的常见困扰，将本书分为医疗信息、心态、经济、护理4个篇章，覆盖从认识癌症到确诊，再到治疗、护理的全部环节，其中既有医学常识的科普、就治疗的建议，也解答了癌症病人及家属广泛关注的问题，还有癌症预防方面的指导。它让我们看到，癌症虽然很难对付，但我们能做的还有很多。

## 四部门鼓励医疗机构与养老机构合作

为入住老人提供上门医疗服务

本报北京电（记者王美华）12月4日，国家卫健委等四部门联合发布《关于深化医疗卫生机构与养老机构合作的通知》，支持养老机构与医疗卫生机构开展协议合作。有条件的医疗卫生机构可为养老机构入住老人提供上门医疗卫生服务。

通知提出，养老机构根据入住老年人的康复、护理、安宁疗护等医疗卫生服务需求，可主动与综合医院、中医医院、专科医院等医疗卫生机构开展协议合作。有条件的养老机构可对接所在辖区的社区卫生服务中心（站）、乡镇卫生院、村卫生室等基层医疗卫生机构，积极开展协议合作。

基层医疗卫生机构要将协议合作的养老机构入住老年人，纳入家庭医生签约服务范围，做好基本公共卫生

服务、基本医疗服务。对养老机构中65岁及以上入住老年人，基层医疗卫生机构可探索开展每年一次的集中上门健康体检，健康体检结果要及时反馈本人或监护人，并根据体检结果做好健康服务。

同时，国家卫健委等四部门鼓励有条件的基层医疗卫生机构为养老机构入住老年人提供上门医疗卫生服务。医疗卫生机构要充分发挥老年医学科、康复医学科等科室作用，提供专业服务。

此外，有条件的医疗卫生机构可在协议合作的养老机构内部设立医疗服务站点，依法依规提供嵌入式服务；基层医疗卫生机构可在协议合作的养老机构内部设立家庭医生工作室，为老年人提供就近就便服务。

第十三个全国道路交通安全日来临之际，专家提醒——

## 规范电动自行车头盔佩戴 减少道路交通伤害

本报北京电（申奇）12月2日是我国第十三个全国道路交通安全日。近日，“助力出行安全，道路交通伤害预防、救治与依法治理建议”主题研讨会在北京大学社会化媒体研究中心举办。多位与会专家表示，减少道路交通伤害，离不开道路交通安全法律体系的完善，需要加强电动自行车头盔佩戴、儿童安全座椅等强制使用的立法工作，推进我国道路交通治理能力现代化。

“超速、酒驾、忽视安全设备、分心驾驶等是造成交通伤害的主要原因。”北京积水潭医院急诊科主任田兆兴说，从道路事故造成的死亡情况来看，骑自行车、电动自行车以及行人作为弱势交通参与者，是道路安全

事故中主要的受伤受害者。

江苏警官学院交通管理工程实验室主任郁焯介绍，在涉及电动自行车的交通事故中，驾乘人员头部是最易受伤的部位之一，而造成驾乘人员死亡的事故中，颅脑损伤是最重要的死亡原因。因此，安全头盔是驾乘人员遇到危险后的最后一道防线。

“我们应加快道路交通安全全面系统修订的步伐，及时填补道路交通安全治理制度在路、车、人方面的关键漏洞，提升道路交通安全事故矛盾纠纷化解能力，为新业态新技术发展做好配套立法，从而预防和减少道路交通事故，营造一个便捷、高效、安全的出行环境。”中国政法大学法学院副院长张力在会上表示。