

# 冬至：阴极阳生，固藏养正

本报记者 王美华

二十四节气的  
中医养生之道

“冬青树上挂凌霄，岁晏花凋树不凋。”当霜雪为大地盖上洁白的地毯，寒风扫过松柏上晶莹的冰霜，冬至如约而至。今年12月21日为冬至日。此时节，北风呼啸，天寒地冻，腊梅暗香幽幽，冰下流水回旋，在瑟瑟寒意中，依稀能听到春的脚步隐隐而来。

## 日行南至，阳气初萌

“冬至，十一月中。终藏之气至此而极也。”冬至是二十四节气中的第二十二个节气，也是冬季的第四个节气。每年公历12月22日前后，当太阳到达黄经270度时，为冬至日。

冬至是二十四节气中最早被测定并记录下来的节气之一。早在新石器时期，我国先民就已经测定出冬至，并在商周时期用文字记载下来。冬至有“日南至”之称，这天太阳南行到极处，阳光直射南回归线，所以冬至日也是北半球白昼最短、黑夜最长的一天。此后，太阳直射点往北回返，太阳高度回升，北半球各地白昼渐长。

“冬至一阳生，天日转日长。”在以阴阳观念看世界的中国古人那里，昼为阳、夜为阴，正所谓“一者阴极之至，二者阳气始至，三者日行南至，故谓之冬至也”，冬至是阴气达到顶点、阳气开始生发的关键节点。“冬至阳生春又来”，古人认为，冬至后，阴阳流转过进入新的循环。因此，冬至不只是节点，更是起点，代表着又一个岁时轮回的开始。

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。传说蚯蚓是阴曲阳伸的生物，冬至时阳气初生，阴气仍十分强盛，土中的蚯蚓仍蜷缩着身体；麋，俗称“四不像”，古人认为麋鹿属阴，冬至后麋鹿可以感受到阴气在逐渐减退，于是其鹿角脱落，预示着阳气萌生、阴气衰退；随着阳气渐升，井水开始上涌，泉水开始流动。

冬至时节，虽然北半球日照时间最短，接收的太阳辐射量最小，但地表尚有积热，此时气温还不是最低。此后寒气将不断积累，加上西伯利亚寒潮的降温作用，因此冬至后的小寒、大寒时节气温将更低，所以民间有“冬至不过不寒”的说法。

“冬至时节，虽然阳气始生，但大地的寒冷刚刚开始。”首都医科大学附属北京中医医院呼吸科副主任医师张宗学介绍，根据中医“天人相应”理论，此时人体阳气相对虚弱，养生需顾护阳气，固藏养正，注意防寒保暖，保证充足睡眠，养精蓄锐，避免过度劳累。

## 亚岁迎祥，履长纳庆

古人云“冬至节，春之先声也”“冬至大如年”。冬至是四时八节之一，古人认为冬至为藏之终、生之始，是大吉之日，故称其为“亚岁”“冬节”“长至节”等。周、秦时期都曾以冬至为岁首，作为新年的开始。民间有的地方至今仍把冬至视为“小年”节日，一些地方还有“肥冬瘦年”“冬大年小”的说法，过冬至甚至比过年还要热闹隆重。

过年要拜年，过冬则需贺冬。史料记载，从周代起，冬至就有祭祀活动。汉代时，冬至已经成为一个相当重要的节日。《后汉书》记载：“冬至前后，君子安身静体，百官绝事，不听政，择吉辰而后省事。”也就是说，冬至前后，汉代文武百官都要放假休息，军队待命，边塞闭关，商旅停业，同时，亲朋携美食相互拜访，全国上下共同欢乐地过一个“安身静体”的节日。“这体现了古人以静为主、顺应时令的‘冬藏’理念。”张宗学介绍，民间也有贺冬、拜冬之俗，有些地方还会向长辈敬献鞋袜，取“迎福鞋长”之意。旧时，人们还会举行“消寒会”，亲友相聚，宴饮作乐，名曰“暖冬”。

冬至这天，南北方饮食的差异更是格外明显。民间有谚：“北方食饺，南方食糍；冬至如年，糯米做圆。”在我国北方许多地区，北方有冬至日吃饺子的习俗，人们认为饺子有“消寒”之意，正所谓“冬至不端饺子碗，



冬至临近，新疆维吾尔自治区阿勒泰地区布尔津县禾木村雪景宛若童话世界。刘是何摄（人民视觉）



近日，安徽省淮北市第三实验幼儿园的老师和孩子们一起包饺子，迎接即将到来的冬至。冯树风摄（人民视觉）



近日，广西壮族自治区桂林市临桂区会仙镇旧村村民在赶制板鸭。李忠波摄（人民视觉）

冻掉耳朵没人管”。在南方，冬至流行吃馄饨、汤圆、赤豆糯米饭、烧腊、姜饭等。“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。”在江南地区，人们爱吃汤圆，“圆”意味着“团圆”“圆满”，在冬至吃汤圆又被称为“冬至圆”，而在南方两广地区，冬至日则要吃晒制好的烧腊，寓意加菜添岁。

“冬至时天气寒冷，人体需要足够的能量来御寒，饺子、汤圆等食物大多富含蛋白质、碳水化合物和脂肪，有补气活血、温中暖下的功效，适当摄入，能为人们冬季御寒提供更多能量。”张宗学介绍，民间有冬令进补的习俗，冬季饮食进补既要考虑地区间的差异，也要清楚自身体质，但要避免暴饮暴食。北方冬季寒冷，进补宜选温热之品，如牛肉、羊肉等；南方气温相对较高，应以平补为主，宜摄入鸡、鸭、鱼等；高原地区雨量较小且气候干燥，人们应该适当多吃甘润生津的食品，以防身体上火。根据个人体质不同，饮食调养也应有所区分，阴虚体质的人可适当多吃豆浆、鸡蛋、鱼肉、蜂蜜、山药、萝卜、牛

奶等柔和甘润的食物；阳虚体质的人，可适当多吃南瓜、韭菜、大枣等温热软熟的食物。

## 数九寒天，冬尽春来

“行过冬至后，冻闭万物零。”冬至一到，万物萧索，全国各地都将进入最寒冷的阶段，也就是人们常说的“数九寒天”。“数九”即从冬至日算起，以九天为一个单位，以此类推，从“一九”数到“九九”八十一天，统称“数九寒天”，数到“九尽桃花开”，就到了冰雪消融、春暖花开时。

在中国传统文化中，九为极数，为“至阳”之数，又是至大之数。“至阳之数”的积累意味着阴气的日益消减，累至九次到头，便意味着寒去暖来了。根据专家考证，中国最迟从北宋开始，“数九”的习俗便已风靡。记录冬至之后九个九天的每日天气，渐渐有了各地版本的“九九歌”——“一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九抬头看

柳，七九河开，八九雁来，九九加一九，耕牛遍地走”，各地气候寒暖不一，歌词也就有些区别。

古时民间还有画“九九消寒图”的习俗。明代《帝京景物略》记载：“日冬至，画素梅一枝，为瓣八十有一。日染一瓣，瓣尽而九九出，则春深矣，曰‘九九消寒图’。”在纸上画出一枝素白梅花，共有81个花瓣，每天涂红一瓣，当花瓣都涂红时，便是“出九”之日，已是春深日暖，万物生机盎然了。除了画画，古人还流行“写九”，最流行的便是“亭前垂柳珍重待春风（风）”，这9个字的共同点就是：每个字都有9画，每天描一笔，81笔描完便是冬尽春来之时。聪明的古人以这种雅致和闲适的方式，让漫长的寒冬充满了希望和乐趣，直到冰消寒散、春色满园。

“冬至到小寒、大寒，是一年中 最寒冷的时段，日常起居应注意防寒保暖。”张宗学说，冬至时天气寒冷，室内外温差较大，是心血管疾病、脑血管疾病、呼吸系统疾病的高发期，有慢性肺疾病的患者需 注意规律用药，做好防寒保暖，规 律监测血压、血糖等相关指标；此 时也是呼吸道传染病高发的季节， 应尽量避免前往人群密集、环境密 闭的场所，室内要经常通风换气， 外出做好健康防护。

“一岁之气，始于冬至。”张宗学表示，冬至正是调养身体的好时节。在日常生活中，要适当进行御寒锻炼，例如坚持用冷水洗脸，以提高身体对寒冷的适应性和耐受能力。与此同时，也要进行适当的运动。需要注意的是，冬季天寒，人体肌肉的弹性及伸展性降低，各关 节会变得比较僵硬，如果没有进行 热身直接开始锻炼，容易造成肌肉 拉伤、关节受损，因此，运动前一 定要进行比往常更加充分的准备活 动，运动时注意缓和，避免剧烈运 动、大量出汗，以免阳气耗散。运 动时，适当晒晒太阳也是很好的温 阳散寒方法。

“夏尽秋分日，春生冬至时。”岁月循环有序，阴极之后，阳气回生。在最寒冷的日子里，却酝酿着最蓬勃的春天。冬至之后，白昼时光将悄然变长，万物正蓄势待发，那生机勃勃的春天，就在不远的前方。



更多精彩 扫码观看

## 《职业病分类和目录》印发

新增2个职业病类别



曹一作（新华社发）

本报北京电（记者王美华）近日，国家卫生健康委等四部门对职业病的分类和目录进行调整。《职业病分类和目录》由原10大类132种职业病调整为12大类135种职业病（包括4项开放性条款）。调整后的目录将于2025年8月1日起实施。

目录新增2个职业病类别，分别为职业性肌肉骨骼疾病、职业性精神和行为障碍，每个类别中分别新增1种职业病。其中，职业性肌肉骨骼疾病类别中新增腕管综合征（限于长时间腕部重复作业或用力作业的制造业工人），职业性精神和行为障碍类别中新增创伤后应激障碍（限于参与突发事件处置的人民警察、医疗卫生人员、消防救援等应急救援人员）。

此外，将原其他职业病类别中

的滑囊炎（限于井下工人）调整至职业性肌肉骨骼疾病类别；为保持职业病归类的统一性，将原职业性眼病类别中的放射性白内障单列，并调整至职业性放射性疾病类别；将原职业性化学中毒类别中的钍及其化合物中毒调整至职业性放射性疾病类别。同时，对相关职业病类别和病种进行了重新排序。

国家卫生健康委职业健康司有关负责人表示，本次目录调整按照循序渐进、稳步推进、补齐短板的原则。目录调整后，我国法定职业病类别与国际劳工组织及世界上多数国家基本一致。随着我国经济社会发展，国家卫生健康委将会同有关部门在充分论证的基础上，不断调整完善目录，提升劳动者职业健康保护水平。

## 第二届国民营养素养大会举行

2024年度十大营养热词发布

本报北京电（申奇）近日，第二届国民营养素养大会在京举行。大会发布了《2024中国居民营养素养年度报告（学龄儿童）》、2024年度十大营养热词等。与会专家、学者围绕“营养素养”“健康体重”“学生营养”三大主题进行了深入探讨。

据介绍，《2024中国居民营养素养年度报告（学龄儿童）》由中国健康促进与教育协会营养分会组织编写。该研究对26个省份的88所学校27980名3—9年级学龄儿童开展了调查。调查发现，被调查的学龄儿童营养素养水平较低，仅有10.9%的学龄儿童具备营养素养。性别、年级、地区是影响学龄儿童营养素养水平的重要因素，女生、5—6年级、东部地区的学龄儿童营养素养

水平较高。学龄儿童营养素养与食物消费频率及饮食行为相关。营养素养较高者，食物消费及饮食行为更健康。

会上发布了2024年度十大营养热词，分别为：食药同源、抗炎饮食、饮食模式、健康素养、体重管理、学生餐、适老食品、反食品浪费、轻断食和儿童精准营养。

会议上还发布了《0—6岁儿童营养精准补充指南》，指南涵盖了0—6岁儿童不同阶段生长发育特点及常见营养健康问题，从食物多样、食物强化、营养补充等方面提出了科学实用的解决方案。

此次大会由中国健康促进与教育协会主办，中国健康促进与教育协会营养分会、海南健康发展研究院健康传播中心共同承办。

## 义诊进社区 服务暖民心



近日，贵州省铜仁市玉屏侗族自治县中医院开展义诊进社区活动。医务人员为居民现场提供常见病诊疗、慢性病用药指导和保健服务，受到群众欢迎。胡攀学摄（人民视觉）

## 大连理工大学建设医工结合创新中心

本报大连电（记者刘洪超）近日，记者从大连理工大学获悉，该校医工结合创新中心于日前正式开工。

据悉，该中心由中建五局承建，项目总建筑面积3.55万平方米，涵盖医学部、动物中心、分析测试中心三个区域。

该中心建成后，将进一步催生该校新的学科增长点，打破传统医学与工科之间的学科壁垒，促进医

学、生物学、材料学、机械工程、计算机科学等多学科的深度交叉与协同创新，形成具有竞争力的交叉学科体系，打造“新工科”与“新医科”相融合的创新人才培养体系，推动优质教育资源合理布局、高效配置。同时，中心建成后，也将更好带动周边地区经济社会科技发展，为地区发展提供高效的科技与实验服务，产出高水平科研成果，助力服务健康中国战略。