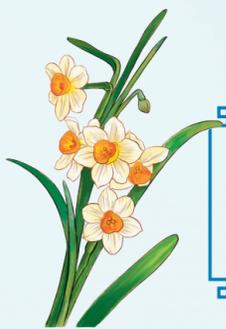


小寒：晓日初长，驱寒补阳

本报记者 王美华

二十四节气里的
中医养生之道



“小寒连大吕，欢鹊垒新巢。”当新一年的霞光普照大地，万物披上一层绚丽的金沙，梅花与冰花在冷峭处争艳，轻红淡白，幽意引春讯，一年中最寒冷的时节来了。

2025年1月5日是小寒日，这是公历新年的第一个节气。此时临近三九，朔风劲吹，常有寒流来袭。河流冰封，土壤冻结，天地万物更显寂寥。在严冬的寂静里，生命正积蓄着力量，等待着春天的呼唤。



九寒隆冬，至此为盛

“小寒时处二三九，天寒地冻冷到抖。”小寒是冬季的第五个节气，也是二十四节气中的第二十二个节气。公历每年1月5日前后，当太阳到达黄经285度时，即为小寒。

俗话说“小寒大寒，冻成冰团”，小寒是表示气候冷暖的节气。《月令七十二候集解》记载：“小寒，十二月节。月初寒尚小，故云，月半则大矣。”古人认为，冷气积久而寒，但此时尚未达到极致，故称小寒。然而，从气象记录观察，小寒往往是全年最冷的时节，因为一年中最冷的隆冬“三九天”就处在小寒期间，因此民间也有“小寒胜大寒”之说。

“晓日初长，正锦里轻阴，小寒天气。”冬至一过，太阳直射点慢慢北移，白天也越来越长，但此时强冷空气活动频繁，气温下降明显，北方天寒地冻，滴水成冰，南方霜雪交加，冷透肌骨。在极致的严寒中，积蓄着蓬勃的生命力。正如唐代诗人元稹所写：“莫怪严寒切，春冬正月交。”那点点春意正在严冬里酝酿，冬与春马上就要在正月进行交接了。

小寒有三候：一候雁北乡，二候鹊始巢，三候雉始鸣。古人认为“禽鸟得气之先”，也就是说，鸟类对天地之间的阴阳之气变化非常敏感。由于感知到阳气的萌动，大雁开始冒着风雪启程向北迁移；喜鹊衔着枯叶和枯枝，开始筑巢垒窝；雉鸡发出求偶的声音。

在七十二候的基础上，古人根据细致的观察又梳理出“二十四番花信风”，又称“花信风”，即应花期而来的风，所以叫“信”，正所谓“风有约，花不误，年年岁岁不相负”。花信风并不是全年都有，小寒节气是二十四番花信风的开始，至谷雨而终，共涵盖8个节气，每个节气都有3种花，从梅花开始，到楝花结束。

“履声惊雉起，风信报梅开。”小寒的花信三候是：一候梅花，二候山茶花，三候水仙花。作为二十四番花信风之首，梅花最先传递出春的信息，迎春怒放、暗香扑鼻的梅花，提醒人们春天的脚步近了。

“小寒是一年中最低的时节，寒为阴邪，易伤人体阳气。”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，此时万物敛藏，养生应顺应自然界收藏之势，收藏阴精，使精气内聚，以润五脏。中医认为，肾主藏精，与冬气相通，因此小寒养生应以防寒补肾、固本扶元为主。

腊八煮粥，食补御寒

小寒通常在农历十二月，正是新旧交接之时。自先秦始，人们便在这个月外出围猎，并携所获之物祭先祖，敬百神，举行合祀众神的“腊祭”仪式。渐渐地，腊祭所在月份便被称为“腊月”。随着岁时演进，腊祭风俗固定在每年腊月初八举行，腊八节俗，由此发端。

“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。”腊八拉开了春节的序幕，在一碗碗热乎乎、甜滋滋的腊八粥里，年味儿也越来越浓郁。同是腊八粥，因地区不同，南北有异。我国喝腊八粥的历史已有一千多年，北方的腊八粥有小米、栗子、红豆、红枣、花生、葡萄干、核桃等；而南方的腊八粥，则加入了莲子和桂圆。在北方，腊八这天还是泡腊八蒜的好时候。蒜瓣去皮，浸入老醋，封盖静待，除夕夜再度开坛之时，蒜瓣绿如翡翠，醋融入蒜香，是饺子的绝佳搭配。

小寒虽冷，但食物总能带给人最真实的温暖。寒冬时的美味，承载着人们关于这个时节的独家记忆。



冬日时节，气温持续下降，被誉为“高原蓝宝石”的青海湖逐步结冰，航拍镜头下，冰封的青海湖宛如一面镜子，与周边环境相映成趣，展开一幅冬日壮美风光画卷。新华社记者 柳泽兴摄

旧时，老南京人小寒必吃菜饭。“三天不吃青，两眼冒金星”，颇得当地人喜爱的“矮脚黄”青菜，清香中带着一丝丝若隐若现的甜，经过精心调味的板鸭，从大雪节气开始腌制的香肠，三样最负盛名的时令美味，再刺上一些生薑粒，配上米饭一起蒸煮，便成就了一碗香鲜可口、地道诱人的南京味儿。《津门杂记》记载，天津地区旧时有小寒吃黄芽菜的习俗，也就是冬至后将白菜割去茎叶，只留菜心，离地二寸左右封闭窖藏，半月后取食，脆嫩无比。张宗学介绍，白菜不仅能弥补以前冬日蔬菜的匮乏，更有解热除烦、养胃生津、通利二便等养生功效。

“中医认为‘三九补一冬，来年无病痛’，小寒是食补御寒、涵养阳气的好时机。”张宗学说，天气寒冷，饮食可适当多吃温补食物。需要注意的是，冬季进补应根据个人体质，分清寒热虚实再辨证调补。北方很多地区的人喜欢来一碗热气腾腾的当归生姜羊肉汤，其实，这是一个传统的经方，也是一个食疗方。羊肉性温，加上当归、生姜等一起炖煮，具有温中补血、散寒强身的效果。此外，大蒜、韭菜、洋葱、山药、桂圆、栗子、大枣等食物也能增强御寒能力，起到温阳补气、驱除寒邪的作用。

张宗学提醒，除了进补，润燥也很重要。冻梨，就是一种营养丰富、生津润燥的水果。小寒时节的东北，气温最低能到达零下三四十摄氏度，把新鲜的梨子放在室外冻起来，梨子的外表变得通体乌黑、坚若磐石，里面却洁白如雪。在室内用凉开水浸泡解冻后，梨的表面就会结出一层薄薄的冰。掰开冰膜，此时的梨“皮薄一包水，化肉一团泥”，轻轻咬一口，那清甜、冰凉的汁水穿越过雪白绵软的果肉，瞬间充斥整个口腔，让人回味无穷。

踏雪寻梅，三九戏冰

“葵影便移长至日，梅花先趁小寒开”，小寒时节，民间有赏梅的风俗。此时，腊梅已开，红梅含苞待放，约三五好友一起探梅、寻梅，看梅花在冷峻中傲然绽放，幽香拂面，岂不美哉！

梅与松、竹并称“岁寒三友”，与兰花、竹子、菊花又同列“花中四君子”，素以傲雪凌霜的高洁品质得世人称颂，无数文人墨客为之折服：“遥知不是雪，为有暗香来”“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香”“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香”“忽然一夜清香发，散作乾坤万里春”……有花如此，为一睹其风采，三九天寒又有何惧？



2025年1月1日，在辽宁省朝阳市大凌河城区段龙鸟梦幻冰雪乐园冰场上，市民们进行滑冰、打冰球等活动，喜迎元旦。仇一军摄（人民视觉）



在黑龙江哈尔滨红专街早市，游客在挑选冻梨和冻柿子。新华社记者 才扬摄

“稚子金盆脱晓冰，彩丝穿取当银钗。”天气严寒，但冰雪也给人们带来了无限的欢乐——人们穿着冰刀鞋在冰面上起舞，踏着滑雪板在雪地上疾驰，在漫天霜雪里堆雪人、打雪仗……在我国北方地区，入冬之后天寒地冻，冰期较长，不少河、湖变身为天然的运动场，许多人便在冰面上玩耍，古代称之为“冰嬉”“冰戏”。早在宋代，皇帝就喜欢在冰上进行冰上的娱乐活动，这项活动在元明时期初见规模，到清代达到鼎盛，被称为“国俗”。

在冬季，更要坚持体育锻炼。张宗学表示，作为我国北方人一项传统的体育活动，冰嬉不仅乐趣无穷，还能帮人强身健体，有助于舒筋活络、畅通气脉、增强自身抵抗力。需要注意的是，进行冰雪运动时，时间不宜过长，也不宜过于激烈，以防受伤；运动时切勿在户外大汗淋漓，以免阳气外泄。此外，推荐节奏舒缓的运动，如慢跑、步行、太极拳等，建议太阳出来后运动。

“小寒时节，既要适当活动身体，也要注意做好防寒保暖措施，勿伤阳气。”张宗学介绍，中医认为是关节痛、颈椎病和心脑血管病急性发作的高峰期，养生的关键在于防寒保暖。头颈、背、手脚等易受凉的部位要加倍呵护，以抵御外界寒邪的侵袭，保持体内阳气的充足与平衡。此外，晚上睡前可用热水泡脚，并按揉脚心，这样能帮助肾中阳气开发。

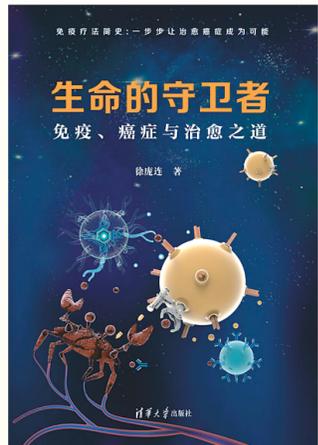
“小寒大寒，准备过年。”在最冷的日子里，却有最暖的期盼——回家的日子越来越近了。岁寒有清欢，灯火更可亲，让我们抖落一身寒气，心向暖阳归家。



扫码观看
更多精彩内容



健康书橱



《生命的守护者》

抗癌利器，竟是我们自己

熊建

近百年来，人类对癌症有三次革命性的认知升级。

第一次：发现癌症是一种“细胞病”——细胞失控增长，于是用放疗、化疗去杀死快速生长繁殖的癌细胞。

第二次：发现癌症是一种“基因病”——基因突变导致癌症，于是开发了靶向疗法，各种“魔弹”应运而生。

第三次：发现癌症是一种“免疫病”——逃脱免疫监管，于是发明了免疫疗法。

如果说，人无法挣到认知之外的钱，那么也可以说，无法治好认知之外的病。从上述抗癌认知升级之路可以看出，对于“众病之王”癌症，唯有不断升级科学认知水平，才能一步步找到更好的治疗方法。

正如在《生命的守护者》这本书中，作者徐虎连提出：“如果我们能对癌症治疗存在认知漏洞和偏差，要么很难享受到科学红利，要么会浪费金钱甚至遭受生命威胁。只有不断提高认知，提高‘人生免疫力’，才能避免风险和守护生命。”

基于此，作为清华大学生物学博士、肿瘤免疫的新药研发科学家，徐虎连立足于严谨的科学精神，用简洁通俗的文笔，把历史与现实、医学与社会巧妙地勾连在一起，描绘出一部深入浅出、引人入胜的“免疫疗法简史”，给免疫疗法做了一次“吃干榨净式”的科普。

垂死病中惊坐起，关键竟在我自己。读罢该书，让人不禁抚卷长叹：原来，抗癌的利器，竟是我们自己。正如复旦大学肝癌研究所所长汤钊猷院士查房时，经常对患者说的：对付癌症，最靠得住的是自己的抵抗力；即使最新的PD-1抑制剂等免疫疗法，也需要患者具有较好的免疫基础才能生效。

与很多新生物一样，免疫疗法问世后一直发展得磕磕绊绊，可谓是一场冒险之旅。作者先讲述了一个发生在100多年前的故事。后来的“癌症免疫之父”、当时的威廉·科利医生，面对治疗癌症患者时的无力感，开始翻箱倒柜，试图寻找奇迹。

真让他找到了。多年前，一名肿瘤患者因为感染链球菌而罹患丹毒，发了高烧，奄奄一息。但是患者的求生意志很强，从发烧中幸存了下来。没有药物帮助他，他就是靠着自己的免疫系统，硬扛了过去。意外发生了，肿瘤慢慢缩小了。四个半月后，感染和癌症都从他身上消失了。科利医生立马去回访这位患者，最终在纽约的贫民窟找到了他——不仅活着，癌症还从未复发。这种神奇的自愈，被喻为“大自然的耳语秘密”。从此，从科利开始，一代代医生、科学家，开始沿着“以毒攻毒”的路子，探索免疫疗法的可行性，直到今天。

这条路很曲折，但很好读懂。因为徐虎连一连串故事、一连串人物，把这条路贯穿起来，并把医学术语转换成通俗易懂的表达，条分缕析，层次分明。从这里延伸出一个话题，就是科普作者的水平，一方面要看对相关领域的把握和理解，另一方面要看讲故事的能力，得会“翻译”。

比如，要讲免疫疗法的历史，得先讲清楚免疫系统是怎么回事。徐虎连是这么说的：“当你翻开这本书时，周围就有无数的细菌和病毒正伺机入侵你的身体。当人死亡时，微生物很快就会侵入人体，大快朵颐，肆意繁殖。而人活着时，这一切不会发生。因为在人体中，有一位默默无闻的生命守护者，无论白天黑夜，无论严寒酷暑，始终守护着我们的生命。它的名字，叫作免疫系统。”很具体，很形象。

此外，作为中国的科普作者，徐虎连有意识地把中国智慧贯穿在免疫疗法的讲述中。正如他在书中所说：“由于西方医学史很少记载中国人的贡献，我在这里简单讲述一下免疫在中国的起源，并管中窥豹地说明免疫对于人类的意义。”

原来，早在《黄帝内经》中就已经有了免疫思想，其体现就是那句著名的“正气存内，邪不可干”。到了宋代，中国医生发明了“人痘”接种术来对抗天花，不仅使国人受益，还沿着丝绸之路传播，惠及多国。接下来，明代医学家马蒨在注释《黄帝内经》时首次把“免疫”二字连用：“雨水后三浴，以药泄汗，可以免疫。”意思是免于病毒所侵。

这些知识都很有意思。就这样，通过有意思的故事，有意思的讲述，《生命的守护者》带着读者通过免疫视角，重走了一趟医学探索路，重新认识了癌症和生命。希望我们每个人都能够做好自己生命的守护者，不负此生。

国家卫健委确定——

2025—2027年为“儿科和精神卫生服务年”

本报北京电（记者王美华）近日，记者从国家卫健委了解到，国家卫健委确定2025—2027年为“儿科和精神卫生服务年”。

国家卫健委要求，在服务体系建设方面，儿科服务要实现广泛覆盖，增强儿科服务供给，基层医疗卫生机构提供儿科服务的比例达到90%以上。心理健康和精神卫生服务体系要加快健全。国家层面，推动扩充国家精神疾病医学中心和区域医疗中心，积极发展精神疾病临床重点专科。省市层面，要大抓儿

科和精神卫生服务，扩人员、提能力、上水平、优服务。在“十五五”期间做好服务体系填平补齐。

在服务能力建设方面，加强儿科和精神科专业人才培养，院内编制、薪酬待遇等政策酌情倾斜。推动拓展心理健康和精神卫生服务，既管技术更管服务，既服务患者更服务大众，持续加强严重精神障碍患者的管理和救助救治，广泛开展心理健康讲座“进机关、进学校、进企业”行动，对重点人群有针对性普及心理健康知识。