

大寒：寒气逆极，滋阴养阳

本报记者 王美华

二十四节气里的
中医养生之道



“不有大寒风气势，难开小朵玉精神。”斗转星移，光阴不息，转眼间，农历甲辰年二十四节气的“最后一站”——大寒就要来到。2025年1月20日为大寒日。此时节，寒野苍茫，天寒地坼，朔风裹挟着冷意呼啸而来，河流湖泊多被坚冰覆盖，暗藏的生机在冰霜里萌芽，青松翠柏劲节常青，空气中似有梅香浮动。至此，节气轮转了一圈，准备开始新一年的轮回。



近日，甘肃张掖雪后初霁，白天鹅在黑河沿岸嬉戏、觅食。申翌晓摄(人民视觉)

严冬将尽，春归有期

每年公历1月20日前后，当太阳到达黄经300度时，大寒就到了。它是二十四节气中最后一个节气，也是冬季结束、春季到来的转折点。

同小寒一样，大寒也是表示天气寒冷程度的节气。古人说“寒气之逆极，故谓大寒”，凉为冷之始，寒为冷之极。寒是冷的极致，而大寒又是寒的极限——“大寒者，寒至无复加也”。从字面看，大寒应该是一年之中最冷的时候，此时常出现寒潮、大风和雨雪天气，伴有持续低温。近代气象观测记录表明，在我国大部分地区，大寒不如小寒冷，因此过去常有“冷在三九”“小寒胜大寒”等说法。不过，在某些年份和沿海少数地方，全年最低气温仍然会出现在大寒节气内。

以五天为一候，古人将大寒分为三候：一候鸡始鸣；二候雉始鸣；三候水泽腹坚。此时节，母鸡感知春意，开始抱卵孕育小鸡；鹰隼等飞鸟盘旋空中，凌厉的目光注视着大地，以迅猛的“身手”寻找着新的收获；如果说立冬之时的“冻”，如同冰冻在肤，而大寒之时的“冻”则如同冰冻入腹——此时冰一直冻到水域中央，且厚实坚硬。在古代，此时正是采冰的好时机，人们开始凿冰储存，以备来年选用。

“大寒到极点，日后天渐暖。”大寒节气是一年中阴阳转换的重要时机。此时天气严寒，然而物极必反，冻到极点，便也意味着冬季行将结束，寒尽春将至——“残雪暗随冰笋滴，新春偷向柳梢归”，寂静的天地间，阳气徐徐回升，坚硬的冰层下，春水悄然萌动，大地悄悄回暖，春的消息已在路上。

花信自小寒开始，为梅花、山茶、水仙；大寒的花信三候分别为：一候瑞香，二候兰花，三候山矾。每五日为一候，它们依次开花，或清隽灵动，或花香淡雅，成为多少文人墨客不竭的灵感源泉：“堪与梅花竞标格，冲寒也向雪中开”“梅蕊暗黄初过雪，兰芽浅紫未离寒”“凌波仙子生尘袜，水上轻盈步微月”“山矾是弟梅是兄”……缕缕花香为严寒的冬日增添了无限诗意，陪伴着人们走向又一个春天。

“古人说‘智者之养生也，必顺四时而适寒暑’，所谓春生、夏长、秋收、冬藏，大寒养生仍要着眼于‘藏’。”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，“藏”指不过分消耗，中医认为，此

时自然界寒气袭人，最易损伤心肾阳气。体虚年老之人，稍不留意易使旧病复发或增添新病，此时要特别注意避寒就温、滋阴养阳。

大寒迎年，食糯暖身

俗话说“小寒忙买办，大寒要过年。”进入大寒，农历新年的脚步越来越近，民间有“大寒迎年”的说法，人们开始准备年货、制作年肴，浓浓的年味在大街小巷弥漫开来。

“小寒大寒，无风自寒。”大寒当天，自古有“食糯”的习俗，也就是糯米做的食物。最典型的就是八宝饭——将糯米煮熟，拌以糖、油、桂花，倒入装有红枣、薏米、莲子、桂圆等果料的器具内，蒸熟后再浇上糖卤汁即可。八宝饭色彩缤纷，味道甜美，象征着甜蜜、喜庆和吉祥，是节日和待客的佳品。在广东，人们常在大寒时节用瓦锅煮糯米饭，以滋补御寒。北京等地有吃消寒糕的习俗，消寒糕是年糕的一种，以糯米为主料，加入核桃仁、红枣、桂圆肉等。旧时，老百姓大寒这天吃消寒糕，既有驱寒冷之意，还有“年高”之意，讨个吉祥如意、年年平安、步步高升的好彩头。

“糯米性温、味甘，比大米含糖量高，食用后全身暖和，利于驱寒，还有补中益气、温散风寒、润肺健脾的功效。”张宗学介绍，为抵御严寒补充元气，此时应少吃生冷之物。大寒已是农历四九前后，在南京，传统的“一九一只鸡”食俗仍被不少家庭所推崇，熬上一锅鲜香美味的鸡汤，或单炖，或添加参须、枸杞、黑木耳等合炖，暖乎乎地喝下肚，一身的寒气被驱赶殆尽。

“大寒时节，自然界的阳气正处于从冬季的闭藏过渡到春季的升发中，人们的饮食也应顺应这一变化，饮食要既能抵抗严寒，又要渐次减少进补量。”张宗学表示，由于大寒节气临近春节，家家户户都会准备丰富的节日食物，此时要注意避免饥饿失调，可适当吃一些健脾消滞功效的食物，如山药、山楂、柚子、鸡内金等。日常可以选择一些温补类食物，如糯米、板栗、羊肉等，还可选一些平补类的食物，如莲子、芡实、苡仁、赤豆、大枣、银耳等，可促进体内阳气的升发。此外，也可适当多吃一些发散风寒的食物，如萝卜、洋葱、芥菜等。为了逐渐适应春季舒畅、升发的特点，还可以适当多吃一些白菜、油菜、菠菜、



大寒临近，蝴蝶兰、百合、仙客来等鲜花竞相绽放，市民在山东省东营市东营区文汇街道胜利花卉市场选购花卉。刘智峰摄(人民视觉)



春节临近，湖南省永州市道县年货市场日渐红火，人们忙着置办年货。图为小朋友在道具商贸城一年货店玩耍。蒋青摄(人民视觉)

胡萝卜、菜花等蔬菜。

“小寒、大寒是一年中雨水较少的时段，所以日常要注意多喝水。”张宗学建议，这个时候可以喝些红茶、黑茶、姜枣茶等，可以起到扶阳益气的功效。其中，姜枣茶具有温中散寒、补血正气的功效，适量喝能促使血管扩张，暖身驱寒。

周而待始，养精蓄锐

“过了大寒，又是一年。”大寒一到，年一天比一天近了，家家户户开始“忙年”：扫尘土、赶年集、备年货、置新衣、写春联……处处充盈着欢乐喜庆的氛围。

“家家刷墙，扫除不祥。”大寒时节，各家各户都会进行除尘活动，也就是大扫除，又叫“除陈”“打尘”。人们将房屋认真地清扫一番，清理家中的垃圾和不用物品，寓意除旧迎新，为新的一年带来好

运和吉祥。旧时，大寒时节的街上，常有人争相购买芝麻秸，俗话说“芝麻开花节节高”，人们用芝麻秸比喻年年生活更高更好。除夕夜，人们将芝麻秸洒在院子里，孩子们将其踩碎，噼啪作响，人们称之为“踩岁”，寓意岁岁平安。这些讨口彩、图吉利的习俗，使大寒驱凶避祥的意味更加浓厚，表达了人们对新年的美好愿望。

“大寒时处三四九，天寒地冻冰上走。”大寒期间天气寒冷，但人们对于冰雪运动的热情满满。古时候，我国北方人就有冰嬉的爱好，直到今天，这项活动依然经久不衰。如今，花式整活还得看冬天的“尔滨”——夜幕下的冰雪大世界美轮美奂，五彩斑斓的灯光将晶莹剔透的冰雕映照得如梦如幻，仿佛置身于一个童话般的冰雪王国。冰雪大世界露天蹦迪，松花江上上演冰雪嘉年华，赏大型冰雕，玩超级冰滑梯、雪地卡丁车、雪圈漂移……冰雪给人们

“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒”。从春的萌动到夏的热烈，从秋的丰盈到冬的深沉，这一年来，我们在“二十四节气里的中医养生之道”系列报道中，和读者一起跟随二十四节气的脚步，感受四季的轮回。

一年四季，二十四节气，七十二候，春秋代序，生生不息。历经岁月淘洗、陈酿的二十四节气，不仅是中国人特有的时间知识体系，更是一种诗意且健康的生活方式。

二十四节气里的养生之道，蕴藏着健康密码。春生、夏长、秋收、冬藏，不仅是自然界的规律，也是人体健康的重要指引。中医经典《黄帝内经》指出“人与天地相参，与日月相应”，我们的先民很早就认识到，人是大自然的一部分，人在天地之间，受自然四时变化的影响，顺应自然四时节气变化则身体健康，否则可能对健康造成不利影响。跟着节气生活，更容易养成健康的生活方式。

二十四节气里的人间烟火，传递着家的味道。从立春春饼到谷雨香椿，从立夏的樱桃到白露的龙眼……这些时令美食不仅是味蕾的享受，更传递着家的温暖和生活的氣息，让人在食物中感受到生活的真实与美好。中国传统饮食强调“应时而食”，提倡根据四季时令来选择食材，体现了中国人对自然的敬畏和尊重，也和中医养生之道十分契合。

二十四节气里的生命美学，凝聚着中国智慧。草木的荣华凋零、鸟兽的迁徙蛰藏、雨露霜雪的四时变化，都在二十四节气里。用二十四个特定节令反映自然变化的规律，是专属于中国人的浪漫，它把无形的时光雕刻成如诗如歌的日子。节令变迁，四时有序，天地有大美而不言，我们的先人在观察自然中提炼出对生命的深邃思索——尊重自然、敬畏生命、道法自然、天人合一等。在这个快节奏的时代，我们或许更需要找回那份与天地同呼吸、与万物共命运的宁静与智慧。

跟着二十四节气，让我们把每一个平凡的日子，过得有滋有味、诗意盎然。

带来了无尽的惊喜与欢乐。

“大寒时节，适当锻炼有助于增强身体抵抗力，防止疾病发生。”张宗学建议，不同人群可以根据自身情况选择不同的锻炼方式，快走、慢跑、广场舞、太极拳等都是不错的运动方式。运动强度要根据自己的身体状况而定，以微微出汗为好。老年人不宜做过于剧烈的活动，运动时注意切勿大汗淋漓，以免阳气外泄。

“大寒大寒，防风御寒。”张宗学提醒，大寒时节，冷空气仍较频繁，容易诱发心脑血管疾病、呼吸系统疾病，养生需藏神于内而不露于外。体质虚寒者、慢性病患者、年老体弱者尤需注意防寒保暖，重视对头颈部、胸部、腰背、足底等容易受寒的部位呵护，避免风寒的侵袭。家中可以常备一些“辛”通阳气的调味料，如生姜、大葱、香菜、紫苏叶、花椒等，都是味辛性温的药食两用之品。初感风

寒感冒时，及时将这些辛温解表、宣肺散寒的食材煮水或熬粥食用，有助于改善症状。睡前也可用生姜、艾叶、花椒等煮水泡脚，能起到驱寒散湿、活血通络之效。

岁过此时，年至尾声。大寒节气后，立春节气接踵而至。由此，新一轮二十四节气周而复始。正如唐代诗人元稹所说：“冬与春交替，星月周讵移？明朝换新律，梅柳待阳春。”四时运转，就是这般首尾相接，无穷无尽。在二十四节气的最后一个节气里，让我们一起穿越严寒，拥抱温暖，以健康的体魄迎接新年的到来吧！

跟着节气过日子
王美华

二十四节气养生歌

自古以来，人们就以歌曲、诗词等形式，将节气之美传唱千古。现在，让我们用歌声来感受二十四节气之美，体会大自然的韵律与诗意吧——

立春冰消阳气转 雨水春芽鲜
惊蛰回春暖虫懒 春分桃花艳
清明敬祖思先贤 谷雨赏牡丹
最美是一江春水绿如蓝
立夏风暖麦三鲜 小满蚕结茧
芒种麦黄梅子熟 夏至荷初绽
小暑时热气熏蒸
当暑热伤津湿气盛
阳光更加炽热 大暑要来到
飞鸟厌其羽 走兽厌其毛
浮瓜又沉李花式消暑多妙招
冷饮还是要少吃为妙
春夏季白昼长 养生重养阳
三伏天阳气盛 冬病夏治忙
春养肝夏养心 宜安宁勿紧张
忌过度贪凉
立秋叶落凉风至 处暑稻花香
白露层林渐渐染 秋分银杏黄
寒露清影入晚秋 霜降菊可赏
登高望远也别忘了防寒凉
立冬草瘦百花残 小雪初严寒
大雪河流渐冰封 冬至不行船
三九天滋补一冬
期盼来年无病也无痛

小寒常胜大寒 飞雪落窗檐
起居早卧晚起 保暖避严寒
秋冬季阳气收藏 养阴记心间
保养精气才益寿延年
二十四个节气 一年一轮回
观察万物之生息 赏人间至美
在寒来暑往中 观荣华与枯萎
品千般滋味
二十四个节气 藏中医智慧
顺天时养身心 方事半功倍
道法自然春生夏长秋收冬藏
愿你我身心一切安康
二十四个节气 华夏传千年
时光不停流转 写文明长卷
中华文化博大精深 润泽心田
创美好明天
(填词：王美华)



扫码听歌



近日，哈尔滨冰雪大世界园区上演音乐“快闪”，小提琴演奏家薛苏里与哈尔滨勋菲尔德少儿艺术团的小提琴演奏者在“快闪”上演奏。新华社记者 张涛摄



扫码观看
更多精彩