

# 今日大寒，需顺时封藏、温润平补

运动时注意“量力而行，避寒就暖”



1月20日，我们迎来大寒节气。作为二十四节气的收官之节，此时寒潮频繁南下，我国大部分地区进入一年中最冷时段，北方冰封雪覆，南方湿冷侵骨，整体呈现“冻成一团”的气候特点。饮食则需遵循“温补而不燥热，平补而不滋腻”的原则，在延续冬季温补核心的同时，逐步向春季升散之性过渡。

通讯员 苗卿 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

从中医视角来看，大寒五行属水，对应人体五脏之肾，而肾主封藏、为先天之本，此时寒邪最易侵袭人体，耗伤阳气、凝滞血脉。江苏省第二中医院肺病科副主任医师主父瑶介绍，大寒养生的独特之处在于，寒邪达至“逆极”状态的同时，阳气已悄然渐萌，因此养生核心是“极致固藏阳气”与“衔接春生”的双向兼顾，既要强力抵御深层寒邪、固守肾精，又要为立春阳气升发做好温和过渡。

《黄帝内经》提出“冬三月，此谓闭藏”，强调大寒养生必须顺应自然规律，以“顾护阳气、封藏精气”为核心纲领。中医认为，寒邪具有凝滞、收引之性，若不及时防范，易导致血脉痹阻、阳气亏虚，为来年春季的疾病埋下隐患，因此“治未病”的关键，在于“防”与“养”的有机结合。

大寒时节的日常饮食应注重“温、软、杂、淡”，以温润平补，益肾驱寒为主。中医五行理论认为，黑色对应肾水系统，大寒时节食用黑色食物，能直入肾经，起到益肾填精、温阳固本的作用。现代营养学也证实，天然黑色食物通常富含花青素、铁、锌及多种微量元素。

“此时一定要忌过度进补，温热食材需适量，体质燥热者应减少摄入，防上火；忌剧烈运动，避免高强度运动导

致大汗伤阳，心脑血管患者及老年人尤需谨慎；忌忽视慢病管理，高血压、糖尿病患者需按时监测指标，防气温骤降引发波动。”

主父瑶表示，大寒虽是一年中寒冷的时节，却也是养精蓄锐、固本培元的黄金窗口，通过以“五黑”食物为核心的起居、运动与情志调摄，更能为身体积蓄充沛的能量，迎接即将到来的春暖花开，这正是中医“顺时养生，治未病”智慧的精髓所在。

此外，建议严格遵循“早睡晚起，必待日光”的古训，早睡可助阳气潜藏，晚起能避开清晨严寒。主父瑶提醒，要注重腰部与足部保暖，睡前可用艾叶、花椒煮水泡脚，温通经络，“保持心境平和，可通过午后晒太阳、聆听舒缓音乐等方式舒畅情志。”

大寒运动需坚守“量力而行，避寒就暖”的原则，以运动后微微汗出为佳，如太极拳、八段锦、室内瑜伽、慢走等。最佳时间为中午至下午，运动前充分热身。还可以每日按揉腹部（以肚脐为中心），或敲击胆经（腿外侧），疏通气血。也可在专业指导下通过穴位按摩、艾灸等方式强化效果。体寒者还可以在医生指导下选用合适方剂或接受督脉灸、葫芦灸等中医特色疗法。

## 推荐药膳

### ●五黑暖肾汤

材料：黑豆30克，黑米30克，黑芝麻15克，黑枣5枚（去核），黑枸杞10克，核桃仁3颗，清水约1200毫升。

做法：黑豆与黑米提前用清水浸泡2小时。将泡好的黑豆、黑米与黑枣、核桃仁一同放入砂锅，加入清水。大火煮沸后，转小火慢炖40分钟，至黑豆软烂。加入黑芝麻与黑枸杞，继续炖煮10分钟即可，可加少许红糖或盐调味。

功效与适用人群：遵循中医“以黑入肾”的理论，能平和地滋补肾精、益肝养血、健脾益气。尤其适合冬季感到精力不济、腰膝酸软、须发早白及用眼过度的人群作为日常基础调养。

### ●黄芪枸杞炖鸡汤

材料：童子鸡1只（约500克），黄芪30克，枸杞子15克，白术15克，生姜3-4片，葱段2节，料酒1汤匙，清水适量。

做法：童子鸡斩成块，冷水下锅，加入料酒，煮沸后撇去浮沫，捞出鸡块洗净。将焯烫后的鸡块、黄芪、白术、姜

片、葱段一同放入砂锅中，加入足量清水。大火烧开后，转为文火慢炖1.5小时，至鸡肉熟烂。出锅前10分钟，加入枸杞子，加入适量食盐调味。

功效与适用人群：有显著补气固表、增强卫外防御能力的作用，尤其适合平素体质虚弱、精神不振、畏风怕冷、在季节交替时易感冒或病后恢复期需提升正气的人群。

### ●银耳雪梨百合羹

材料：干银耳半朵（约15克），雪梨1个，干百合20克，冰糖适量，枸杞少许（可选），清水约1000毫升。

做法：银耳与百合分别用冷水泡发1小时，放入锅中加入清水，大火煮开后转小火慢炖1小时。加入雪梨块和冰糖，继续炖煮20分钟至梨块透明、汤汁黏稠。关火前可撒入枸杞点缀。

功效与适用人群：适合应对大寒时节因外寒内热或暖气环境导致的皮肤干燥、口干咽痒、心烦咳嗽等“燥”证，是冬季温补饮食中的平衡搭配。

## 医学前沿

### 体能35岁后开始衰退 但锻炼始终有效

瑞典卡罗琳医学院开展的一项跨度长达47年的研究结果显示，人体运动机能大约在35岁左右开始衰退。该研究明确指出，即使在晚年开始锻炼，仍能获得显著益处。相关论文近期发表在《恶病质、肌少症和肌肉杂志》上。

团队对数百名16岁至63岁的随机抽样男女进行了为期47年的追踪。结果显示，无论人们年轻时训练量如何，体能和力量都会从35岁左右开始下降。此后身体机能逐渐衰退，且随着年龄增长衰退速度加快。尽管如此，研究人员发现了令人鼓舞的证据：锻炼在任何阶段都具有重要价值。成年后才开始体育锻炼的参与者，其身体机能也能提升5%至10%。研究论文第一作者玛丽亚·韦斯特斯托尔表示：“无论何时开始运动都为时不晚。我们的研究表明，体育锻炼的确可以延缓机能衰退，虽然无法完全阻止这个过程。”

新华社

### 从藤壶蠕虫获得灵感 “智能活胶水”可修复肠道

中国科学院深圳先进技术研究院和深圳大学联合科研团队从海洋藤壶、沙堡蠕虫等动物身上获得灵感，利用合成生物技术研发了一种能够感知肠道出血信号、修复肠道黏膜损伤的“智能活胶水”，为炎症性肠病的靶向治疗提供了新策略。相关研究成果北京时间19日下午在线发表于国际期刊《自然·生物技术》。

据科研人员介绍，炎症性肠病患者常常伴随肠道黏膜反复损伤、慢性炎症、出血等症状，一般需要使用医用粘合剂来止血和修复组织。然而，现有医用粘合剂大多难以在湿润、蠕动的肠道环境中稳定黏附病灶。如何让粘合剂在胃肠道环境中自主识别病灶并发挥作用，是困扰学术界和临床治疗的一个难题。

对此，中国科学院深圳先进技术研究院和深圳大学联合科研团队，以人体肠道常见微生物大肠杆菌为基础，设计了一种多功能的“智能活胶水”。当肠道内特定部位出血时，系统被快速激活，随后分泌出一种来源于海洋藤壶的黏性蛋白，可以精准地在出血部位形成“密封层”，还能同步释放修复因子，实现定位与治疗的协同。“我们把这种经过改造的微生物培养在液体里，通过口服方式进入肠道，激活后形成膜状形态，黏附在肠道特定出血部位，起到止血和修复损伤的作用。”研究负责人、中国科学院深圳先进技术研究院研究员钟超说。

新华社

## 雨雪来袭，“防摔护心”是关键

大寒节气，天气寒冷，雨雪纷飞，路面湿滑，南京市中医院多科室专家提醒：“雨雪天摔伤风险激增，老人、儿童、心脑血管疾病患者需格外警惕。”

### 骨伤科：摔伤后别乱动，正确处理是关键

雨雪天防滑防摔倒需从鞋履选择、步行技巧、环境判断等综合防护。骨伤科张琦副主任医师提醒：

1.选择合适的低跟或者平

底防滑鞋，鞋底材质宜选橡胶材质、纹路深度深一些的，避免PU或硬塑料底；

2.步行时步幅缩短，全脚掌着地，膝盖微屈降重心；双手自然摆动，避免插兜，遇湿滑路面时双脚外八字横向挪步，每步踩稳再移动，上下楼梯扶栏杆；

3.绕开积水及冰冻反光路面、桥面斜坡、背阴处，走撒过盐或清扫过的道路，室内铺防滑垫；

4.摔伤后保持原地姿势，检查疼痛部位，若腰疼或肢体

变形，切勿强行起身或挪动，以免加重损伤；立即呼救，由专业人员送至医院；若仅手腕轻微肿胀，24小时内用冷水冲洗或冰块冷敷受伤部位进行止血；切勿自涂药油，不恰当的揉按，容易造成骨折移位、局部受伤神经红肿更厉害，耽误最佳治疗时间。

张琦提醒，冬季是骨头最脆弱的季节，骨质疏松是老年人摔伤骨折的直接原因，轻微的外力作用即可导致骨折。冬天要经常晒太阳，特别建议老年人多吃含钙、维生素D和

蛋白质的食物。

### 心血管病科：寒潮伤心脏，这些信号要警惕

“气温急剧变化会让血压波动，给心脏带来负担，病变的血管遇冷收缩，容易引发心脑血管疾病。”心血管病科部中兴主任医师指出，患有心脑血管疾病的患者一定要按时服药，规律作息，注意保暖，做好日常健康监测。

通讯员 莫禹凡 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖