

# 小寒节气之养生攻略

小寒是我国传统的二十四节气中的第二十三个节气,对于中国而言,小寒标志着开始进入一年中最寒冷的“三九天”,民间有句谚语:“小寒大寒,冷成冰团”。因此一定要注意保暖,干燥的天气亦是许多疾病的高发期,一定要做好保健养生工作,避免患上疾病。

## 小寒养生:重在驱寒防治疾病

### 1、驱寒保暖用中药泡脚

中医认为,“血遇寒则凝”,所以小寒养生做好驱寒非常重要。正所谓寒从脚下起,因此脚的保暖一定不能忽视,最好的办法就是用中药泡脚,可以用当归、红花、鸡血藤等中药材放于锅中,煮成水,每天倒入温水中泡脚使用,泡脚之后可以用5分钟揉按足心涌泉穴,可以收到较好的驱寒效果,还可以促进睡眠。

### 2、温热食物助阳防寒

小寒养生要吃一些温热的食物,日常食物中属于热性的食物主要有鳊鱼、辣椒、肉桂、花椒等;属于温性的食物有糯米、韭菜、茴香、南瓜、生姜、葱、大蒜、栗子、核桃仁、杏仁、羊肉、猪肉、鸡蛋等。特别要提出的是,小寒时节正是吃麻辣火锅、红焖羊肉的好时节。

### 3、搓按腹部可调理脾胃

小寒时节可以多利用工作间隙按摩身体部位,不仅可以驱寒,还能调理身体机能。首先将双手搓热,再用右手放在左手手,绕着肚脐顺时针

揉搓腹部十分钟左右,连续坚持可以收到调理脾胃的效果,还可以有效预防便秘;还可以运用揉眼法:用掌心上下揉搓眼部,直到眼部发热,可以预防长时间坐班带来的眼肌劳损,也对预防女性的痛经很有好处。

### 4、多吃山楂防疾病

山楂里含氮苷酸、维生素,还有微量元素,有人统计100克山楂就含有维生素C80克,相当于胡萝下里的八九倍,另外山楂里还含有纤维素,它可以促进肠蠕动,帮助消化,山楂含有胃蛋白酶,与蛋白酶的活性和脂肪酶的活性,所以它能促进蛋白质脂肪的分解,有利于食欲,帮助消化。而且对预防动脉硬化,心脑血管病也有很好的作用。

### 5、冬季别忘记补养肾气为主

小寒天气寒冷,进补应该以小肾驱寒为主,高丽参、人参、海马、鹿茸有温阳补气,祛寒驱湿的作用,非常适合腰膝酸软、畏寒怕冷、性功能减退的慢性疲劳、亚健康状态人群。



小寒  
以润五脏  
重在驱寒  
养肾防寒  
精气内聚

## 人参海马胶囊

- 【主要原料】海马、红参、肉苁蓉、菟丝子、枸杞子
- 【保健功能】抗衰老
- 【适用人群】易疲劳者
- 【用法与用量】每日1次,每次1-3粒。

**海马:**研究表明,海马含有钙、钾、磷、镁、铁、锰等12种元素;亦含有谷氨酸、甘氨酸、精氨酸等22种氨基酸。具有强身健体、补肾壮阳、舒筋活络、消炎止痛、镇静安神、止咳平喘等药用功能。

**红参:**红参具有补气、滋阴、益血、生津、强心、健胃、镇静等作用。红参具有火大、劲足、功效强之特点,是阳虚和虚者的首选补品,医药上治疗虚脱或强补多用红参。

**肉苁蓉:**肉苁蓉有补肾助阳、润肠通便的作用。

**菟丝子:**菟丝子对补肾固精、养肝明目、止泻、安胎有较好的作用。

**枸杞子:**具有滋补肝肾,益精明目,抗衰老抗突变等作用。



## 人参海马胶囊

### 小寒节气养生Tips:

#### 补肾益气食补良方: 鸽蛋汤

【原料】 枸杞、黄精各10克, 鸽蛋4个, 冰糖适量。

【做法】 将枸杞、黄精洗净切碎, 待用。锅中注入适量清水, 加入以上食材, 煮沸后约15分钟把鸽蛋打破后逐个下锅内, 同时将冰糖入锅同煮至熟即成, 可润肺滋阴、补肝肾、益气血。

