



冬春交接养生 防风食辛泡汤

不知不觉,鸡年的最后一个节气——大寒,也已悄然走过,令人不禁要感叹一句“岁月如流水”。

每年阳历1月20日前后,今年准确时间为1月20日11:08:58,太阳会到达黄经300°,《授时通考·天时》称“寒气之逆极,故谓大寒”。大寒节气位于最冷“九九天”里的“四九”“五九”间,大地做着“立春”的准备。

养生要讲“天时、地利、人和”,中医专家指出,在寒极而迎春的冬春交接时节,养生保健最关键的是“以防风御寒为主,配合通阳调肝以助阳气初升”,谨记三大养生要诀。

寒极迎春气候不稳 防风御寒通阳调肝

很多人知道“小寒大寒,冻成一团”的谚语,以为“冷”就是大寒的节气特征,其实非也!更多的说法更准确,比如“大寒不如小寒冷”“三九四九冰上走,五九六九沿河看柳”等等。

首先,确实在我国多数地方,大寒不如小寒冷,只在部分年份和沿海少数地区,出现全年最低气温在大寒期间。比如我国南方大部分地区大寒平均气温为6℃~8℃,比小寒高出1℃。

其次,大寒“寒气逆极”,过后就是立春开启的新一轮节气,正式冬春交接了。在此期间,一方面是西北风气流控制,加上不断有冷空气南下,因而时常寒风凛冽;另一方面是北半球地表接收和蓄积的太阳光和热徐徐增加,尤其南方地区日照热量增多,阳气升发趋势渐显,因而时常暖风吹送。大寒时节,就是这样气候不稳。

中医认为冬主寒,春多风,春阳属肝,其性升发,寒极而迎春的冬春交接大寒时节,中医养生当以防风御寒为主,并配合通阳调肝,顺应阳气初升之势。



▲图片来自网络

居 宜防风且早晚少出门

俗话说“大寒大寒,防风御寒”,这是因为大寒时节里,冷空气相对频繁,昼夜温差大,会导致心脑血管疾病、慢性呼吸系统疾病的高发,尤其老年人需提高警惕,要时刻注意防寒保暖。

医生建议,尤其年老者、体弱者,在清晨、夜晚这两个气温较低的时段应尽量减少出门,避免风寒猝然来袭。若室内外温差较大,外出前可喝些热饮如热牛奶、热水等暖身,并应做好保暖措施,尤其注意保护头面部、颈项部、手足部等裸露在外的部位。年长者还可戴上腰围、护膝等,以防风寒

食 宜增姜葱辛物通阳气

传统上一到大寒,人们腌制年肴,准备年货,迎接春节。其中还有一个重要日子——腊八节,十二月初八,人们用五谷杂粮,加上花生、栗子、红枣、莲子熬成腊八粥;岭南地区也有大寒节,用瓦煲蒸煮甘温糯米饭的做法,都是为了画上一番甜句号。

不过,饮食上更值得提醒的是,大寒正值冬末迎春阶段,仍要记得寒冷还是主要的,而且天气时冷时暖,一旦人体调节能力差了,难以适应,容易多发风寒感冒、感寒生病。

医生建议,大寒时节,利用药食同源原理,最宜以味辛性温之物,起通阳祛寒、暖中除湿之功,日常膳食巧妙搭配“辛”物,既可顾护人身正气、驱邪防

养 可泡温泉温阳祛寒

大寒正值冬末初春,最适合泡温泉,是人们在暖洋洋的羊肉汤、香喷喷的腊味饭、热腾腾的火锅外,很好的温暖慰藉。

医生指出,“泡汤取暖”除了有助于机体温阳祛寒以外,还能通调血脉,缓解血管痉挛,有效促进血液循环,对气血不通引起的肌肉酸痛、关节疼痛等症状有良好的治疗效果。温泉水中富含天然的矿物质成分,对肌肤特别是皮肤病有一定的保养治疗作用。工作压力大的朋友,泡温泉还有助于缓解精神紧张,达到舒畅身心、改善睡眠的效果。

冬日泡温泉务必注意以下问题:泡温泉易出汗,浸泡前和浸泡后

侵袭腰膝导致“老寒腿”发作。

冬天人们多有关门闭窗的习惯,尤其室内常开暖气的家庭,更要注意开窗通风。一般每天开窗通风换气4~5次,每次至少20分钟,当室外风大或气温较低时,开窗时间可稍缩短,若室外无风或气温较暖,则建议不要紧闭门窗。

要特别提醒的是,大寒后半段,开始有变暖趋势,但时冷时暖,务必要灵活增减衣物,切忌减衣过快;围巾、外套等保暖衣物应时时备在身边,以应对突然的气温下降。

病,又能顺应阳气初升,让人体气机与大自然的阳气协调平衡,为适应即将来临的春天打下基础。

比如,用生姜,入肺、胃、脾诸经,有辛温散寒、温中止咳的作用,对风寒束表兼有胃肠不适症状的感冒效果尤佳。

又如,用葱,其外实中空,入肺,又叫“肺之菜”,味辛而性微温,有宣通上下之阳气、辛温开窍、疏通三焦、发汗解肌的作用,若取其通阳散寒之功,葱白葱绿部分更胜一筹。

再如,大蒜、香菜、苏叶、花椒等,都是味辛性温的药食两用之品,对预防或改善风寒感冒症状均有一定的作用。

均应适当喝点温开水或淡盐水以补充机体水分;

若是饭后泡温泉,则建议饭后一个小时左右再泡,以免影响消化;

温泉水的温度以自我感觉舒适为宜,高温、低温都可以选择,建议先从低温到高温逐渐浸泡,时间每次10分钟~20分钟为宜。一般以34℃~36℃为微温浴,浸泡时间可适当延长,39℃~42℃为高温浴,浸泡时间应尽量缩短,否则泉水温度过高易使机体汗出过多而耗损身体,同时内热过盛又会影响睡眠。

泡温泉时若出现身体不适,如大汗淋漓、呼吸急促、心跳加速等症状,应立即上水,停止浸泡。

五道大寒食疗方

●川芎白芷葱白饮

【材料】川芎10克,白芷10克,葱白3段,红枣2枚。

【制法】上述材料洗净,红枣掰开,与其它材料一同放入煲中,加水适量,大火煮开后改小火,再煮15分钟即可。

【功效】辛温解表,祛风止痛。适合外感风寒、头晕头痛人士。

●枸杞玫瑰花茶

【材料】枸杞子10颗,玫瑰花3~5朵。

【制法】把玫瑰花和枸杞子一同放入茶缸中,注入开水,盖上盖子,浸泡10分钟即可。

【功效】养血活血,滋肾调肝,解郁安神。适合阴血不足、肝气郁结之人,尤适于月经量少,经前乳房胀痛,容易痛经之女性。

●柴鱼花生猪骨粥

【材料】柴鱼干2条,花生粒60克,猪骨500克,生姜2片,白米150克。

【制法】柴鱼捶松,去头、骨,撕去皮,洗净,撕成小块。猪骨洗净,斩小件,水焯后捞起。白米、花生粒、生姜洗净后,与柴鱼肉、猪骨一起放入煲中,加水适量,大火煮开后改小火煲1.5小时,适时搅拌,最后加盐调味即可。

【功效】健脾养血,补虚强身。适合体虚疲乏,面色无华,气血不足人士。

●巴戟苡蓉乌鸡汤

【材料】巴戟20克,肉苡蓉30克,乌鸡1只,红枣3枚,生姜2片。

【制法】乌鸡宰杀后去毛去内脏、洗净、切块,水焯后捞起。巴戟、肉苡蓉、红枣、生姜洗净后与乌鸡一同放入煲中,加水适量,大火煮开后转小火,再煮2个小时加盐调味即可。

【功效】温补肾阳,养血益精。适合阳虚腰冷,精血亏虚,肠燥便秘人士。

●核桃圆肉淮山瘦肉汤

【材料】核桃肉100克,桂圆肉20克,淮山20克,瘦肉400克,生姜3片。

【制法】上述材料洗净,瘦肉水焯后捞起,与其它材料一同放入煲中,加水适量,大火煮开后转小火,再煮2个小时加盐调味即可。

【功效】健脾益肾,补脑安神。适合体质虚损,用脑过度,睡眠欠佳人士。

(晚报综合)

“腊月”并不一定是阴历十二月

历书上现在一般都将阴历十二月称为“腊月”。其实,早在先秦时期的夏、商、周三代,“腊月”并不都是在阴历十二月:“夏正建寅,殷正建丑,周正建子”,“腊月”具体在哪个月份涉及先秦三代腊祭时间的安排问题。阴历十二月除了称“腊月”外,还有“蜡月”、“嘉平”、“清祀”等叫法。“腊月”最早是从秦汉时期开始流行的,原本是“狩猎之月”,猎、蜡、腊这三个字之间有着密不可分的关系……

“腊”和“蜡”“猎”是什么关系?

《风俗通义》:“夏曰嘉平,殷曰清祀,周曰大蜡,汉改为腊”

腊月之“腊”这个字,迄今在中国最古老的成熟文字甲骨文中尚未发现,已发现最早的“腊”字见于金文,写作,出现于春秋早期的徐王鼎上。在该鼎的内壁有铭文27字:“徐王用其良金,铸其鼎,用菜腊,用飨宾客,子子孙孙,世世是若。”“腊”与“菜”并列,说明腊是食物,东汉许慎《说文解字》释之为“干肉也”。干肉为什么写作“腊”字?原来与“猎”字有关,制作腊的肉是通过狩猎获取的。腊这种干肉系祭祀用肉,用小的野兽整个晾干而成。周代已有专门的“腊人”制作腊肉,《周礼·天官》称:“腊人,掌干肉。”现在民间冬天制作腊肉的风俗就是这种先秦遗风。

腊人之“腊”念作xī,音同“昔”,这是“腊”字的原本读音,腊月之“腊”念作lǎ,为什么不念xī?这与“猎”和“蜡”二字有关,也与先秦时即已流行的“年终大祭”有关。

据东汉应劭《风俗通义·祀典》“腊”条引《礼传》:“夏曰嘉平,殷曰清祀,周曰大蜡,汉改为腊。”南朝宋刘义庆《世说新语·德行》篇注引《五经要义》亦称:“三代名腊:夏曰嘉平,殷曰清祀,周曰大蜡,总谓之腊。”可见,先秦时各朝代年终大祭有不同的称谓,阴历十二月除了称“腊月”外,还有“蜡月”、“嘉平”、“清祀”等叫法。

作为祭祀用的干肉“腊”读音由xī

“腊月”到底是哪个月?

《史记》:“夏正以正月,殷正以十二月,周正以十一月”

现代一般都将阴历十二月称为“腊月”,其实在早期并不一定是十二月。“腊月”最早从秦汉时期开始流行,西汉史学家司马迁在《史记·陈涉世家》中已使用了这个概念:“(秦二世胡亥二年)腊月,陈王之汝阴,还至下城父,其御庄贾杀以降秦。”有人翻译《史记》时将陈胜被杀的“腊月”译成“十二月”,而南朝宋裴骃《史记集解》引张晏语则称:“秦之腊月,夏之九月。”

为什么同是秦腊月却说法不同?这又涉及先秦三代腊祭时间的安排问题。西汉以前,岁首即每年第一个月(正月、元月)是有变化的,夏代、商代、周代的历法并不统一,出现了“夏正建寅,殷正建丑,周正建子”的“三正”现象。这里的寅、丑、子为“十二地支”用字,古人将太阳一年内在天空中运行一圈(一周天)的黄道作十二等分,由东向西分别用十二地支的子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二字来定义配时,根据北斗星的指向来划分季节、确定月份,便有了“建寅之月”、“建丑之月”的说法。

建寅之月就是北斗星的“勺柄”指向黄道中的寅位时,相当于阴历正月,即所谓“夏正建寅”。现在使用的阴历便是根据夏历来的,所以阴历与夏历月份与四季一致,因此人们很多时候将“阴历”与“夏历”混同。“殷正建丑”则是将

转lǎ,即出现在年终大祭不同叫法的变化过程中。周代改称夏代的“嘉平”,殷商的“清祀”为“大蜡”,“大蜡”又称“蜡”,活动举行的月份也被称为“蜡月”。因为“蜡”与“腊”字都和祭祀有关,概念上渐渐模糊和混淆起来,到西汉时二字已可互用,“大蜡”甚至改成了“腊”,被念成lǎ也就很自然了。本为名词的“腊”在语义与词性上也随之发生了转化,成为动词,原意“干肉”变为“用于肉祭祀”;而“蜡月”则写成了“腊月”——年终大祭之月。

实际上,腊月原本是“狩猎之月”的意思,早期写作“猎月”才对。《风俗通义》称:“腊者,猎也,言田猎取禽兽,以祭祀其先祖也。”可见,猎→腊→蜡这三个字之间是一种扯不断的关系:狩猎来的禽兽用来制作腊肉,制作好的腊肉用来蜡祭。

值得注意的还有一个“臘”字,现代词典均称“臘”是“腊”的繁体字,其实早期这两个字在读音、字形和写法上都不一样。“腊”的篆书写作,与金文一样,而“臘”的篆书写作:“腊”是干肉,而“臘”是腌肉,但在后来这两个字也被互用了。因此,上世纪五六十年代在汉字简化过程中便将“腊”当成了“臘”的简化字。

阴历的十二月定为岁首;周历与夏历和殷历又都不同,将“建子之月”即阴历十一月定为岁首。这就是《史记·历书》所记载的:“夏正以正月,殷正以十二月,周正以十一月。盖三王之正若循环,穷则反本。”岁首不同,随之而来的“年底”和“十二月”也不同。相应的,年终大祭的时间安排就不同:夏代的“嘉平”在阴历十二月举行,殷代的“清祀”在阴历十一月,周代的“大蜡”安排在阴历十月。由于年终大祭所在月份都称“腊月”,因此,夏代腊月是阴历十二月,殷代腊月是阴历十一月,周代腊月是阴历十月。冬季十月、十一月、十二月又被称为“孟冬”、“仲冬”、“季冬”,所以《礼记·月令》记载周天子“腊先祖五祀”的时间是在“孟冬之月”。

秦承周制,秦的腊月不是阴历十二月而是阴历十月。这么说来,将陈胜被杀的腊月译为“十二月”是不是错误?不是错误!因为在公元前216年,秦朝将历制改回了夏历。《史记·秦始皇本纪》记载:“三十一年十二月,更名腊曰‘嘉平’。”这样,陈胜被杀的秦二世胡亥二年(公元前208年)的腊月,就是阴历十二月了。



▲反映腊月风俗的清代山东高密年画《冬安图》

“腊日”为何称为“休废日”?

《汉书》:汉武帝“今天下大酺五日,腊五日,祠门户,比腊”

腊月里最重要的日子是“腊日”,“腊日”出现的时间远早于“腊月”。中国上古时曾使用过一年10个月的“太阳历”,每月为36天,至今彝族人尚使用的“彝历”就是这种太阳历。一年365天或366天,余下的5天或6天怎么办?用来祭祀神灵和辞旧迎新,这就是最原始的“腊日”,汉代称为“休废日”,这也是现代“节假日”概念的由来。

太阳历也有“大年”与“小年”之说,分别安排在夏至和冬至日。大小年概念现在仍存,不过统一被移到了阴历腊月,小年在腊月二十三或二十四,即现在民俗节日“祭灶”,大年就是除夕了。

腊日是最原始的年节,过完腊日便是“初岁”,又称“小新年”。《史记·天官书》称:“腊明日,人众卒岁,一会饮食,发阳气,故曰初岁。”因为腊日之后就是初岁,所以《风俗通义·祀典》“腊”条又称:“腊者,接也。新故交接,大祭以报功也。”

汉武帝前,腊日并不固定,汉武帝将其固定在冬至节气后的第三个“戌日”。为什么选在戌日?《风俗通义·祀典》“腊”条借汉武帝时太史丞邓平所言作了解释:“腊者,所以迎刑送德也,大寒至,常恐阴胜,故以戌日腊。戌者,土气也,用其日子鸡以谢刑德,雄者门,雌者户,以和阴阳,调寒暑,节风雨也。”

冬至节气后第三个“戌日”与大寒节气时间相近,大寒后逢戌日“立腊(祭祀活动)”便成了风俗,一直到元明以后,立腊做法才被淡化。继而又出现了“腊八”的概念,“腊八节”流行开来,“腊八”与“年”联系更紧密了,故有“过了腊八就是年”的说法。

腊八节在腊月初八,这一风俗形成于南北朝时期,与佛教传入中国有关。据传,十二月初八是佛祖释迦牟尼“成道日”,而这个日子与腊日所选的“戌日”时而重合,或是图省事,民间干脆将腊日固定在这天,约定俗成地将“腊八”与“腊日”合并了。腊日是古人最看重的腊月节,为整个腊月增加了“年味”。在古代,朝廷会举行盛大的朝会,称为“腊会”;还会有隆重的赏赐活动,名叫“腊赐”。民间在腊日到到来前要大扫除逐疫,叫“腊除”,这一天则叫“除日”,与“腊日”相对。南北朝时,南方荆楚地区的逐疫活动还会打鼓以恫吓疫鬼,称作“腊鼓”,谚语“腊鼓鸣,春草生”就是这么来的。

(摘自北京晚报)



▲篆书“臘”字



▲篆书“腊”字



▲徐王鼎铭文中的“腊”字