

今日大雪，万物冬藏，衣食住行巧养生，健健康康过仲冬

健康中国 2021-12-07 09:36



健康
中国

大雪

大雪有三候
一候鶡鴠不鸣
二候虎始交
三候荔挺出



大雪

大雪节气

古人认为“大者盛也，至此而雪盛也。”相对于小雪节气来说，大雪时节气温更低，降雪的可能性增大。



大雪



御寒保暖，护好头足。

天冷外出时戴好帽子和围巾。睡前可用艾叶沐足，按摩足底涌泉穴，以补肾强身。

健康
中国

大雪

素体虚寒，阳气不足者可适当进食羊肉、牛肉、乌鸡、桂圆、红枣等具有温补作用的食物，以补充身体的元气，增加御寒能力。



大雪

二十四节令

进补膏方应在医生的辨证指导下，依据个人体质进行，忌“千人一方”。

健康
中国

大雪

二十四节气

《素问·四气调神大论》述：“冬三月，此为闭藏。水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光。”早卧以养阳气，迟起以固阴精。上班族应减少加班熬夜，午间小憩15~30分钟，保持精神充沛。



大雪

天气虽寒，也要适当运动。

可选择八段锦、太极拳等动静结合的运动。

户外锻炼应待日出后进行，避开恶劣天气，避免出大汗。

老人锻炼尤其要注意保护关节，预防跌倒。



大雪

二十四节气

万物闭藏，静心养神，淡泊宁静，胸怀畅达。



**岁寒雪纷飞，
劝君加衣莫受寒，
宁心静志畅胸怀，
幸福绵绵永康安。**

作者 | 江西省人民医院二部中西医结合科 付倩雨

审核 | 国家健康科普专家库专家

江苏省人民医院（南京医科大学第一附属医院）主任中医师 朱广家

策划 | 谭嘉

海报制作 | 朴沁莹

编辑 | 刘洋