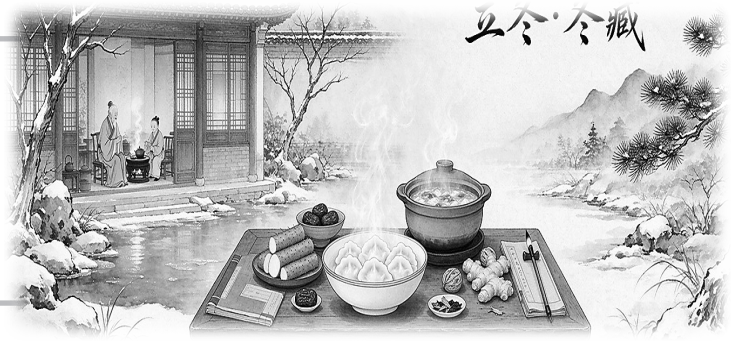
2026年11月4日 星期三 老年日报

执行总编:李佳 责任编辑:胥伟岩 电话:(0451)84655970 E-mail:xuyan19721978@126.com

立冬:天冷了,该把日子“藏”起来

11月7日立冬。二十四节气走到这里,冬季便正式开场了。古书《月令七十二候集解》里说:"立,建始也。冬,终也,万物收藏也。"打这天起,天一日比一日寒,草木凋零,虫儿入土,天地间一派安静。人活在这方天地里,也该学着万物,把力气收一收,把日子过得慢一点、暖一点。



中医讲“天人相应”,说的是天时怎么变,身体就怎么跟着变。立冬时节,大自然进入“闭藏”,人体的阳气也开始悄悄往深处收。这时候最要紧的,不是硬撑着精神抖擞,而是懂得一个“藏”字——藏得住,来年开春才有使不完的劲。

一候一候,藏着节气的脾性

立冬有三候。一候“水始冰”,水面结起薄薄的冰;二候“地始冻”,连泥土也冻实了;三候“雉入大水为蜃”,田野里的野鸡渐渐少见,古人便说它们钻进了水里,变成了大蛤蜊。三候讲的,其实是同一件事:天寒地冻,万物蛰伏,生机潜藏。

这三候看着像天气变化,落在养生上,句句都是提醒。水冰、地冻,是外面的世界冷下来;“雉入大水”看似神话,讲的却是阳气“藏而不泄”的道理。

一碗饺子的来头

北方人立冬爱吃饺子,常念叨“立冬不端饺子碗,冻掉耳朵没人管”。这话背后,藏着一个流传近两千年的医家故事。

相传东汉名医张仲景,冬日行医,见穷苦百姓衣不蔽体,耳朵冻得溃烂,心里十分不忍。他便用羊肉、辣椒等祛寒的药材煮成热汤,再把料包进面皮,捏成耳朵的形状,称为“娇耳”。病人喝下热汤、吃下“娇耳”,浑身回暖,冻伤渐渐好转。这“娇耳”,正是饺子的前身。后人感念他的仁心,便逐渐有了寒冬吃饺子、进补暖身的习俗。

再说立冬,恰在“秋冬之交”。古人讲究“交子之时”,饺子谐音“交子”,寓意时节更替、岁岁平安。一碗热腾腾的饺子下肚,既是滋味,也是先人传下来的祛寒进补的智慧——天冷,先把身子暖起来。

养生,就三件小事

立冬养生,听着玄,做起来不过顺应一个“藏”字,三件小事。

第一件,早卧晚起,必待日光。天黑就早睡,天亮透了再起,让阳气好好休整。《黄帝内经》说得明白:“早卧晚起,必待日光。”上了年纪的人,冬天赖一会儿床,不是懒,是养身。

第二件,去寒就温,无泄皮肤。出门添衣,尤其护住头颈、腰背、脚踝这些阳气容易漏的地方;“春捂秋冻”的老理到了立冬就得让位——该暖就暖,别让风寒钻了空子。睡前热水泡脚,泡到微微出汗,能把一天的寒气赶得干干净净。

第三件,进补要“润物细无声”。民间讲“立冬补冬,补嘴空”。但补,不是猛进大鱼大肉。冬季主肾,宜吃温而不燥的羊肉、核桃、山药、红枣,慢慢补、适度补。脾胃弱的人,先喝碗小米粥暖暖胃再谈进补,免得虚不受补,补出一肚子火。

把心也藏一藏

末了,想说说“藏神”。冬天阳气内收,情绪也宜安稳。《黄帝内经》劝人“使志若伏若匿,若有私意,若已有得”——把心思收一收,少些大起大落,像藏着一件宝贝,心里踏实。老话讲“冬不藏精,春必病温”,冬天把阳气、精神养足了,来年开春才少闹病。

立冬,是一个“收”的季节。别急着追赶,先把日子过得慢一点、暖一点。天冷,人心要热;万物归藏,来日方长。

扫码阅读

秋冬这4种舌象最常见

居家舌照怎么拍才标准

每期一药

金银花



金银花又名双花、忍冬花,为忍冬科植物忍冬的干燥花蕾或初开的花,是药食同源常用中药。味甘,性寒,归肺、心、胃经,有清热解毒、疏散风热之功。常用于风热感冒、温病发热、咽喉肿痛、痈肿疔疮、丹毒、热毒血痢等。本品清香轻透,既能清里热毒邪,又可散表风热。日常可泡水代茶饮,但药性偏寒,脾胃虚寒者不宜久服、多服,常用量6至15克。

偏方验方

风寒感冒初起

配方:葱白(连须)5根、生姜片15克、红糖适量。

用法:将葱白和生姜放入锅中,加一碗水,大火煎开,加入适量红糖,趁热一次服下(葱姜不需服下),并马上睡觉,微微出汗即可,有助于驱散风寒,缓解感冒症状。

感冒多日不愈

配方:白天同第一条配方;晚上准备大蒜头适量。

用法:白天按照初起感冒的方法服用葱姜红糖水。晚上睡觉前,将大蒜头捣成糊状,取黄豆粒大小敷在两足心的涌泉穴,用布包好,次日晨揭去,连用2-3天,可借助大蒜的杀菌作用,辅助身体恢复。

头痛

配方:生白萝卜汁适量。

用法:每次取生白萝卜汁滴鼻孔两滴(两鼻孔都滴),一日两次,连用4-5天,可缓解各种头痛。需注意忌吃花椒、胡椒,以免影响效果。

头晕

配方:鸭蛋1个、赤豆20粒。

用法:将鸭蛋和赤豆搅匀蒸熟,早晨空腹食用,每日一次,连用7天,对头昏眼花、晕眩有特效。期间忌吃酒、辣,保持饮食清淡。

有痰咳

配方:白萝卜60克、鸭梨60克、冰糖适量。

用法:将白萝卜和鸭梨一起切碎,加水一碗煮熟,加入适量冰糖食用,一日二次,连用3天,能清热化痰,对急性气管炎、支气管炎、儿童气管炎等有痰咳嗽效果显著。

节气里的中医——立冬扫疥、药浴

无处不中医

立冬一至,阳气渐收,寒气慢慢侵临。旧时民间有一项温润的岁时习俗,名叫“扫疥”。不少人初听这个名字,会以为是清扫屋舍,其实,它是一场以草木煎汤沐浴的养生仪式,和流传已久的立冬药浴一脉相承,藏着古人顺应冬令的养生智慧。

扫疥的习俗由来已久。古时秋冬风干物燥,寒邪、燥邪容易侵扰肌肤,湿疹、瘙痒、疥癣一类皮肤问题多发,百姓便采集应季花草煮水沐浴,谓之扫疥。古籍之中,民间岁时杂记多有记述:立冬前后,采菊花、金银花、香菜煮汤浴身,借草木清润之性,涤除体表风燥,预防肤痒生疥。久而久之,它不再只是防病的法子,也成了辞秋迎冬的礼俗,寓意扫去一身外邪,洁净身形,安稳入藏。

中医讲究“冬主闭藏”,立冬之后,气血向内收敛,肌肤腠理变得致密,寒湿之邪最易趁虚滞留体表。《黄帝内经》言“虚邪贼风,避之有时”,扫疥、药浴正是“外避寒湿、内护正气”的实践。药汤透过皮毛腠理渗入,不同于内服汤药,属于外治之法,也就是常说的“透皮给药”。

扫疥所用菊花、金银花,性味偏清润,能疏风清热、解毒止痒,适合燥邪引起的皮肤干痒;而很多地方衍生出的立冬药浴、泡脚方,多用艾叶、生姜,药性偏温,专于温经散寒、通行血脉。二者看似一凉一温,却并不矛盾。体质偏燥热、皮肤易起红疹瘙痒者,宜用菊、银花一类清润扫疥;平素畏寒怕冷、常年手脚冰凉的人,便适合艾叶生姜浴足浸身,温通四肢经络,驱散沉寒。

古代医家遇风寒束表、肌肤麻木发痒之人,常会开具草药煎汤熏洗,借汤药热气开泄腠理,使邪从表散,不令寒湿深入脏腑。外治大家吴师机在《理瀹骈文》中说,“外治之理即内治之理”,药浴沐浴,和汤药内服遵循同一个辨证思路,只是给药路径不同,不伤脾胃,尤为适合老人、体虚不耐服药之人。

现在,扫疥的仪式慢慢简化,很多地方只保留了立冬泡脚的习惯。寒风将至之时,一盆草木汤药,外清肤燥,内通气血,不刻意进补,先把体表的门户护好。

顺应冬藏,不在于厚补重养,而在于先护体表、守住正气。一盆温汤,扫去风疥寒邪,让身体从容迎接漫漫寒冬。 序言

小妙招

叩齿吞津

闲时轻叩牙齿36次,口中生出津液,分3次缓缓咽下。古方养肾精、润脏腑,随时可做,不受场地限制。

干擦背(擦阳脉)

手掌或干毛巾沿脊柱两侧,从上往下轻擦后背至微微发热,督脉主一身之阳,适合畏寒、容易感冒的人群。

本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。