



冬至·二十四节气

二十四节气

冬至，是二十四节气的第二十二个节气
这天太阳光直射南回归线，北半球各地
白昼最短、黑夜最长
太阳黄经达270°。时为冬至
于每年公历12月21-23日交节

据生命时报

促进气血流通，身体自然也暖和了。
谢，使自身产生热量，进而温暖全身脏腑，
晒晒后背、散步跑步。运动能加快新陈代谢，
寒冬季节里阳光好的时候，可去户外
好在医生指导下进行。

渗透。虚寒者可配合艾灸温阳效果更佳，最
厚，需大力渗透，还可借助牛角木，力度更
向下，渗透进肌肉缝隙揉按，[此处肌肉丰
揉按方法：以两掌搭在腰部，拇指垂直
两边各一。

第二腰椎棘突旁开1.5寸即为肾俞，
第二腰椎；

线交点为第四腰椎，向上数两个椎体即汾
取穴方法：两髀前上棘连线跟后正中

俞。困，而阳气根于肾。取肾经的背俞穴——肾

冬至时节，机体阳气不足，人就容易犯
顺时令而养

寒肢冷、腰膝酸软、倦怠乏力等症。
免上火。此方可缓解由肾阳虚衰引起的畏
沸10分钟即可饮用。搭配几朵菊花，可避
茶。干姜、枸杞各10克，加水1000毫升，煮
动提供原动力，此时不妨来一杯干姜枸杞
为，阳气的发源地在肾，肾藏精，为生命活
隆冬时节，自然界阳气不足。中医认

顺时令而饮

强体质。
薏米、大枣等，不仅能为身体御寒，还可增
尽量少吃。还可吃些平补类食物，如莲子、
病患者、湿热体质和阴虚体质的人遵医嘱嚼
鲫鱼等，但易上火、过敏等人群，以及皮肤
量。适当多吃些温补类食物，如牛肉、羊肉、
进补以御寒、温补为主，可给身体补充能
冬季是为健康做「储蓄」的最好季节，

顺时令而食

健康状态，饮食起居都要以「暖」为先。
转化的关键节气，养好身体，会影响整年的
远行的人在一天纷纷归家。此时是阴阳
的阶段。古人也将冬至作为自然年的岁首，
数九寒天，中国各地气候都将迎来最寒冷
冬至大如年，人间小团圆。冬至起进入