

“小寒连大吕,欢鹊垒新巢”,小寒作为二十四节气中倒数第二个节气,标志着一年中最冷时段的开启。此时阳气萌动却尚处蛰伏,寒气盛极而渐生收敛,这种天地阴阳的微妙变化,与中医“天人合一”的核心思想深度契合。

小寒藏阳,中医养生道

小寒节气的中医溯源

中医对节气的认知,源于“天人相应”的整体观——人体是自然界的缩影,节气更迭带来的温、寒、湿、燥等变化,会直接影响人体气血运行与脏腑功能。《黄帝内经·素问·四气调神大论》有云:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。”小寒正处“冬三月”的深冬阶段,这段论述便成了小寒养生的纲领性准则。

东汉张仲景在《伤寒杂病论》中,更将小寒时节的气候特点与病症防治紧密结合。他提出“寒邪伤人,先伤阳气”,小寒寒气最盛,寒邪易从肌表侵入,或直中脏腑,引发感冒、咳嗽、关节疼痛、脾胃虚寒等病症。因此,他强调此时需“温阳散寒”,既



需借助衣物、居所抵御外寒,也需通过饮食、方药调理内阳,这一理念也为后世小寒时节的中医诊疗奠定了基础。

古代文人墨客的记载中,也藏着小寒与中医养生的关联。南宋陆游在《冬日》一诗中写道:“今朝小寒节,初霜犹未晞。幸有微炉暖,何忧户牖低。”诗中“微炉暖”

并非单纯的取暖,实则暗合中医“去寒就温”的养生之道。古人常用炭火取暖,搭配生姜、艾叶煮水饮用,便是借助外力温通阳气、驱散寒气的典型做法,这种生活习惯也正是中医文化融入日常的生动体现。

寒邪致病与温阳救逆的故事

明代名医李时珍曾记载过一则小寒时节的医案:某地一农户,冬日劳作后贪凉,在寒风中食冷粥,当晚便出现恶寒发热、四肢厥冷、腹痛呕吐等症状。当地郎中误用寒凉药物,导致病情加重,患者神昏嗜睡,家人急请李时珍诊治。李时珍诊脉后发现,患者脉象沉迟无力,舌苔白腻,判定为寒邪直中脾胃、阳气耗伤之证。他随即开具“附子理中汤”加减,以附子、干姜温阳散寒,人参、白术健脾益气,服药三剂后,患者体温回升,腹痛缓解,再调方巩固一周便痊愈。

李时珍在医案后批注:“小寒之时,寒邪最烈,人体阳气闭藏,此时若感寒邪,极易伤阳。治当以温阳为先,切不可妄用寒凉,否则阳气愈耗,危殆立至。”这则医案生动展现了小寒时节的致病特点与中医的诊疗思路,也印证了《黄帝内经》中“冬不藏阳,春必病温”的论断——若小寒时节阳气耗伤过多,来年春季阳气生发不足,便易引发温病。

清代《清代名医医案大全》中,还记载了一则小寒时节调理慢病的故事。京城一位老者,素有风湿痹痛之症,每到小寒前后便加重,关节

肿胀、屈伸不利。名医叶天士为其诊治,认为是“寒邪凝滞经络,阳气不通”所致。他并未单纯使用止痛药物,而是采用“温经通络”之法,开具桂枝、细辛、当归、川芎等方药,同时建议老者每日用艾叶、生姜煮水泡脚,佩戴装有艾草、干姜的香囊。老者遵医嘱调理半月后,关节疼痛明显减轻,后续坚持三年小寒时节调理,痹痛之症竟基本痊愈。叶天士强调:“小



寒时节,调理慢病,当以温通阳气、驱散寒邪为要,借天地闭藏之机,养人体正气,方能事半功倍。”

融入生活的中医智慧

小寒时节的诸多民俗,实则是中医养生理念的生活化表达。北方有小寒吃羊肉火锅的习俗,“冬吃羊肉赛人参”的说法广为流传。从中医角度看,羊肉性温,味甘,具有温中健脾、补肾壮阳、益气养血的功效,恰好契合小寒时节“温阳散寒”的养生需求。清代《随息居饮食谱》中记载:“羊肉,甘温,暖中益气,御风寒,补形脏。”寒冬时节食用羊肉,能补充人体阳气,抵御寒邪侵袭,尤其适合体质虚寒者。

南方则有小寒煮“腊味

饭”的传统,将腊肉、腊肠与大米同煮,香气浓郁。腊肉经过冬季晾晒,寒性尽去,性温味咸,能温中散寒、开胃消食。中医认为,小寒时节人体脾胃功能相对较弱,腊味的温热之性可帮助脾胃运化,同时补充冬季消耗的能量。此外,民间还有小寒喝“姜枣茶”的习惯,生姜性温散寒,大枣补中益气,二者搭配煮茶,能温通阳气、驱散寒气,是简单有效的养生茶饮。

除了饮食,小寒时节的起居民俗也蕴含中医智慧。古人讲究“小寒早卧晚起”,早卧可养护阳气,避免夜间阳气耗散;晚起则可等待日光升起,借自然界的阳气补充自身,减少寒邪侵袭。同时,古人强调小寒时节“无泄皮肤”,即避免过度劳累出汗,因为出汗会使阳气随汗液外泄,导致身体抵抗力下降,易受寒邪侵袭,这与中医“藏阳”的养生理念完全一致。

中医强调小寒时节是调理慢性疾病的黄金时期。对于风湿痹痛、脾胃虚寒、哮喘等慢性病患者,可在医生指导下进行膏方调理或艾灸保健。艾灸足三里、关元、气海等穴位,能温通阳气、驱散寒邪,增强身体抵抗力,减少疾病复发。

小寒虽寒,却藏着阳气萌动的生机;中医虽古,却蕴含着顺应自然的智慧。小寒与中医文化的联结,是古人对自然规律的深刻洞察,也是对

人体健康的精准把握。在寒风凛冽的小寒时节,遵循中医养生之道,藏阳散寒、固本培元,不仅能抵御严寒、保障健康,更能在顺应自然的过程中,体悟天人合一的生命智慧。综合



扫码阅读



中医
食疗方



穴位按摩
温阳散寒
固护脾胃

每期一药

川芎



川芎为伞形科藁本属植物。川芎的干燥根茎,性温,味辛,归肝、胆、心包经。

具活血行气、祛风止痛之效,是“血中气药”。现代研究表明,其含挥发油、生物碱等成分,可改善微循环、抑制血小板聚集。

临床常用于血瘀气滞诸证、头痛、风湿痹痛等,阴虚火旺者慎用。

本版方药仅供参考,需在医生指导下服用。

大黄儿茶治烫伤

取大黄、石膏、儿茶各25克,冰片5克,共研成细末,用香油调成糊状,敷于烫伤部位,可很快治愈烫伤。

治骨质增生方

川芎500克,山柰100克。将川芎、山柰研成粉末备用,使用时取药粉适量用醋调成糊状,外敷患处,外用纱布覆盖,胶布固定。敷药后热敷患处,每2天换药1次,连续治疗10天为1个疗程。

紫苏叶煎剂治阴囊湿疹

取紫苏叶(干品)150克,将其中的50克研为细末备用,剩下的100克加水煎煮,先用紫苏煎液浸洗患处,再用紫苏末撒患处,每日1-2次。一般用药3-5天症状消失,巩固治疗1周后可获痊愈。

石菖蒲泡酒治风湿性关节炎

石菖蒲300克,浸入60度左右白酒1000毫升内,密封半月后起用。每日早晚各饮10-20毫升,1个月内饮完,症状可获减轻或缓解。

“四子茶”延缓视力衰退

取决明子、枸杞子、女贞子、菟丝子各5克,放入茶杯中,沸水冲泡10分钟代茶饮。此四味药合用,有滋补肝肾、清头明目、润肠通便之功效,常饮可延缓视力衰退。

白蒺藜治寻常疣

鲜白蒺藜(带节)适量,砸烂如泥。先洗净患处,再将上药泥敷于患处,用手指在患处反复揩擦,至有灼热和微痛感即可,每日1次,擦后不要用水洗患处。一般治疗3-10天可愈。

无处不中医

“岁暮天寒”出自明代《东周列国志》,而白居易笔下“惨澹岁云暮,穷阴动经旬”的诗句,恰是对这一成语意境最生动的诗意诠释。这四字背后,不仅是冬日的凛冽图景,更藏着中医“顺时养生”的深刻内涵。

“岁暮天寒”所对应的小寒时节,正值“三九”前后,是一年中最寒之时。中医讲究“天人相应”,此时阳气潜藏,寒邪易凝滞气血、损伤

成语里的中医——岁暮天寒



脾胃,这也是“岁暮天寒”最需警惕的健康风险。北宋年间,一年小寒,城外樵夫为补

贴家用,冒着重霜寒风上山砍柴,归家时已是浑身冻僵。他不顾家人劝阻,端起桌上冷酒便一饮而尽,没过多久就腹痛如绞、蜷缩在地,四肢凉得像冰块。

家人急忙请来老郎中,诊脉后老郎中长叹:“岁暮天寒,寒邪直中脾胃,这是拿性命赌寒凉啊!”他当即取生姜、高良姜熬煮浓汤,让樵夫趁热喝下,又安排樵夫卧于暖榻,用艾灸熏烤中

腕穴。

温热的汤药与艾灸的暖意渐渐渗透体内,不到半日,樵夫的腹痛便慢慢消散,面色也恢复了红润。

事后,老郎中特意告诫乡邻:“岁暮天寒四字,字字藏警示。此时寒邪最烈,切不可贪凉冒寒。”原来,“岁暮天寒”不只是对天气的描述,更是中医提醒人们避寒护阳的“信号”。

序言