

# 大寒后,为什么中医建议你少吃海鲜

大寒是全年最后一个节气,在中医理论中,它也是一年中阴气最盛、阳气最弱的时节。大寒养生,饮食和保暖最为重要,一旦吃错食物,就容易诱发胃痛、上火等不适症状。专家告诉你大寒节气身体容易出现的高频症状,并教你通过饮食科学调理。



## 大寒后,要少吃海鲜、冷饮

大寒时节,阴邪较盛,是胃痛的频发时段。但古有“冬至-阳生”之说,意思是说,冬至后,阳气渐起,是养脾胃补阳气的大好时机。

脾胃是人体受纳和运化水谷的地方,若饥饱失常、思虑过度、久病劳伤、过食寒凉等都会引起脾胃阳气不足、中焦虚寒、胃失濡养而出现胃痛。脾气虚弱,则导致运化无力、气血亏虚,出现头晕、疲倦乏力、少气懒

言等症状,而心神失去气血濡养,便容易失眠。

广东省名中医张忠德提醒,大寒是冬三月之末,除了继续精神调养、早睡晚起、补充肾气,还要注意少食海鲜、冷饮等食物,因为天气寒冷,内食寒凉易致内外皆寒,伤及脾胃,进而损伤正气。

北京中医药大学营养学教授周俭表示,中医有“肉补脾胃”的说法,

尤其大寒节气,动物性食品较植物性食品进补效果更佳,饮食中一定要注意荤素搭配。

建议大家吃红薯粉蒸肉、莲藕(老藕)炖排骨、酱爆核桃鸡丁或鸭丁、花生炖猪脚等菜肴。其中,鸭肉性凉,功效更偏向滋阴补脾,阴虚内热的人群可选择酱爆核桃鸡丁;怕冷体质、易腹泻、湿气重的人群可将鸭丁换为鸡丁。

## 大寒时节警惕4种“火”

秋冬季节人们习惯食疗进补,运动也相对减少,消耗下降。吃了一冬的火锅、油腻饮食,如果又赶上降雪少、刮风多,天干物燥,室内温度高,很容易上火。以下几种“火”尤其要注意:

### 心火

心火过旺时主要表现为心烦急躁、口舌易糜烂生疮、舌尖红等症状;孩子可出现多动不安、好发脾气等。

防“心火”要注意保持良好心态,防止情绪波动,避免长时间待在过热或过凉的环境中。同时多吃蔬菜水果,少吃辛辣之物,尽量不喝酒,增加运动;平时要多喝水,最好是温开水,特别是老人和儿童。

### 肝火

肝的性情最急躁,肝火上升时人也会变得急躁易怒,出现头痛眩晕、目赤、耳鸣、面红、口苦、咽干等症状。

养肝的关键在于“制怒”,不要因为一些鸡毛蒜皮的小事生闷气、发火;同时要注意休息,防止过度疲劳,避免因为身体劳累而导致情绪不稳;日常生活中还要注意少吃辛辣食物,尽量少碰烟酒等。

### 肺火

肺在五行属金,而“火克金”,所以肺最怕火,无论温热或风寒之邪,都可能侵袭肺部,转化成肺热,出现咳嗽、咽喉干疼、呕吐黄痰、口干而喜

冷饮等症状。

因此,在多风干燥的寒冬季节,一定要保证每天喝足够的水,冬季在注意保暖的同时,室内也最好每天通风;多吃蔬菜水果,少吃易上火的食物;户外活动时避免着凉等。

### 胃火

胃上火时消化道里会感觉像有一把火在烧,出现胃脘灼痛、渴喜凉饮、口臭、牙龈肿痛、口腔溃疡、大便秘结等症状。

胃热大多由食用辛辣之物过量或不良情绪郁积所致。平时要注意少吃辛辣、过热的食物,如火锅、辣椒、生葱、姜、蒜等,少吃高脂肪、高热量食物。

## 寒冬饮食要满足两点

中医认为,大寒养生要以“养藏”为原则,通过饮食和保暖蓄养阳气,为来年春季生发做好准备。首都医科大学附属北京中医医院骨伤科副主任医师齐英娜表示,日常饮食要满足以下几点:

### 多吃温热食物

羊肉、牛肉、鸡肉、红枣、桂圆、生姜等性温的食物,有助藏好阳气,增强体质,抵御寒冷。

### 适量吃滋阴润燥食物

天气虽冷,但室内有暖气、空调,容易干燥,可以适量吃些滋阴润燥的食物,如银耳、百合、梨、蜂蜜等,还可饮用润肺清心饮、小儿桑菊饮等中药代茶饮。

在以上两点的基础上,饮食还应避免生冷油腻辛辣之物,以免损伤脾胃阳气或导致痰湿积聚、湿热内生。

此外,大寒节气天寒地冻,外出

时务必注意添衣保暖,尤其两个部位要护好:

头部:中医认为“头为诸阳之会”,外出戴帽子可避免寒气侵入。

足部:脚暖能促进全身血液循环,冬季四肢关节尤其是手足部容易僵硬、发凉的人可以每晚泡脚,并注意脚部保暖。

(来源:生命时报 微信公众号《大寒后,为什么中医建议你少吃海鲜》)

## 明天起,请务必晚10分钟起床

冬季清晨从温暖的被窝挣脱,是一场艰难的“意志力拉锯战”。闹钟虽一遍遍响起,但身体仿佛被“封印”。这背后或许是身体在进行“自我保护”。

武汉58岁的高血压患者王先生,就因冬日清晨闹钟一响便猛然坐起,就突感眩晕、眼前发黑。到社区卫生服务中心检查后,医生给出的调整建议是“别起猛了”,建议其冬季醒来先在床上缓10分钟,做做手脚伸展。

这看似“懒散”的习惯,其实藏着心血管清晨自我保护的健康学问。华中科技大学同济医学院附属协和医院神经内科副主任医师陈胜财提醒:冬天别和被子“硬掰”,赖床10分钟,更符合人体昼夜节律与心血管系统的运行规律。猛然起身可能导致血管剧烈收缩、血压骤升,对心脏和脑血管很不友好。

### 为什么冬季想赖床

睡眠中,人体进入“低耗能状态”,心率与血压双双降低。到了清晨,特别是冬季,温度骤降会引发血管收缩,此时身体从休息转为活跃,血压极易骤升。此时若猛然起身,血液无法及时供应大脑与心脏,容易导致头晕、眼前发黑,甚至诱发心脑血管意外。所以,冬季想赖床可能是身体启动的“保护机制”。

### 晨起处于“风险窗口期”

早晨6时至10时被称为心脑血管事件的“魔鬼时刻”。数据显示,心梗早晨发病率是夜间的3倍,脑卒中在6时至12时也达到高峰。

原因在于,晨间的血液更黏稠,凝血功能活跃。更科学的做法是“醒来后先静卧或在床上慢慢活动手脚”,花10分钟左右让身体逐渐适应。这相当于一个安全的“热身”阶段,能帮助心血管系统避开风险的“峰值”,平稳过渡。

### 这些人群起床方式得注意

虽然“缓慢起床”是通用原则,但具体方式还需因人而异。

中老年人及慢性病患者(如高血压、糖尿病患者)因血管调节功能相对减弱,清晨血压波动的风险较高,起床时务必要“慢一点,再慢一点”。

作息不规律人群(如常熬夜、倒班或跨时区工作者)生物钟易紊乱,在低温刺激下血管更易收缩痉挛,可以“赖床一会儿,再缓慢起床”。

有前列腺问题的男性,起床后尽快排尿,避免因憋尿刺激迷走神经过度兴奋,从而可能引发体位性低血压甚至晕厥。

有抑郁倾向者,醒来后,可拉开窗帘,接触自然光线并做适度活动。避免长时间卧床不动,让情绪也跟着“沉”下去。

### 如何正确赖床?

#### 牢记“渐进唤醒法”

##### 第一步:醒神静卧(约2分钟)

睁眼后保持平躺,进行几次深长的腹式呼吸。这有助于提升血氧,温和唤醒大脑与身体。

##### 第二步:被中预热(约3分钟)

在被窝里交替握紧与松开拳头、反复勾脚尖、绷脚尖,以此促进末梢血液循环,为起身做好准备工作。

##### 第三步:缓慢坐起(约3分钟)

以侧卧的姿势,用手肘支撑身体,再缓慢坐起。在床边静坐片刻,让心血管系统逐步适应坐姿下的供血需求。

##### 第四步:缓慢站起(约3分钟)

双脚落地,感受身体状态。若无头晕、眼前发黑等不适,再缓缓站起。

(来源:中国新闻网 微信公众号《明天起,请务必晚10分钟起床》)