



大雪，要做这些事！

或许是“大雪”这个节气的名字过于诗意，又或许是岁末的脚步悄然临近，时光沉淀下过往的温柔，也酝酿出对未来的热切期许。于是人们的心底便生出许多柔软的“盼”。

盼一场纷纷扬扬的飞雪；盼一次酣畅淋漓的雪地嬉闹；更盼与心上人，踏雪而行，白首不离。这，就是属于大雪节气的仪式感。

当雪花温柔轻舞，为冬日增添一抹纯净；当寒风拂过旷野，为大地织就一份宁静。冬季的第三个节气——大雪悄然而至。

《月令七十二候集解》有言“大者，盛也。至此而雪盛矣”。大雪时节，雪往往下得大、范围也更广，但并不意味着一定会下雪。虽然并不一定能感受到雪的磅礴之姿，却能邂逅雾凇的婉约与细腻。此时，我国西北、东北以及长江流域大部先后会有雾凇出现，凝霜挂雪，琼枝玉柳，格外灵秀雅致。

记忆中的寒冬虽然清冽，但总有几笔暖调。“碌碌顶了门，光喝红黏粥”在北方“大雪”节气这天，一碗香喷喷的红黏粥是标配。粳米、小米、燕麦米、玉米糝，再搭配上香甜的红薯，入口甜润，米香扑鼻。冬日的寒气也被妥帖地封进绵软的碗底。

如果说北方的“大雪”节气带着一丝甜味，那么到了南方，则是一场属于咸味的狂欢。“小雪腌菜，大雪腌肉”，老一辈留下的俗语里，藏着南方最实在的烟火气。腊肉、腊肠、腊鱼、腊鸡、腊鸭……带着诱人的香气，把房前屋后挤得满满当当。洗净、抹盐、放置、晾晒……刺骨的风，温暖的阳，灶火的烟，被一并封进肉纹深处。待到佳节团圆时，刀锋落，咸香起，那是时光沉淀的味道，更是刻在心底，最温情的记忆。

舌尖的暖意尚未散去，属于这个冬季的欢腾，早已迫不及待地热烈登场。大雪时节愿你，寒日常伴暖意；岁无恙，心安安。

来源：新华网·宝藏青年工作室（综编：刘怡然、陈星彤）

跟着节气吃美食——大雪

大雪节气以温补不燥、润藏相济为核心

发布时间：12月7日
首发媒体：新畿辅视频号
呈现方式：竖屏短视频

大雪节气，北方寒风凛冽，南方寒意渐浓，万物进入休养蓄力阶段。保定市中医院心血管科主任马淑肖帮大家解析大雪节气的养生要义，祝您安度仲冬。

大雪节气养生需顺应《黄帝内经》秋冬养阴之训，以温补不燥、润藏相济为核心，需把握三纲：温肾护阳，破外寒侵体；健脾防寒，解内湿困



古莲花池。



白雲紅牆。

大雪时节重“养藏”

新华社北京12月6日电（记者田晓航 帅才）12月7日迎来冬季的第三个节气“大雪”。这一时期气温骤降，北方多雪、南方多湿冷，在中医看来，寒与湿交织容易出现鼻塞流涕、关节冷痛、恶心呕吐等问题，养生防病重在藏阳固气、散寒祛湿、温补脾胃。

中国中医科学院广安门医院耳鼻喉科主任张予介绍，“大雪时节应遵循‘冬藏’原则，以保护体内阳气、抵御外寒、调和脏腑功能为核心，避免耗散阳气。”张予说，为此，饮食应以“温补散寒、健脾祛湿”者为主，推荐适量食用羊肉、牛肉、桂圆、核桃、栗子、山药、薏米、红枣等；忌生冷寒凉，避免加重寒邪与湿气；但平素体质实热者应注意清淡饮食，防生“内火”。

同时，这一时期宜早睡早起，避免熬夜耗阳；注意保暖，重点保护颈、背、腹、足等部位；室温保持在18℃至22℃，湿度保持在50%至60%，避免长时间开空调导致干燥伤津；可在上午10点后选择八段锦、太极拳、散步等温

和运动，避免大汗耗伤阳气。

针对大雪时节高发的关节痛、失眠等问题，专家还推荐艾灸关元、足三里、中脘、大椎等穴位以散寒暖阳，用生姜、艾叶、当归、花椒等药材煮水足浴帮助温通经络，或以穴位按摩缓解不适。

湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华还提醒，出现恶寒怕冷、鼻塞流涕、恶心呕吐等症状的流感患者，可用悬灸、灸盒灸迎香、肺俞、大椎、中脘等穴位，每日1次、每次30分钟；捏脊、开天门、推坎宫、运太阳等小儿推拿手法可有效缓解儿童流感患者的发热症状、增强患儿抵抗力，推拿迎香穴可缓解患儿鼻塞。

（本文图片均由尹燕艳摄）



杞核桃芝麻炒鸡丁。（图片由AI生成）

中；静养敛神，防情绪冬郁。冬季进补需防滋腻碍胃，应以温润平补、脾肾同调为特色。给大家推荐一道适宜大雪节气的美食——枸杞核桃芝麻炒鸡丁。

此方溯源《食疗本草》中核桃补肾通脉，与芝麻补五脏、益气力之训，同时又融合了民间大雪吃黑的养生智慧。

取鸡胸肉300克，核桃仁150克，黑芝麻50克，枸杞子90克。将鸡胸肉切丁，加料酒、淀粉腌10分钟。核桃仁烘香，黑芝麻干锅炒熟，然后热锅少油，滑炒鸡丁至变色盛出。余油爆香姜末，加枸杞略炒，放鸡丁、核桃仁、芝麻，然后放适量酱油和盐，速炒均匀。起锅撒点葱末，淋点几香油增香即可。



微信扫码
看更多内容



微信扫码
观看视频

融媒看点



请勿随地吐痰 打喷嚏请掩住口鼻

