

本报讯 (记者 马丹)小寒大寒,冻成一团。今天,申城迎来二十四节气中的小寒。天气也十分“应景”,早晨阴到多云伴有短时小雨,西部和北部地区飘起短时小雨,局部高层建筑附近甚至出现转瞬即逝的雨夹雪或零星小雪,全天气温在4℃~9℃之间,体感偏湿冷。不过,这股寒意即将被“打断”,本周后期将迎来一波明显的回暖过程。

今天的湿冷只是短暂的插曲。上午之后,雨水会逐渐停止,转为多云到阴天气。据上海中心气象台预报,本周中前期,申城天气以晴多雨少为主。明天受新一股冷空气扩散影响,云系将再度增多,同时风力有所增大。周四之前,气温起伏不大,最低气温在2℃~3℃,最高在9℃~10℃。真正的转折将发生在本周五,申城将开启一轮持续的升温过程,预计双休日最高气温将显著攀升至13℃~15℃。然而,冬季的暖意往往难以持久。下周一前后,一股实力较强的冷空气将再度影响申城,带来大风和降温。气象专家提醒,近期天气变化节奏较快,气温起伏明显。

小寒是冬季的5个节气,《月令七十二候集解》有云:“十二月节,月初寒尚小,故云。月半则大矣。”这预示着一年中最寒冷的时段即将开启。此时节,申城的低温和霜冻天气明显增多,年平均气温仅约5.4℃,同时平均降雨量可达38.6毫米,是秋冬季节中降水最多的节气。气象灾害预警也以大雾、霜冻、大风等为主。

小寒中的“小”字,指的是寒气初生而未达极致。从全国范围来看,小寒是二十四节气中平均气温最低的,可低至-5℃,所以有“小寒胜大寒”的说法。不过,上海等东部沿海地区不同,由于海洋调节作用,往往后续的大寒节气更冷一筹。



扫二维码看
“节气版·十万个为什么”

一盆泡脚温热药汤 一剂冬日驱寒良方

今天迎来小寒,这是二十四节气中的第23个节气。今日之后,我国开始进入一年中最寒冷的时段,冷气流久而寒。

在千家万户渐次亮起的灯火里,一盆氤氲着药香的热水正静静等待。这一期“节气版·十万个为什么”,将探寻那从脚底升起的、流淌千年的温暖智慧。

一问 泡脚有何历史渊源?

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院关节外科俞秋伟主任医师介绍,关于泡脚养生,古代典籍早有记载——东晋时期葛洪的《肘后备急方》明确写到用热汤渍足治疗疾病的医案,由此可见,泡脚养生的历史源远流长。

过去,皇家和百姓泡脚的本质都是追求“暖身驱寒”,但在容器、用水、用药配方上会有不同。寻常百姓家多用木盆、瓦盆,直接加热水,或是加些盐、生姜、花椒、艾草等简单的方子;皇家泡脚盆多为木胎镶银、鎏金铜盆或玉盆,有些设计精巧,带有夹层保温,用水则是采集的露水、泉水,药材采用名贵中药材,由御医根据时节、体质精心调配,如用藏红花、麝香来活血通络,用琥珀粉、珍珠粉来安神助眠。

二问 泡脚养生功效如何?

上海岳阳医院针灸科樊晓鹏副主任医师指出,现代医学将常规泡脚定位为一种安全的辅助物理疗法和放松方式。“本质上这是一种局部热疗。热量会使足部和下肢的毛细血管扩张,显著增加局部血流量和代谢率。这能有效缓解肌肉紧张、促进乳酸等代谢废物清除,对缓解下肢疲劳、改善常见的功能性手脚冰凉有直接作用。”

此外,泡脚还可作用于神经与内分泌调节,能够诱导放松与助眠。足部皮肤有丰富的神经末梢。温热刺激能通过神经反射降低交感神经兴奋性,激活副交感神经系统,从而诱导身体进入放松状态。研究证实,睡前适度的温水泡脚能缩短入睡时间、改善睡眠质量,其原理与促进末梢血液循环、调节核心体温节律有关。

三问 冬季为何推崇泡脚?

俞秋伟医生说,冬季寒凉,易受寒邪侵袭。足部又是人体易感寒邪之处,而泡脚可以利用水温和中药药力,起到温通经络、驱散寒邪的作用。

中医认为,足部是人体经络的“交汇站”,三条阳经(膀胱经、胃经、胆经)和三条阴经(脾经、肝经、肾经)都经过

足部,分布着诸多重要穴位(如涌泉、太冲等)。通过对足部进行温热刺激,可以达到温通经络、调和气血、平衡阴阳、引火下行的目的。

“如果以养生为目的,天天泡脚或隔天泡脚都可以;如果想起辅助治疗作用,可以在一段时间内天天泡,或者遵医嘱加入药物泡。”俞秋伟表示,“改善手脚冰凉、睡眠不好需要一个过程,如果想有一定疗效,一般需4周左右。”

四问 泡脚是否人人适合?

樊晓鹏医生告诉记者,泡脚时建议水位超过踝关节,达到小腿中下1/3。如水位高度不达标,会使小腿肌肉放松不完全,温暖全身的作用减弱。

“有几类人不适合泡脚,严重心脑血管疾病患者、患有糖尿病足或严重周围神经病变的、下肢血管疾病患者、有足部皮肤问题者,以及过饥、过饱、醉酒后,还有急性疾病期间(如高热、严重感染)都不宜泡脚。”樊晓鹏说。

医生表示,泡脚水温不宜过烫,以40℃~45℃为宜,手感温热,脚放入能耐受即可,切忌“烫到通红”;时间不宜过长,20分钟左右为宜,至身体微微出汗即可,大汗淋漓反而耗伤津液。泡脚后要注意保暖,立即擦干双脚,穿上袜子,避免寒邪从舒张的毛孔侵入。

本报记者 郜阳

要想小寒过得好
暖身护阳最重要

小寒的到来标志着天气处于严寒阶段,而这几天的气温也向人们诉说着冬的凛冽。在此时节,自然界阴气强盛,人体阳气相对薄弱,抵抗力处于较弱阶段,许多人容易出现感冒、咳嗽、四肢冰冷等症。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院风湿科李奔副主任医师提醒,要想小寒过得好,暖身护阳最重要。

小寒时节,气温常在0℃徘徊,风寒之邪极易侵袭人体,引发或加重感冒、哮喘、心脑血管疾病及关节疼痛等不适。李奔提醒,小寒时节保暖是重中之重,穿衣应遵循“内薄软、中保暖、外防风”的原则。

俗话说“寒从脚起”,下肢保暖至关重要,建议穿保暖性能好的鞋袜,睡前可用热水泡脚。中医认为,头部、颈部和背部是阳气汇聚之所,所以建议外出务必戴好帽子、围巾,避免阳气从这些部位散失,腰腹部可加穿背心。

李奔说,冬季人们往往偏向于吃一些油腻、重口味的食物,虽然这些食物能提供热量,但不利于身体的消化吸收,容易导致肥胖和代谢性疾病。小寒饮食的核心应是“温补”,宜多吃温热性质的食物,以补充热量,抵御严寒,同时注意滋养肾脏。首选温热食材有谷薯类,包括糯米、黑米、燕麦、红枣、红薯等,可暖身健体;肉类有羊肉(温中补虚)、牛肉(益气养血)、鸡肉(温中益气)及鱼肉,都是优质蛋白和热量来源;蔬菜类可选择生姜、大葱、大蒜、韭菜等。此外,中医认为黑色入肾,市民可适当食用黑芝麻、黑豆、黑木耳、黑米、桑葚等来补肾气。

居处环境对于固护阳气、保证生活质量至关重要。市民要注意保暖与通风并重,室内温度建议维持在18℃~22℃,可使用暖气、空调等设备,但注意避免过热导致空气干燥。每天应在天气相对温暖的中午时段,开窗通风15分钟至30分钟,保持空气清新,预防呼吸道疾病传播。

“冬天动一动,少闹一场病”,户外运动能有效增强心肺功能和耐寒能力,但冬季运动讲究“收敛”和“避寒”,应选择阳光充足、气温较高的上午10时后或下午进行户外活动,避免在寒冷的清晨或夜间锻炼,以免吸入冷空气引起不适或诱发疾病。运动方式要以和缓、热量消耗适中的运动为主。运动前务必充分热身,让身体微微发热、关节活动开。

本报记者 郜阳

泡脚

冬季寒凉,易受寒邪侵袭。此时节应注重避寒养生,尤其是“头部、脚部”保暖。

足部是人体易感寒邪之处,而泡脚可以利用水温和中药药力,起到温通经络、驱散寒邪的作用。

新民
手绘

王嘉玮 绘

