

■海都记者
吴诗榕 胡婷婷 林宝珍

“大寒迎年，寒辞旧岁。”1月20日迎来大寒节气。大寒，是二十四节气中最后一个节气。大寒节气又常与农历新年的时间相交。今年大寒始于1月20日，止于2月2日，恰好是腊月二十一至正月初五。这也印证了民间“过了大寒，又是一年”的说法。

大寒是一年当中最冷的时段，同时也是冬去春来的交接点。在这特殊时期，要如何顺应时令特征做好养生保健呢？今天的《谈天说地》，一起来聊聊大寒那些事儿。

泡温泉、藏阳气

乐享大寒里的“小确幸”

敛阳护体
跟着太阳节奏走

大寒是二十四节气中的最后一个节气，也是一年中寒冷的节气。大寒又有什么养生之道呢？

福建中医药大学附属第二人民医院药学部主任曾茂贵表示，从中医理论讲，大寒时节人体阴阳消长趋于缓慢，养生讲究顺应自然，着眼于“藏”，心神安稳、血脉调和，身体才能抵御严寒。作息上，早睡晚起为宜，“跟着太阳的节奏走，等阳光洒下再起床活动，让身体在阳气的包裹下自然苏醒”。

“头为诸阳之会”，福建中医药大学国医堂中医健康管理(治未病)中心何海花主治医师建议，外出时戴上口罩、帽子和围巾等，注意头颈部保暖，可以更好地预防感冒、头痛、颈椎病以及心脑血管疾病的发作。

“饭后百步走，睡前一盆汤”。何海花医生还建议，入睡睡前可用热水泡脚，能够加速下肢血液循环，疏通全身经络，改善睡眠质量，对于预防冻脚和防病保健都有益处。特别是爱在夜间看书写作，久坐到深夜的人，在睡觉之前，更应该用热水泡脚。泡脚水温宜控制在40℃左右，时间20~30分钟，当感到全身发热、额头微有汗出为宜。

气候干燥是大寒的“标签”之一，室内外湿度低，暖气、空调的使用，更会加剧这种干燥。

何海花医生建议，如果有使用电热毯，不要一整夜开或者温度过高，最好在睡前关掉电热毯，以免低温烫伤。如果室内经常开暖气或空调，要注意开窗通风，保证空气流通，还可用空气加湿器等，提高空气湿度，并注意多喝温水，不要等口干了再喝水。

“除了正常饮水，多喝点梨水、萝卜水有好处。”曾茂贵主任表示，梨水滋阴润燥，萝卜水(首选白萝卜)理气健脾、清热利尿，还助消化。

补肾防寒
多吃枣、黑豆、核桃

曾茂贵主任介绍，寒邪易损伤人体心肾阳气，因此，大寒养生仍要顺应“冬季闭藏”的特点。

“藏”就是不能过分消耗，宜选择轻松平缓、活动量不大的锻炼方式，如太极拳、八段锦等，并做好热身，锻炼后及时穿衣保暖。

饮食方面，大寒遵循补阴潜阳之道。“宜减咸增苦，以养心气、固肾气。热食为佳，燥热食物也别过量。”曾茂贵主任建议，适当增加食物风味，保证脂类摄入，维持身体热量。这期间，补肾防寒是重点，枣、黑豆、核桃等食材可多食用。又逢呼吸道感染病高发，生姜、大葱等能温散风寒，抵御病邪。随着阳气渐升，香菜、洋葱等带有升散性质的食物可适当增添，但切忌过食。

□小贴士

这些养生美食
暖身又滋补

曾茂贵主任还推荐了几款养生美食。

红薯栗子甜汤

材料:红薯200克、板栗100克、红糖适量
做法:板栗先煮10分钟，再放红薯同煮10分钟，加红糖调味
功效:可御寒滋补、健脾养胃

番茄牛腩汤

材料:牛腩250克，西红柿、胡萝卜、洋葱、土豆等适量
做法:牛肉焯水煮熟，蔬菜煸炒后与牛肉汤共煮，出锅前调味
功效:可补脾、益胃、生津

羊肉荸荠萝卜汤

材料:羊肉500克，白萝卜、荸荠适量
做法:加入姜葱等调料一起炖煮
功效:温阳健脾，益气驱寒

核桃山药猪蹄汤

材料:核桃肉50克、山药50克、猪蹄200克
做法:加陈皮煲煮
功效:可填精滋阴、补肾健脾

大寒泡个“健身汤”“美人汤”

进入“四九”后，冷空气依然疲乏，气温还在持续回升中，并将以更暖的“姿态”迎来大寒节气。未来三天，全国大部气温稳中有升，此轮回暖持续时间长、范围广，20日各地气温将陆续到达近期高点。南方的“回暖战线”将拉得更长，持续升温的局面将维持到21日，不少地方白天时段将迎来同期少见的暖意。

未来三天，福州以晴好天气为主，气温在波动中升高，市区最高气温维持在19~22℃，最低气温也会逐步升至12℃。虽然白天最高气温快速回升，午后温暖舒适，但是由于缺少云层保温，夜间热量散失快，因此最低气温的上升会相对缓慢，昼夜温差大，需要防寒保暖。

25日起受强冷空气影响，气温自北而南将明显下降，我省将出现较大范围寒潮天气。

福州人的冬天怎么能少得了“泡汤”呢？福州民俗专家邱登辉介绍，福州是“中国温泉之都”，温泉资源十分丰富，是大自然恩赐给福州人的礼物。

邱登辉进一步解释，福州汤泉水质纯净，富含有益人体健康的矿物质和微量元素，对于改善皮肤病、促进心脑血管健康、美白瘦身等方面都有着显著的辅助疗效。邱登辉打趣道，福州的温泉被称为“健身汤”与“美人汤”，“在寒冷的冬季，泡一池温热的泉水，不仅能驱散身上的寒气，更能促进血液循环，这样的‘地利’这个冬天怎么能不享受一下呢？”

“温泉在城中，城在温泉中”，福州，拥有1700多年的温泉史，被称为“泡在温泉里的城市”，居中国三大温泉城之首。因温泉分布广、储量大、埋藏浅、水温高、水压大，自古便有“闽都温泉甲天下”之美誉。

“泡汤”是冬日的惬意，也是福州人过冬最有“仪式感”的事情。在福州的方言里，洗澡称作“洗汤”，“汤”在古代有热水、温泉之意，而“泡汤”就是泡温泉。

福州温泉的开发利用，可追溯至晋，至今有1700多年。太康二年(公元281年)，晋安郡(福州)太守严高建子城，在东门外开凿人工运河(今晋安河)，民工掘出温泉，筑石成池，供作沐浴，为福州最早发现的温泉。

五代时期，人们利用地下自涌温泉供官员和高级士族洗浴和医疗，称之为“金汤”。到南宋为止，福州温泉一直都属于“官汤”。

明代始，百姓们开采出更多的温泉，才逐渐出现了供广大老百姓搓澡的“民汤”。清时期，计有温泉30余处，是福州天然温泉发现的顶峰时期，开始出现私人温泉连锁店，有了大众化的澡堂。民国时期，随着凿井技术的开创，温泉点不断被挖掘，温泉井达五六百口之多。至此，温泉沐浴已经成为福州人的一种生活习惯。

氤氲在温泉里的福州，还保留着许多与温泉相关的日常地名，树汤路、温泉路、温泉公园……这些耳熟能详的地名也见证着福州悠久的温泉文化历史。

如今，泡温泉依旧是“老福州”们最老少皆宜的冬日家庭活动，在福州市区，温泉澡堂星罗棋布。

赶早泡“头汤”，沐浴着蒸腾的热气，再喝上一缸茉莉花茶，遍及四肢的暖流让一整个冬日都如“醉饱”一般酣畅淋漓。

□相关链接

福建那些“汤”

作为温泉资源最丰富的省份之一，福建的温泉可不止福州才有，在福建其他地区也能享受泡温泉的乐趣。

龙岩

在龙岩长汀河田镇，“河田三宝”之一的温泉是滋养着世代河田人的“母亲泉”，住在这里的人每日会穿过老街，到公共温泉浴池泡汤。长汀河田温泉历史悠久，水量足，水温高，最高水温可达七八十摄氏度。

龙岩还有着福建首个温泉主题国家4A旅游景区——连城天一温泉。而在武平县下东村，昔称“武平八景”之一的丹井温泉于2017年进行修缮。

漳州

在漳州火田镇瓦坑村有个“天然温泉”。

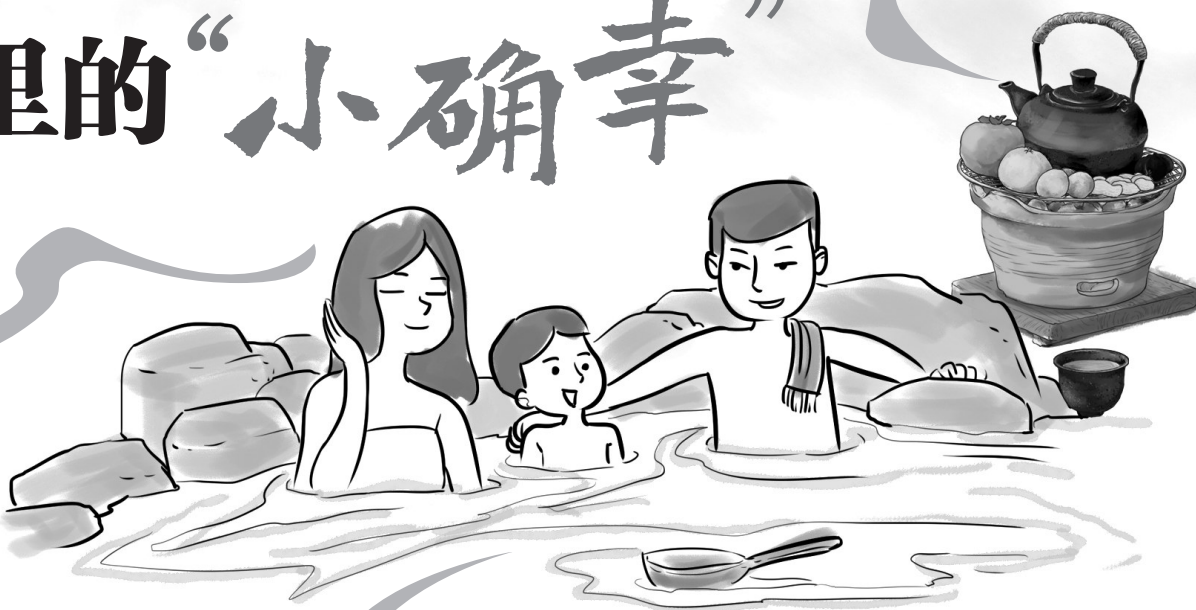
相传1300年前，“开漳圣王”陈元光率军南下平定“啸乱”时，就在这个温泉洗浴过，“火田”的名字由此而来。周围村落的父老乡亲们劳作归来，常常拿上衣物就来这里“享受”了。

厦门

厦门温泉资源同样丰富，在同安汀溪汤里村，有一个“汤里温泉”。

汤里温泉历史悠久，早在明清两朝就已开发利用。

它还拥有着独特的泉源水质——白硫磺泉。(综合新福建)



建隆/漫画

福州市区
今起三天天气

20日	晴	8℃~20℃
21日	晴转多云	10℃~19℃
22日	多云	12℃~22℃