

【健康养生】小雪节气祛寒湿，一杯热茶、一碗汤、一份秘籍，助您安度寒冬

中国中医 2024年11月26日 09:15 北京

本公众号为国家中医药管理局官方微信，如果您还未关注，请点击上方蓝色“中国中医”进行关注

内容来源：海南中医药、浙江中医药、四川中医药

小雪

相比于立冬标志着冬天的来临，小雪时的气候特点是全国大部分地区的气温逐渐下降到0℃以下，全国从北到南逐渐呈现出初冬的景象。小雪节气天气上升，地气下降，天地闭藏，转入寒冷的冬天。

在这一段特殊的日子，给大家送上一款热茶、一碗热汤、一份健康秘籍，祝大家安度寒冬——

小雪

一款热茶驱寒

古人云：“天地积阴，温则为雨，寒则为雪。”小雪节气，若未做好保

暖措施，寒湿之气易侵入体内，对五脏六腑都会造成影响。那么，针对寒湿我们应该怎么调理呢？试试这碗热茶吧——



视频来源：海南省中医药管理局

二十四节气

小雪

甲辰年十月廿二

岁暮天寒
小雪已至

2024.11.22

温阳驱寒
驱散寒气

干姜



清热生津
补气养阴

西洋参

暖煦茶

抵御湿寒
镇静安神



木瓜

平肝和胃
健脾消食



调和性味
益气补中

甘草



陈皮

理气健脾
燥湿化痰



无论是通过饮用暖煦茶来驱散湿寒，还是通过熏香来净化空气、宁心静神，古人的御寒方法都彰显了对自然规律的敬畏与对健康生活的追求。

海南省中医药管理局
海南省健康宣传教育中心
全媒体医疗健康服务平台《海南新健康》

宣



小雪

一碗热汤暖身

小雪节气天气寒冷，一碗热汤能够帮助我们滋养阳气、温养身体，看看怎么做——



视频来源：浙江省中医药发展研究中心、义乌市中医医院

小雪

一份秘籍安度寒冬

小雪是一个反映降水与气温的节气，也是寒潮和强冷空气活动频繁的节气。小雪的到来，意味着天气会越来越冷。此时，人体正处于阴盛阳衰的阶段，养生需特别注意顾护阳气，要牢记“三忌、四吃、五要点”——

