

立冬节气的中医药养生

立冬节气是冬季的开始，此时自然界的阳气开始收敛，阴气逐渐增长，万物进入闭藏状态。根据中医药理论，人体与自然界是相应的，因此立冬节气的中医药养生尤为重要。以下是一些关于立冬节气中医药养生的建议：

一、饮食调养

1. 滋阴潜阳：

立冬时节，饮食调养应以滋阴潜阳为主。可以选择食用一些热量较高的膳食，如羊肉、牛肉、鸡肉等，这些食物有助于补充人体阳气，增强御寒能力。同时，也可以适量食用一些滋阴润燥的食物，如梨、银耳、木耳、百合等，以调和阴阳，保持身体平衡。

2. 增苦少咸：

根据中医药五味入五脏的理论，冬季宜增苦少咸，以养心气。苦味食物如苦瓜、苦菜等有助于清心泻火，而咸味食物则可能加重肾脏负担。

3. 喝热粥：

冬季喝热粥也是养生的好选择。可以选择小麦粥养心除烦，芝麻粥益精养阴，萝卜粥消食化痰，茯苓粥健脾养胃等。这些粥品不仅易于消化，

还能为身体提供所需的营养和热量。

4. 温补脾胃：

冬季是进补的好时机，但进补前应先调理好脾胃。可以选择食用一些温补脾胃的食物，如莲子大枣小米粥、核桃芝麻栗子粥等，以改善脾胃运化机能，为后续进补创造条件。

二、起居作息

1. 早睡晚起：

立冬后，天气逐渐寒冷，早睡晚起有利于阳气潜藏，阴精蓄积。建议每天保证足够的睡眠时间，早晨最好等太阳升起后再起床，这样有利于人体阳气的生发和精力的恢复。

2. 保暖防寒：

冬季气温低，人体易受寒邪侵袭。因此，要注意做好保暖工作，特别是头部、颈部、腰部和脚部等易受寒的部位。可以穿立领装、戴围巾、穿厚袜子等来防寒保暖。

三、精神调养

1. 保持平和心态：

立冬时节，万物收敛，人体也应顺应自然规律，保持平和的心态。可以通过冥想、听音乐等方式来放松身心，避免烦躁和情绪波动。

2. 适量运动：

冬季虽然天气寒冷，但适量的运动仍然必要。可以选择散步、慢跑、太极拳等运动方式，这些运动有助于舒筋活络、畅通气脉、增强抵抗力。但需要注意的是，运动时要避免出汗过多，以免耗伤阳气。

四、中医特色养生方法

1. 艾灸：

艾灸是一种传统的中医疗法，通过燃烧艾叶对人体特定穴位进行热刺激，以达到温通经络、散寒除湿、调理气血的目的。立冬时节，可以选择一些温阳散寒的穴位进行艾灸，如足三里、神阙穴等。

2. 按摩：

按摩也是一种有效的中医养生方法。可以选择一些具有温补作用的穴位进行按摩，如命门、肾俞等。这些穴位有助于温肾助阳、强腰壮骨。

3. 膏方进补：

膏方是一种传统的中药制剂形式，具有滋补强身、调理气血的功效。在立冬时节，可以根据个人体质和需求选择合适的膏方进行进补。但需要注意的是，膏方进补应循序渐进，适量为佳，不可偏颇。

五、药膳推荐

1. 山药羊肉汤：

功效：补脾胃、益肺肾。

材料：羊肉500克、山药片150克、姜、葱、胡椒、料酒、盐适量。

做法：将羊肉洗净切块后焯去血水；再将姜、葱洗净备用；山药片用清水浸透后与羊肉块一起置于锅中；加入适量清水和其他配料；大火煮沸后改用小火炖至熟烂即可。

2. 芝麻白糖粥：

功效：益精养阴、润肠通便。

材料：芝麻300克、白糖适量。

做法：将芝麻拣净后放入锅内用小火炒香后凉凉并捣碎；装入瓦罐内备用；食用时每次取2汤匙放入碗中再加白糖适量用开水冲服即可。

综上所述，立冬节气的中医药养生需要从饮食调养、起居作息、精神调养以及中医特色养生方法等多个方面进行综合考虑和实践。通过合理的养生方式，可以帮助人体适应冬季的寒冷环境，保持身体健康和心情愉悦。

(来源:北京市中医药管理局官网)

二十四节气·立冬

立冬，是二十四节气中的第十九个节气，也是冬季的起始，于每年公历11月7日至8日之间交节。

立，建始也；冬，终也，万物收藏也。立冬，意味着生气开始闭蓄，万物进入休养、收藏状态。立冬后，气候由少雨干燥的秋季气候向阴雨雪冻的冬季气候过渡。

节气气候

立冬三候为：一候水始冰；二候地始冻；三候雉入大水为蜃。

此时，水已能结成冰，土地也开始冻结。雉指野鸡一类的大鸟，蜃为大蛤。立冬后，野鸡一类的大鸟便不多见了，而海边却可以看到外壳与野鸡线条及颜色相似的大蛤。所以古人误以为是雉在立冬后便变成了大蛤。

节气气象

立冬时节，太阳已到达黄经225度，日照时间将继续缩短，正午太阳高度继续降低，北半球获得的太阳辐射量越来越少，但由于此时地表在下半年贮存的热量还具有一定的能量。由于地表尚有“积热”，所以初冬通常不会很冷，真正的寒冷在冬至之后。

在南方地区，从立冬至小雪期间，常会出现风和日丽、温暖舒适的“小阳春”天气，在民间有“十月小阳春”一说。正所谓“八月暖九月温，十月还有小阳春”。南方的初冬时节一般不会很冷，随着时间推移，冬至后冷空气频繁南下，气温逐渐下降。

立冬后，北方大部地区将出现雨雪降温天气。华北部分地区的初雪常在此时降临。东北和西北地区，这个时候往往已是大雪纷飞的景象了，尤其是东北黑龙江地区，已经异常寒冷，这里早在

立冬到来之前就已经呈现冬天景象。冷空气不断发力，也让北方地区陆续迎来供暖季。

节气农事

立冬前后，东北的农林作物进入越冬期，江淮地区的“三秋”（秋收、秋管、秋种）也接近尾声；江南正忙着抢种晚茬小麦，抓紧移栽油菜；而华南却是“立冬种麦正当时”的最佳时期。这时北方冷空气已具有较强的势力，并频频南侵，有时形成大风、降温并伴有雨雪的寒潮天气。剧烈的降温，特别是冷暖异常的天气对农业生产有不利影响。要注意根据天气变化及时做好农作物寒害、冻害的防御工作。

节气文化

自古以来，立冬节气就被人们高度重视，各地庆祝活动也非常丰富。立冬与立春、立夏、立秋合称“四立”，在百姓心中是非常重要的节日。春耕夏耘，秋收冬藏，冬季也是享受丰收的季节。民间谚语说，“立冬补冬，补嘴空”。忙碌了一年的人们，要在立冬这天以美食进补，犒劳自己的同时也有助于抵御寒意，称为“补冬”。

在北方地区，有立冬节气吃饺子的习俗，因为水饺外形似耳朵，人们认为吃了它，冬天耳朵就不受冻。此外，饺子谐音“交子”，意指立冬是秋冬季节之交。

立冬之日开始酿黄酒，是绍兴的传统风俗。冬季水体清冽、气温低，可有效抑制杂菌繁育，又能使酒在长时间低温发酵过程中形成良好的风味，是酿酒发酵最适合的季节。因此绍兴人把从立冬开始到第二年立春这段最适合做黄酒的时间称为“冬酿”。

(来源：中国气象局官网)



注：该图片可能由AI生成

立冬补冬，补嘴空

“冬令进补，来年打虎” 专家详解立冬中医养生良方

“立冬表示冬季由此开始，人体的阳气随着自然界的转化而潜藏于内，正是休养脏腑的好时机，要顺应规律、敛阴护阳。”在国家卫生健康委召开的“时令与健康”的新闻发布会上，国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋说。

冬季脾胃虚弱可以按摩这三个穴位。冬季来临后，寒冷的刺激可能会导致人们肠胃不适，比如胃痛或者肚子疼、肠鸣、大便稀薄，或者影响到食欲，食少腹胀等。中国中医科学院西医院主任医师唐旭东说，秋冬季节转换时期，胃肠疾病也容易复发，比如胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎、功能性消化不良、慢性腹泻的反复或者加重。

针对这些问题，唐旭东推荐了三个穴位：神阙穴、内关穴和足三里。神阙穴位于肚脐，肚子怕冷，腹胀、腹痛时，点燃艾条灸灸神阙穴15-20分钟，可以温中散寒，止胀、止痛；内关穴位于上臂的内侧，腕横纹上方的2寸（约3

个指头的宽度），按揉内关穴可以理气止痛，缓解腹部的胀满和恶心等症状；足三里位于髌骨的下方，脾虚的人，经常消化不良、肚子胀、乏力，按揉或者艾灸足三里，能够提高免疫力，改善消化不良的症状。

冬令进补应该遵循三大原则

民间有“冬令进补，来年打虎”的说法，唐旭东对此解释说，中医强调天人相应，正所谓春生、夏长、秋收、冬藏，冬季时令主收藏，是调补机体、养精蓄锐、增强体质的好时机。

唐旭东强调，冬季进补要因人而异。人和人的体质不同，以中医讲的“虚”症为例，分为气虚、阴虚、血虚、阳虚。

气虚体质的人可能动一动就气短，懒得说话，没有什么力气；阳虚的人在此基础上可能还会怕冷、手脚冰凉，夜里经常起夜，或者大便稀薄。气虚、阳虚的人，在食材上可以多用羊肉、鹿肉、鸡肉等偏温的食材（气虚者可加人参、黄芪、党参等补气的药物；阳虚者

可加生姜、干姜、肉桂等温阳的药物）。

阴虚的人会出现眼干、嘴巴干、大便秘干，甚至是潮热盗汗；血虚的人经常表现为面色无华，贫血、血色素较低，女性月经量多的人还会出现头晕心慌。阴虚、血虚的人可以选温和甘平的食材，比如老鳖、老鸭、鱼等（阴虚者可放一些补阴的药物，比如百合、麦冬、银耳；补血的药物有当归、熟地、大枣等）。

除了因人而异外，还应因时制宜。唐旭东说，冬季来临，天气寒冷，一般会考虑补气、补阳的药物，给大家推荐一个传统中医药膳，就是医圣张仲景的一张名方“当归生姜羊肉汤”，用当归补血养血，生姜温中散寒，羊肉有补益脾胃的作用，如果在当归生姜羊肉汤里面加点黄芪或者人参，补气的作用会更强些。如果年纪大了，可能会有肝肾亏虚，还可以加点枸杞子、红枣。

此外，冬季人们通常缺少运动，高热量的肉食摄入量增加，也容易产生食

积，或者带来内热。唐旭东建议多吃一点生萝卜，比如白萝卜，中医认为其性辛甘凉，可以降气消食，清化导滞，适宜冬天。正如民间所说，“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”。

冬季进补要遵循的第三个原则是“适度进补”。唐旭东说，补要缓慢地进补，扶一下机体的正气，结合锻炼、饮食调整就会很好地改善体质。补益的程度也要适度，如果补益过多就会上火，油腻的滋补药还可能带来消化不良。唐旭东推荐了中医独特的进补疗法，叫膏方，南方叫“膏滋”。膏方是由多味中药，通过慢火煎煮浓缩而形成的一种膏状制剂，实际是“一人一方”，根据每个人量身定制的，针对性非常强，适用于慢病的调理，体质虚弱、亚健康状态、老年人老都很合适服用。特别是对于老年人，膏方可以明显提升体质、改善免疫力，也能提高生活质量。

(来源：中国青年报)



以国学立品，育美德少年
——小学教育中传统文化的德育实践与探索

摘要

国学蕴含丰富的道德与人文资源，是小学德育的重要载体。本文通过文献研究与案例分析，探讨国学教育与美德少年培养的理论关联，结合小学校园实践案例，剖析国学教育在提升道德认知、深化情感体验、养成行为规范方面的作用机制，并针对当前国学教育面临的师资、教学方法、家校协同等挑战提出应对策略，旨在为小学国学德育实践提供参考，助力美德少年培育。

关键词

国学教育；小学德育；美德少年；实践探索

一、引言

国学作为中华优秀传统文化的核心载体，蕴含丰富道德理念与人文精神，是培育青少年品德的重要源泉。《中华优秀传统文化进中小学课程教材指南》明确要求将传统文化融入教育全过程，但当前小学国学教育存在碎片化、形式化问题，部分学校仅将其作为特色点缀，未能深度融入德育体系。如何让国学成为“立品之基”，助力美德少年培养，是小学教育亟待探索的课题。本研究通过文献研究与案例分析，探索国学教育与小学德育的融合路径，为一线教学提供实践参考。

二、国学教育与美德少年培养的理论关联

（一）国学教育的德育价值

国学以儒家文化为核心，涵盖多元思想体系，其德育价值突出：一是提供行为准则，《论语》“己所不欲，勿施于人”、《弟子规》“父母呼，应勿缓”等，为学生提供具体指引；二是涵养人文情怀，诗词歌赋中的家国情怀、山水意境，提升审美与精神境界；三是塑造健全人格，“仁、义、礼、智、信”的追求助力高尚品格形成。

（二）美德少年的核心标准

结合小学阶段特点，美德少年标准包括：个人品德上诚实守信、自律自强；家庭美德上孝亲敬长、勤俭节约；社会公德上文明礼貌、团结友爱；家国情怀上热爱祖国、珍视集体。这些标准与国学道德理念高度契合，为教育指明方向。

（三）二者的内在联系

国学教育与美德培养存在天然关联：认知层面，“一诺千金”等故事帮学生理解诚信等抽象道德；情感层面，“谁言寸草心，报得三春晖”等诗句唤醒感恩之情；行为层面，礼仪规范提供可模仿范式，通过践行内化为习惯，实现“知”到“行”的转化。

三、国学教育的小学实践案例

（一）德孝文化融合模式

小学校园构建“课程+读本+活动”体系：开设每周一节国学课，讲解《论语》《孝经》选段；编写《传承德孝文化，争做美德少年》校本教材，收录本地孝亲故事；组织“德孝之星”评选、“我为父母做件事”活动。数据显示，85%学生主动做家务，文明礼仪行为发生率提升60%。

（二）诵读与礼文化结合

小学校园每日早读20分钟经典诵读，教师结合实例解读《弟子规》等，如“冠必正，纽必结”引导整理仪容。推行家校共读，通过打卡营造氛围，并开展“礼仪小标兵”评选。一年后，学生冲突减少70%，主动问好比例达95%，校园文明显著提升。

（三）长效化教育机制

小学校园形成“晨诵、暮写、月赛”模式：早间诵读经典，午后抄写名句并写感悟，每月开展诵读、书法比赛。同时利用地方资源，组织“魅力诵读在美丽乡村”活动。长期实践后，学生追逐打闹减少，国学书籍借阅量激增，班级凝聚力增强。

四、国学育美德的作用机制

国学通过“认知-情感-行为”三维度塑造美德：认知

上，《孟子》“爱人者，人恒爱之”等经典帮学生建立道德认知；情感上，“人生自古谁无死”等诗词激发爱国、孝亲等情感共鸣；行为上，“出必告，反必面”等规范融入日常，通过反复践行形成文明习惯，实现道德行为自动化。

五、挑战与应对策略

当前国学教育面临师资素养不足、教学方法单一、家校协同不够等挑战。应对之策：一是加强师资培训，通过专家讲座、校际交流提升教师能力；二是创新教学，采用情景剧、游戏互动等形式；三是强化家校合作，通过亲子活动、家长会争取家长支持，形成共育合力。

六、结论与展望

研究表明，国学教育是育美德少年的有效途径，“课程化实施、活动化推进、家校协同”是落地关键。未来需结合时代对国学内容创新转化，利用信息技术拓展教育渠道，加强区域合作打造特色品牌，让国学更好发挥“立品”作用，培育更多全面发展的美德少年。

(齐村镇渴口中心学校 褚婷婷)