

理 论 篇



冬季时令特点

(一)冬季时间段的划分

季节的划分有不同的标准,按照我国古代天文学上划分季节的方法是把四立作为四季的开始,即自立春到立夏为春;立夏到立秋为夏;立秋到立冬为秋;立冬到立春为冬。每年农历的 10、11、12 月,公历 11、12、1 月为冬季。

节气是表示一年四季的天气气候变化与农业生产的关系。古人认为 5 天为一候,3 候是 15 天为一节气,冬季的 6 个节气是立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。按二十四节气算,冬季从公历 11 月 7 日开始,到次年 2 月 4 日结束。

我国属东北半球,地域广阔,同是冬季的三个月,北方比南方冷,盆地平原比山区冷,南北相差可达 34°C ,以每年 1 月为例,长春等北方地区的平均气温在零下 17°C 左右,而南方沿海城市的平均气温则在 13°C 左右。

现代气候学划分四季的方法,是以平均气温为标准,平均气温 $6\sim 8^{\circ}\text{C}$ 可以作为入冬的温度界限。按这种划分方法,我国各地的冬季长短不一,北方冬天长,东北的哈尔滨等地冬天长达 7 个月以上,长江流域各地冬天也有 4 个月左右而南方的冬季则短,如昆明,暖冬只有 2 个半月。有的地区整年气温都在 10°C 以上,如广东沿海地区,最冷的 1 月份气温也在 13°C 左右,可以说没有冬天。

（二）从二十四节气看冬季时令特点

冬季占二十四节气中的六个节气,即立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒,从这六个节气可以看出冬季气候特点。

立冬 每年 11 月 7 日或 8 日,表示冬季的开始。

小雪 每年 11 月 22 日或 23 日,表示入冬以后,天气冷了,开始下雪,但还不多不大。

大雪 每年 12 月 7 日或 8 日,表示入冬以后,天气很冷,雪下得很大,地面可出现积雪。

冬至 每年 12 月 22 日或 23 日,表示冬季的寒冷将要到来,此时太阳到达黄经 270°, 太阳直射南回归线,太阳的辐射量和日照时数到达最低点,北半球白昼最短,夜晚最长,故又称它为日短至。冬至是一个非常重要的节气,与夏至一样是阴阳转折时期,阴极而生阳,《素问·脉要精微论》说:“冬至四十五日,阳气微上,阴气微下。”意思是说,从这一天以后到立春的 45 天,阳气渐升,阴气渐降,白昼渐渐变长,夜晚渐渐变短。

小寒 每年 1 月 6 日或 5 日,寒是寒冷的意思,表示冬季的寒冷已经开始,但还没有到最冷的时候,因此称小寒。

大寒 每年 1 月 20 日或 21 日,是一年中最寒冷的时候。有的地方最低气温可达零下 20℃ 以下。

（三）冬季自然界阴阳消长变化

《素问·四气调神大论》指出“冬三月,天地闭藏,水冰地坼,勿扰乎阳”。这是古人对冬季自然界万物状态的描述,古人认为一年四季的更换是阴阳变化的结果。《素问·厥论》说

“春夏则阳气多阴气少，秋冬则阴气盛而阳气衰。”从秋到冬，阳气不断减弱，阴气则越来越盛。一年 12 个月中，冬季的 3 个月是自然界阴气最盛，阳气最弱的时期，阴长阳消达到顶点，此时阳光最弱，日照时间短，昼短夜长，天气寒冷，阳气潜伏阴气盛极。此时草木凋零、虫蛰冬伏、万物闭藏、大地冰封、雪压风寒。

整个冬季，又可以分为 3 个阶段，古人称之为孟冬、仲冬和季冬。孟冬是冬季的第一个月，即农历 10 月，公历 11 月。此时秋季刚过，阳气渐收，阴气渐长，万物成熟，果实累累，呈繁忙的收藏趋势。

冬季的第 2 个月称为仲冬，即农历 11 月，公历 12 月。此时自然界阴气盛极，万物收藏。仲冬包括冬至节气，冬至是一个非常重要的节气，与夏至一样是自然界阴阳转折时期，阴气上升至顶点，阴极而生阳，有“冬至一阳生”的说法。

季冬是冬季的最后一个月，即农历 12 月，公历来年的 1 月。此时阳气渐长，自然界万物逐渐苏醒向外生发，季冬之时，虽然阳气呈上升趋势，但阴气只是从它的顶点开始下降，仍然占着绝对的优势，天气依然寒冷。

（四）从五行、六气看冬季时令特点

五行是指木、火、土、金、水五种基本要素。六气是指风、寒、暑、湿、燥、火，是古人对四季气候变化的概括描述，也是古代气象学的六个基本要素，五行与六气用于探讨不同季节的气象气候活动规律，就构成了著名的五运六气学说。冬季与五行中的“水”和六气中的“寒”相配。古人还用生、长、化、收、藏来形容四季自然界万物生长变化的特点，冬季主“藏”；“藏”

字为‘闭藏’收藏’的意思,冬季万物生机闭藏,阳气潜伏,阴气盛极,草木凋零,昆虫蛰伏,一切生物均处于冬眠状态。

冬季气候特点是寒与风。所谓寒,就是指气温降低,天气寒冷,气温是大气温度的简称,单位用摄氏($^{\circ}\text{C}$),气象学上的气温是以安置在 1.5 米高的百叶箱里的空气温度为标准,所以有时气象台预报的气温会与我们实际所处环境的气温有所差别。冬季由于气候寒冷,常致云中的水汽直接在冰晶上凝化增大而下雪。因此,雪为冬季的象征。

冬季气候除了寒冷外,还有一个特点就是‘风’,所谓‘风’是指大气的环流。冬季风的发展和撤退,可以分为几个阶段,从 10 月初冬季风开始爆发,到 12 月初达到全盛时期。冬季风是由极地大陆冷高压吹出的偏北气流,产生和维持冬季风的活动中心是蒙古冷高压和阿留申低压。冬季风的强弱和进退,主要决定于这两个气压系统的相对位置、发展强度和高空的环流形势。

总之,冬季的气候特点是寒冷、高压和风大。

(五)我国不同地区的冬季气候特点

1. 北方生寒

所谓寒就是指气温下降,天气寒冷。一般来讲,在同一时期,北方比南方冷,从四季长度来讲,北方冬季长,黑龙江北部的漠河地区,9 月初就入寒冬,冬季长达 9 个月,长城、天山以北也都在半年以上。而我国之南端则是“四季如春”,属无冬区域。从全年温度来讲,处于冬季的温度最低,最低者可达零下 30°C 同时,由于冬季蒙古冷高压发展强大,北太平洋阿留申低压发达,我国盛行偏北风。

2. 高原山地的冬季气候特点

高原山地的冬季气候基本特点是气温较低，气候严寒，昼夜温差极大，风速大，风雪等自然灾害频繁。

气温的高低与海拔高度呈反比，当海拔高度每增加 1 000 米，气温平均下降 6.2°C 。因此，山区的气温一般都要比平原低，并且山上和山下两地相对高度差愈大，气温差异愈明显。然而，日照的强度又随海拔高度增加而增加，高原高山上稀薄干燥的空气使太阳光的辐射强度增加，日照时间较长，接受太阳辐射热能较多，故白天地面气温上升很快；相反，在夜间由于高原高山风速较快，大气澄清，地面向大气的热辐射也大大增加，散失的热往往超过白天的强烈日照所吸收的热，气温又急剧下降，形成白天炎热，夜晚酷冷，昼夜温差较大的气温特点。在这种气温急剧变化的情况下，预防略有疏忽，就易受凉感冒，发生上呼吸道感染，冻伤，或日照性皮炎，雪盲等高原疾患。

高原高山因其特殊的地理气候特点，狂风、大雪及沙暴等自然灾害较多。常因大雪封山、狂风暴雪影响牧民生产生活。

3. 平原盆地的冬季气候特点

地理学把海拔在 200 米以下的宽广低平地区称为平原。中国著名的平原有东北平原、华北平原及长江中下游平原。四周地势高(高原或山地)、中部低平(平原或丘陵)的地形结构谓之盆地。中国较有名的盆地如四川盆地、塔里木盆地、准葛尔盆地、柴达木盆地。

三大平原及四川盆地皆属温带气候，冬冷夏热，四季分明。然而东北平原位于大小兴安岭与长白山之间，四川盆地又为巫山、大巴山、大凉山等山脉所环绕，华北及长江中下游

平原地势低平,造成气流运动缓慢、风速小,加之雨量充沛,故湿度较大,易出现浓雾和逆温层,盆地周围的山脉形成天然屏障,阻挡从北方吹来的冷空气,故冬季气候不甚寒冷。

中国北部平原冬季漫长,冬季气候较寒冷,极端气温可降至 $-20\sim -30^{\circ}\text{C}$ 。

4. 海滨海岛的冬季气候特点

海滨临近海洋,海岛被海洋所环绕,由于海洋的调节作用,气候与内陆有着明显的不同。阳光对海水的穿透深度要比陆地土壤大得多。太阳不仅能使海水表面回热变暖,而且也可以使较深层的海水回热变暖。加之水是流体,又可以把热量从一个地方带到另一个地方。因此,海水受太阳照射得到的热能能在水中很快地传播开来。另外,与土壤相比,海水的热容量也特别大。因此,在冬季,海水的冷却速度比陆地土壤慢。也就是说,通过海洋这个巨大水体的调节作用,海滨海岛地区的气候变化要比内陆缓和得多。不仅昼夜、冬季夜间的温差比内陆小,而且冬季气温相对较高,夏季气温相对较低,形成冬暖夏凉的特点。夏季内陆酷暑难耐,海滨海岛却凉风习习。秋去冬来,内陆早已寒风凛冽,海滨似暖意未尽。

总之,海滨是海洋性气候,其特点是气流活动剧烈,风大;太阳辐射强烈,海滨湿度大,且多雾,温差小。

(六)冬季“九九”、“数九寒天”与“腊月”的含义

1. “九九”与“数九寒天”

“九九”与“数九寒天”是指一年中较冷到最冷又回暖的时间。把这些时间按九天一个时段,分为九段,顺次称为一九、二九、三九……到八九、九九,共计八十一天,即所谓“数九寒

天”。它是从冬至这天作为一九的开始，即从 12 月 22 日或 23 日开始，依次每隔 9 天算一九、二九、三九……直到惊蛰前 2 或 3 天而为九九。冬至日期基本固定，因此九九日期除闰年最后的九九开始日期提前一天外，其余各九开始与终止日期都是不变的。关于“数九寒天”的寒冷程度，在黄河中下游地区流行的九九歌谣中描述得很清楚：“一九、二九不出手；三九、四九河上走；五九、六九沿河看柳；七九河开，八九雁来；九九耕牛遍地走。”歌谣中“不出手”、“河上走”、“沿河看柳”、“河开”、“雁来”等，是天气冷暖变化引起人们对自然现象的反映，也是整个寒冬的全过程的变化。

2. 古风民俗话腊月

腊，在我国远古时代是一种祭礼名称；‘腊’是从‘猎’字演变而来。年岁之终，农闲的人们去野外打回猎物，以祭祖敬神，祈福求寿，避灾迎祥，称为‘腊祭’，一直沿袭下来。公元前 221 年，秦始皇统一中国，下令将每年十二月称为‘腊月’。南北朝时有‘腊鼓鸣，春草生’的民谚，反映了农民击鼓起舞迎腊月的欢乐情景。

腊月最重大的节日是在农历十二月初八的“腊八节”。从先秦起就当作‘年节’来过，东汉初年佛教传入我国，相传十二月八日是佛教创始人释迦牟尼的成道日。因此，“腊八”自汉以来也是佛教徒的‘佛成道节’。据传，释迦牟尼本是王子，他曾游遍印度的名山大川，寻长老，访异人，苦修行。一天，他来到一片茫茫无际的荒漠，又饥又渴，终于不支倒地。这时，一位善良的牧羊姑娘路过，忙将随身所带的杂饭与泉水煮成粥，喂给他吃，释迦牟尼醒来后，很快恢复元气，谢过牧女，继续前

进。以坚韧的毅力苦行 6 年,终于在十二月初八得道成佛,从此以后,凡逢腊月初八,各佛寺都取清新谷物,熬成热粥效法牧女,供奉佛祖,并颂经演法,喝‘腊八粥’以示纪念,后来官府、民间争相效法,广为流传。到了清朝更为盛行,届时合家聚食,而且腊八粥花样争奇竞巧,品种繁多。

我国幅员辽阔,各地腊八粥的风味也各不相同,总的特点是北甜南咸。北方人喜欢用红米、赤小豆、枣、薏米仁、莲子、桂圆、核桃仁、黄豆、松子等原料煮成甜味腊八粥,而南方人则喜欢用大米、花生、黄豆、蚕豆、芋艿、荸荠、栗子、白果,加蔬菜、肉丁和麻油煮咸味腊八粥。有的还在粥内加上桂皮、茴香同煮,以增加其风味。西北地区在粥内还要加入羊肉。腊八粥不仅是一种美味节令佳品,而且有很高的食疗价值,有益气调中,养脾益胃,消渴除烦之功用。在隆冬腊月,吃上两碗营养丰富的腊八粥,对人体大有补益。

古时的腊月初八还是群众驱瘟除病的日子。据南朝《荆楚岁时记》载,腊八这天民间有‘击腊鼓’驱瘟疫的习俗,村民们头戴头盔、面具,化装成金刚力士,腰间佩带细鼓,边击边舞,场面极为热闹。击鼓驱瘟古称“腊鼓”。人们通过这些活动期望能把危害人们健康的瘟神驱跑,以求岁岁平安无灾无病,这一天,城乡的医生还要准备一些常用药送给百姓预防春瘟,谓之‘腊药’。



冬季气象因素与人体健康

(一) 冬季人体的生理变化

1. 机体阴阳变化的特点

冬季人体阴气渐生而旺,阳气潜伏在内。特别是冬季的

最后一个月，阴寒外盛，阳气内伏的矛盾达到高峰，这时的养生最难，但又最重要，因为人体阴气盛于体表肌肤，体内阴气偏虚，阳气潜藏于内，而外界气候寒冷，往往使人们喜欢温暖的环境和食物，如稍不注意，过于温燥则很容易使体内原本不足的阴气更加虚损，而导致疾病。正如《中华养生秘笈》所说“若大寒，不得频于火上烘炙，尤甚损人”；“冬月若食热物，至春夏交必为瘵病矣”。

2. 人体的产热机制

正常人体在寒冷刺激下，通过增加产热或减少散热来维持体温。当神经感受器感知气温下降时，即能使耳、鼻、足、手等处的皮肤血管收缩，静脉压上升，毛细血管动脉及静脉的吻合处开放，以使四肢感到温暖。但皮肤血管收缩形成的隔热层并不能达到减少散热的要求，当皮肤温度降低，血液的温度亦降低，降低了温度的血液流经下丘脑时，调节装置即能反射使肌肉增加张力来产热，这就是我们在寒冷时出现颤抖的道理。由于肌肉的总重量占体重最大，因此，肌肉活动产热占人体产热量的比重最大。此外，还能通过增加肝脏代谢，如寒冷可增加肝中糖原转化、肝脏中酶的生成增加、肝细胞呼吸增加等，并使甲状腺及肾上腺功能加强来增加产热。

3. 气血运行及脉象变化

《内经》认为外界气候对气血影响是显著的。“寒凝经脉”经脉是气血运行的通路，所以《素问·八正神明论》说“天寒日阴，则人血凝泣而卫气沉”，说明了天气寒冷则气血凝滞沉涩而运行缓慢。寒冷对气血运行的变化进一步引起脉象的变化，冬季气温低、气压高，由于气温低，人体经常处于紧束状态，脉亦呈现紧象，气压高则血液流向体表时，受到外界的阻

力增大，则脉因而沉，从而形成了深沉有力微石的冬脉。

冬季脉象脉位最深，须用力按之始得，有沉紧感，脉动左右上下变动不显，较固定。

现代研究发现，冬季人体血液循环及脉象变化，主要与冬季气温低、气压高的气候特点有关，当外界环境气温降低、气压偏高时，人体体表血管因外界阻力增高，温度降低而收缩，血流减少，血流速减慢，再加上此时皮肤肌肉紧张，脉象就呈现沉紧。

4. 冬季寒冷带来的其他生理变化

人体某些生理活动受到天气、季节直接或间接的影响，因此，在寒冷的天气及冬季时，人体的某些生理亦会发生一些变化。

寒冷袭来时，人体会战栗，浑身起鸡皮疙瘩。这是皮肤为防止人体热量散失而收紧毛孔、减少血流量的一种方式。其次肌肉组织的防寒本领也很高，特别在‘三九’严寒天气时，肌肉为了产热和贮热，不断加紧工作，通过增加张力来制造出更多的热能，贮藏在体内。

冬天，人体很多腺体分泌增加，促进体内糖、脂肪、蛋白质加速分解，保障机体尽快产生热能，以适应防寒需要。

甲状腺分泌的甲状腺激素具有生热效应，它能加速体内大多数组织细胞的氧化过程，增加产热，使基础代谢率增高，皮肤血液循环加强。医学科研工作者通过实验，认为 1 毫克的甲状腺激素可使产热增加 1 千卡左右，相当于 110 克脂肪产生的热量。甲状腺激素分泌不足的人，由于产热少，故对寒冷环境不能很好的适应，常需借助热饮和添加衣服来御寒。正常人的甲状腺，每天分泌甲状腺激素 80~100 微克左右。

碘和酪氨酸是制造甲状腺激素的主要原料。如果饮食长期缺碘，便会影响甲状腺激素的合成，机体的御寒能力也因此大大降低。另外，冬天寒冷刺激甲状腺，会反应性地使机体增加对甲状腺激素分泌的需要，以致出现碘的相对不足。因此，冬天多吃些海带等含碘的食物，无论是对于增加甲状腺激素的合成，还是增强机体御寒力，都是有好处的。

肾上腺的功能受垂体促肾上腺激素的控制。寒冷刺激脑垂体、下丘脑影响肾上腺，以促进肾上腺的功能，使肾上腺素分泌增加，产生热量；同时造成血液粘性变大，血沉和凝血时间缩短等，使血流变缓，减少散热。

寒冷能使人头脑清醒，使高级神经活动的某些机能如注意力、精确性增加，但运动协调和反应性减低，因此，气温过低，当气温接近 0°C 时，人体热量散发大于产生，会引起生理上、心理上的功能紊乱，出现神经紧张、寒颤、发抖等，而于工作不利，甚至操作失误。气温还可使内脏功能活动发生变化，气温过低可影响身体的各个系统，如消化、心血管、呼吸系统等。冬季体表皮肤血管收缩，血流减少，此时内脏血管则相对扩张，血流相对增加，功能相对增强。胃肠粘膜遇气温降低，血液循环加快，腺体分泌增加，胰腺分泌也增加，其中寒冷对胃腺分泌的兴奋作用较明显，故冬季胃酸分泌增加，消化功能和胃肠免疫功能均增强，人们往往食欲颇佳。但寒冷使毛细血管的抵抗力减退；膜的通透性增加，胃酸对胃粘膜的作用增强而诱发溃疡病。在寒冷的情况下，由于外周血管阻力增大，容易发生高血压、冠心病等疾病，此外，寒冷还会影响呼吸功能引起慢性支气管炎、支气管哮喘等疾病。

冬季寒冷可增加肝糖原转化，肝脏中酶的生成增加，肝细

胞呼吸增加,有利于糖、脂肪、蛋白质的分解。并影响交感神经系统,从而可促使红细胞、白细胞、血小板自脾脏进入血液,使之增高。

5 不同体质的反应特点

中医学认为:人体体质的特殊性往往对某种气候刺激特别敏感,即传统医学所讲的‘同气相求’,也就是某种体质容易感受相应气候所致的外邪,如寒性体质的人,遇寒冷而易感受寒邪,同气相求,内外皆伤,因此气机不能肃降而上逆为咳嗽,损伤肺脏。人的体质不同,对寒冷的耐受力是有所不同的。

一般而言,健康强壮,较少偏向的中性体质,以及稍微偏热的体质,具有较好的耐寒能力,可相对舒服顺利地度过冬天,而具有以下体质特点的人,则不容易适应冬天的气候,而产生不适症状,甚至发生疾病。

「阳虚之人」有一些人或因先天不足,或因后天阳气受到损伤,其体质偏于阳虚,新陈代谢往往低下,表现为形寒怕冷,面色苍白,形体白胖,大便稀溏,夜尿清长,毛发易落,喜温热,中医脉诊与舌诊会发现他们的脉象沉而无力,舌淡胖嫩有齿痕。有人把这种体质称作迟冷质,具有这种体质的人,不耐冬寒,容易患寒病。由于体质阳气虚,即使感受热邪亦容易寒化,常喜欢吃辛燥温补之品,而怕寒冷的东西。

「气血亏虚」有些人或因先天不足,或因劳累过度,或重病之后,或久病后气血两虚,表现为面色 㿠白,气短,不愿说话,乏力眩晕,常感心悸健忘,稍动则汗出,或有内脏下坠感,妇女月经淡少,舌淡,脉细弱无力。有人把这种体质称作倦怠质,具有这种体质的人,对天气的适应力较差,既不耐寒冷,亦不耐暑热。由于冬季气象要素波动较大,而易感受外邪的侵袭,

经常感冒。

〔久病人络〕还有一些人因机体外伤或久病入络，表现为面色偏黑，肤色晦暗，肌肤粗糙，眼眶暗黑，腹部胀满，舌质青紫或偏暗，脉象沉涩或沉缓。有人把这种体质称作晦涩质，这种体质的人血行迟缓，冬季太阳辐射量减少，日照时数缩短，阴寒之气偏盛，病情常加重，或引动旧病复发。

另外，不同地区的人，其耐寒能力也不同，如我国北方的居民耐寒程度高一些，南方的居民耐寒性要低一些。

（二）日照对人体的作用

日照，又称太阳辐射，是气象因素的一个重要方面，寒热的形成主要由太阳辐射因子所致。冬季太阳辐射和气温呈下降趋势。

太阳辐射的阳光中主要包括红外线(不可见)、可见光、紫外线(不可见)三部分。

辐射能照射于人体，一部分被反射，一部分穿入人体，人体吸收后便发挥生物作用。

可见光具有较多的生理作用，当可见光被视神经接受后，传入皮层视中枢，再经丘脑、下丘脑，并影响促性腺激素分泌。可见光还可影响人体某些生理的节奏现象。例如在盲人血清中的氢氧皮质酮含量低(平均 6 微克/毫升)，而且没有昼夜的节律波动；而健康人早晨 6~8 时血清中皮质酮含量可高达 15 微克/毫升，夜间最低为 6 微克/毫升。健康人血小板中午 11~12 时最低，夜间 8 时最高，嗜酸细胞值早晨高，午后逐渐减少；盲人血小板及嗜酸细胞数都没有时间节律。冬季抑郁症与冬季太阳辐射减少有关。

紫外线照射皮肤可发生红斑及色素沉着,并使麦角固醇转化为维生素 D。维生素 D 的主要作用是促进人体对钙、磷的吸收、代谢及骨化作用,保证儿童骨骼及牙齿的正常生长,具有抗佝偻病和软骨病的作用,并可避免老年人患骨质疏松症。紫外线照射后可发生一系列全身反应。胃肠道适量照射后可使胃酸分泌增加,过量可发生胃炎。紫外线照射后促使人体内组织胺释放及合成,以致组织胺增加,从而皮肤毛细血管扩张,对青年健康人可使血压下降 6~8 毫米汞柱。血液成分并可见到变化,可使红细胞、血色素、白细胞、钙、钾、钠、磷轻度增加。紫外线照射后还可观察到呼吸量减少,但基础代谢并不变,反复照射亦可使基础代谢降低,由于尿氮排泄的增多,蛋白代谢增加。

紫外线照射后,对内分泌腺都有影响,通过对动物的研究,可以看到照射后的各种内分泌腺的功能及组织学上的改变。

冬季昼短夜长,日照减少,特别是北方冬季时间长,所以经常走出室外晒太阳是有好处的。

(三)冬季气象因素对人体健康的影响

1. 寒邪的致病特点

由于太阳辐射量的减少,气温过度降低,自然界表现为寒冷、冰冻、凝结等现象,故寒邪在冬季对人体的影响主要表现在以下几个方面:

(1)寒邪束表

由于寒流冲击,气温骤降,容易损伤人体皮肤汗腺的开合,以致表层闭塞,腠理失于开泄,而引起恶寒、无汗、发热等

现象。

(2) 寒邪易伤人体的阳气

太阳辐射(尤其红光、红外线)可增强人体的新陈代谢,通过辐射传导对人体起到温煦、生化的作用。当太阳辐射和气温降低时,人体的温煦、生化作用减弱。因此,从证候表现来看,由于寒邪侵袭而见水液澄澈清冷的现象,如鼻流清涕,呕吐清水,小便清长,大便稀水等。由于温煦、生化作用减弱,人体脏腑功能相应减退,即阳气不足,在表则四肢不温,怕冷喜热,在里则见脘腹冷痛,恶寒蜷卧,手足厥逆,下利清谷,脉象细微等一派寒胜的症状。

(3) 寒性凝滞

由于寒冷,阳气的温煦作用减退,全身的气血津液不能正常运行,因而使经脉气血为寒邪所凝结阻滞。《素问·举痛论》曰:“寒气入经而稽迟,泣而不行,客于脉外则血少,客于脉中则气不通,故卒然而痛。”所以称寒胜则痛。

(4) 寒主收引

寒邪侵袭机体,可使气机收敛,腠理闭阻,经络筋脉收缩而挛急。有资料证实,当气温低于 15℃时,皮肤血管以收缩为主。

对于寒邪为病,古人还有很多论述,如《素问·痹论》说:“痛者,寒气多也,有寒故痛也”;《素问·至真要大论》还说:“寒气大来,水之胜也,火热受邪,心病生焉。”说明了寒邪致病的又一特点,即寒邪过胜,则心受病。

2. 雪花飘飘话功过

雪,洁白,晶莹,自古以来就被人们视为纯洁无瑕的象征更给北国风光增添了无限秀色。

腊月雪对农作物大有好处,我国有‘瑞雪兆丰年’的说法。下雪不仅有利于农业生产,也有利于人的健康。隆冬时节,大雪‘飞起玉龙三百万,搅得周天寒彻’。把细菌、病毒统统埋在雪下冻死,来春许多传染病自然就会减少了。

雪是天然的空气净化器。工业对环境中空气的污染众所周知。而雪花在飘扬的过程中,由于跟大气中悬浮着的尘埃、杂质接触,雪花越变越大。所以,下一场大雪,犹如把天空冲洗一遍,从而使空气变得格外新鲜,人也会感到心旷神怡了。

噪音对人体健康的损害是多方面的,雪则是天然的消声器。飘舞的雪花落到地面之后,由于它的密度小,重量轻,空隙大,所以地面积雪对声波的反射率极低,能吸收大量音波,这对防止噪音污染,保持身心健康有着极好的作用。

当然,也必须防范雪对人体的损害。首先是紫外线眼炎,也就是人们常说的雪盲。由于雪地反射日光中的紫外线,引起了眼的损害而感到两眼前灼、剧痛、流泪、羞明,此时,可冷敷眼部,以减轻充血,缓解症状。重症雪盲应立即送医院治疗。预防雪盲的主要措施是:雪地工作时要戴防护镜,小孩不要长时间在雪地里玩耍。

雪天最易发生骨折。下雪后,道路受压结冰变滑,会使交通事故上升,走路也容易滑倒。老年人由于骨质疏松,极易发生骨折,所以老年人在雪天尽量不外出。雪天骑自行车的车速一定要慢,不能急转弯、快刹车。

通常,在 0°C 以下才能发生冻伤,而在雪天,由于环境潮湿,即使气温在 0°C 以上也会使手、脚、耳、面部易发生冻伤,故应注意预防。

3. 气候因素与冬季发病

(1) 冬季发病

现代医疗气象学对于气象致病的原因，提出了种种理论。认为：人体受到过度寒冷的刺激后，可使热平衡系统机能发生障碍。皮肤中的感受器将冷刺激传给下丘脑，下丘脑又支配脑垂体，导致内分泌系统失调。寒冷对于适应能力低的儿童和老年人及危重病患者的作用更加明显。首先，由于自主神经系统失调，引起毛细血管的舒缩反射。冬季随着气温的下降和气压的升高，毛细血管阻力开始增加。这对高血压、心脏病、脑血管病和其他循环系统疾病患者十分不利。其次，寒冷使血液的理化性质发生改变，如血液粘性变大，血沉和血凝时间缩短等等。在这种情况下，心肌梗死和冠状动脉血栓形成的死亡率很高。第三，由于内分泌失调引起的肾上腺素增加也能造成血液粘性增加和血凝时间缩短。第四，冬季寒冷作用使毛细血管硬化，这与脑溢血和中风的发作关系很大。第五，寒冷气候也可以引起人们生活方式和生活习惯的变化，体重增加，因而静脉血栓形成的危险增加。此外，溃疡病在冬季气温骤降时，人体自主神经系统和内分泌系统的功能衰退，胃肠道易于发生变态反应性改变，从而引起复发；由于寒冷，鼻粘膜受到刺激，血管收缩，使抵抗力降低，易发生呼吸道传染病等，如流感、肺炎、气管炎等。

(2) 死亡率

根据近年的研究，发现死亡率的高低与季节有一定的关系。在北半球，死亡率以寒冷的冬季为高。通过对上海市每日死亡人数与气温关系的研究，我们看到死亡人数在一年中不是平均分布的。深秋以后，死亡人数急剧增加；到了冬季，出现死亡的高峰；最冷的 2 月份，死亡人数比 5、6 月份多