# 2024小雪节气养生注意事项都有哪些[大全]

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-06-10

*第一篇：2024小雪节气养生注意事项都有哪些[大全]节气养生是中华民族传承几千年的传统习俗。冬季时节，正是人们进补最佳时机，小雪时节，天气变化多端，阴冷晦暗，在这种天气下，人们应该怎么养生呢?下面是小编为大家带来的2024小雪节气养生注意...*

**第一篇：2024小雪节气养生注意事项都有哪些[大全]**

节气养生是中华民族传承几千年的传统习俗。冬季时节，正是人们进补最佳时机，小雪时节，天气变化多端，阴冷晦暗，在这种天气下，人们应该怎么养生呢?下面是小编为大家带来的2024小雪节气养生注意事项都有哪些，希望对大家有所帮助!

#小雪节气养生注意事项#

室内通风

经常在室内工作的市民别忘了适当开窗通风，以保持室内的空气流通和湿度，远离干燥和流感。在冬季，人们往往最关心室内的温度，而忽略了室内的通风和湿度。房间温度太高而湿度太低，也会引起身体不适，极易发生疾病。冬季室内保湿除每日向地上洒些水，或用湿拖把拖地板以增加湿度外也可在散热设施附近放一盆水，让水慢慢蒸发，以保持室内空气湿润。另外，如果是刚刚装修不久的新房特别需要注意通风，否则室内的有害物质会影响健康。

保暖防寒

在冬季，注意保暖是一个永恒不变的话题。特别是早晚的温差很大，因此特别要注意保暖。很多年轻人，依仗身体强壮，而忽略的保暖，很容易导致身体出现感冒发烧的情况。还有就是一些弱势群体，像老弱病残孕这类人群，就更加需要注意保暖了，避免感冒生病。第一就是脚下防寒。脚是我们很多神经末梢聚集的地方，所以一定要注意冬天切勿用凉水洗脚，一定要要用热水泡脚。天气渐渐进入真正的寒冷，多穿衣服来御寒，注意保暖是必不可少的，而一些特殊疾病的病人，就更应当保护好自己的身体。

外出戴口罩

首先这是由于现在的空气质量非常的不好，特别是雾霾天气的时候容易吸入大量有害物质。其次是冬季室外的温度很低，和我们体内的温度有很大的差异，我们在呼吸的时候会不断的吸入大量的外接空气，所以口罩或有一定的御寒作用，保护我们的口鼻不受到外接冷空气的刺激。

注意润燥

小雪天气变得干燥，不少人会出现口干、皮肤干燥的症状，选择清淡的饮食有助于应对干燥。为了防止皮肤干燥瘙痒，忌太勤、忌水过烫、忌揉搓过重、忌肥皂碱性太强，不然极容易破坏皮肤表层原本不多的皮脂，让皮肤更为干燥，因而也更易发痒、皲裂。洗澡次数以每周1—2次为宜。洗浴后可擦些甘草油、止痒霜、润肤膏、橄榄油等，保持皮肤湿润，防止皮肤表层干燥、脱落。

保持好的心态

这点主要是和冬季的气候有很大的关系。总所周知，一旦到了冬天，随着天气越加寒冷，人的心情也会变得喜怒无常，这是自然的生理现象，但是也要好好的进行调节，否则很容易出现肝火旺盛的情况。还容易让人产生抑郁情绪，一旦出现了抑郁的情况，那么不管对于个人，还是对身体的人来说，都是有很大的影响的。

合理运动

小雪节气开始，由于夜间时间越来越长，白天时间越来越短，人们对于黑夜的感受也越来越明显。因此，在这个时节，非常容易引起心理上的一些感伤。从而导致心情抑郁症状的发生。

在这种时候做运动其实也是非常有讲究的，根据各个不同年龄段，身体条件的不同，选择适合自身的运动方式才最重要。像老人，可以多做一些太极拳，因为这种运动能够缓慢的活络身体的器官以及穴脉，起到抵抗风湿病的效果。但是也有一部分老人需要注意了，广场舞这种运动方式，能不做就尽量不做了，因为地面比较干燥，地滑，容易造成摔倒的现象发生。年轻人可以选择一些有氧运动，比如说跑步和爬山，这也是最为适合在小雪气节做的运动。

#小雪节气是什么意思#

小雪，是二十四节气中的第20个。11月22或23日，太阳到达黄经240°，此时称为小雪节气。此时，太阳位于赤纬-20°16\'，这天北京地区白昼时间仅9小时49分钟，正午太阳高度仅29°50‘。

“小雪”节气间，夜晚北斗七星的斗柄指向北偏西(相当钟面上的10点钟)。每晚20：00以后，您若到户外观星，可见北斗星西沉，而“W”形的仙后座升入高空，她代替北斗星担当起寻找北极星的坐标任务，为观星的人们导航。四边形的飞马座正临空，冬季星空的标识——猎户座已在东方地平线探头儿了。

进入该节气，中国广大地区西北风开始成为常客，气温下降，逐渐降到0℃以下，但大地尚未过于寒冷，虽开始降雪，但雪量不大，故称小雪。此时阴气下降，阳气上升，而致天地不通，阴阳不交，万物失去生机，天地闭塞而转入严冬。黄河以北地区会出现初雪，提醒人们该御寒保暖了。

2024小雪节气养生注意事项都有哪些

**第二篇：小雪节气养生保健知识有哪些**

二十四节气小雪，这是我们大家都很熟悉的一个节气了，在小雪的时候就可以发现太年轻是比较干燥的了，同时也是比较寒冷的，一起来看看小雪节气养生保健知识有哪些，欢迎查阅!

小雪的节气菜单

1.节气饮食 ? 羊肉

羊肉性味甘温，入脾肾。冬天食用羊肉，可谓一举两得：一来增加人体热量，抵御寒冷;二来对虚寒病症有极大裨益。红烧或煲汤，都可以把羊肉的滋味发挥到极致。

2.节气饮食 ? 腊味

民间有“冬腊风腌，蓄以御冬”的习俗，小雪之后，气温急剧下降，天气变得干燥，此时许多农家开始制作香肠、腊肉等腊味，待到春节家人团聚时，就可以美美地端上桌了。

3.节气饮食 ? 红枣

枣味甘性温、脾胃经，有补中益气、养血安神的功能，还可以健脾益胃。小雪时间，吃红枣暖身，尤其对于女性更具保养功效。红枣，既可单独食用，又可作为汤粥菜肴的点睛之笔。

4.节气饮食 ? 糍粑

糍粑是一种糯米制作的食物，类似于年糕。在南方的一些地方，农历十月有吃糍粑的习俗。糍粑口感软糯，香煎蘸糖是最普遍也最经典的吃法，此外和红枣同煮也是不错的选择哦。

小雪的饮食保健方法

饮食保健

在中国北方，小雪时节，一般得人家都要吃涮羊肉。一般的小雪节气里，天气阴冷晦暗光照较少，此时容易引发或加重抑郁症。这个季节宜吃的温补食品有羊肉、牛肉、鸡肉等;宜吃的益肾食品有腰果、芡实、山药、栗子、白果、核桃等。

腌制腊肉

民间有：“冬腊风腌，蓄以御冬”的习俗。小雪后气温急剧下降，天气变得干燥，是加工腊肉的好时候。

小雪节气后，一些农家开始动手做香肠、腊肉，等到春节时正好享受美食。

品尝糍粑

在南方某些地方，还有农历十月吃糍粑的习俗。古时，糍粑是南方地区传统的节日祭品，最早是农民用来祭牛神的供品。有俗语“十月朝，糍粑禄禄烧”，就是指的祭祀事件。

小雪时候适当进补可平衡阴阳，但进食过多高热量的补品，会导致胃、肺火盛，表现为上呼吸道、扁桃腺、口腔黏膜炎症或便秘、痔疮等。因此。进补的时候尤其要注意是否符合进补的条件，虚则补，同时应当分清补品的性能和适用范围，还应再吃些性冷的食物，如萝卜、松花蛋等。

气虚者的补法

所谓气虚即气不够用，动则气喘、体倦、懒言、常自汗出、面色眺白、舌淡白、脉虚弱无力。气虚之人可选用人参进补。

人参性温、味甘微苦，可大补元气，是补气要药，《本经》谓“明目开心益智，久服轻身延年”，近代研究证明，人参可调节网状皮肤系统功能，其所含人参皂甙。确实具有抗衰老作用。使用时。可用人参一味煎汤，名独参汤，具有益气固脱之功效，年老体弱之人，长服此汤，可强身体。人参若切成饮片，可补益身体，防御疾病，增强肌体抗病能力。

血虚者的补法

所谓血虚，即是营养人体的物质不足，不能发挥濡养人体的作用，表现为不耐劳作、面色无华、苍白、且易健忘、失眠、舌淡、脉细。血虚体质者当选龙眼肉进补。

农事活动

在小雪节气初，东北土壤冻结深度已达10厘米，往后差不多一昼夜平均多冻结1厘米，到节气末便冻结了一米多。所以俗话说“小雪地封严”，之后大小江河陆续封冻。农谚道：“小雪雪满天，来年必丰年。”这里有三层意思，一是小雪落雪，来年雨水均匀，无大旱涝;二是下雪可冻死一些病菌和害虫，来年减轻病虫害的发生;三是积雪有保暖作用，利于土壤的有机物分解，增强土壤肥力。因此俗话说“瑞雪兆丰年”，是有一定科学道理的。

贮藏蔬菜

北方地区小雪节以后，果农开始为果树修枝，以草秸编箔包扎株杆，以防果树受冻。且冬日蔬菜多采用土法贮存，或用地窖，或用土埋，以利食用。俗话说“小雪铲白菜，大雪铲菠菜”。白菜深沟土埋储藏时，收获前十天左右即停止浇水，做好防冻工作，以利贮藏，尽量择晴天收获。收获后将白菜根部向阳晾晒3——4天，待白菜外叶发软后再进行储藏。沟深以白菜高度为准，储藏时白菜根部全部向下，依次并排沟中，天冷时多覆盖白菜叶和玉米杆防冻。而半成熟的白菜储藏时沟内放部分水，边放水边放土，放水土之深度以埋住根部为宜，待到食用时即生长成熟了。

农闲副业

小雪时节，冰雪封地天气寒。要打破以往的猫冬坏习惯，农事仍不能懈怠，利用冬闲时间大搞农副业生产，因地制宜进行冬季积肥、造肥、柳编和草编，从多种渠道开展致富门路。为迅速提高农民的科学文化素质，要安排好充分的时间，搞好农业技术的宣讲和培训，把科技兴农工作落到实处。

鱼塘越冬

在此期间还要做好鱼塘越冬的准备和管理，管好越冬鱼种池，是提高鱼越冬成活率的关键。提前做好大型牲畜越冬饲料的准备工作，保证牲畜越冬的存活量。

小雪时节，饮食进补应注意以下几点

一、汤、粥、水多饮、清火温补

小雪时节，天气还未太冷，人们却已经穿得严实了，体内热气不易散发;喜欢吃热乎乎的食物，更助长体内的的火气;再加上室内开始了供暖，人们很容易就会上火，口干鼻燥，口腔溃疡，脸上生小疙瘩等症状会比较多。

所以，多喝汤、多喝粥、多喝水，可起到清火降气、滋补津液的作用。

二、少吃辛辣食物，适当食用酸性食物

冬季主收敛，应该少吃生发的食物，适当吃一些酸性食物，软化血管，预防心血管病的发生。

三、饮食切忌太过燥热

小雪时节，人们喜欢进补以抵御寒冷。但是不是所有的热性食物都适合在这个季节食用，燥热的东西吃得太多容易上火。比如说，进食太多煎炸、烘烤的食物，以及饭菜中加入太多的辣椒、胡椒等调味料，都会引起燥热症状，一定要控制用量。

四、适当吃一些凉性食材

冬天人们衣服穿得多，室内温度高，还不愿意常开窗户通风，户外运动量也被减少，很容易造成体内积热，不能及时散发;饮食却比其他季节增加了热性食物，很容易导致肺火旺盛。所以根据自己的身体情况选择一些“凉”性食物，有助于帮助身体“降火”。可供这个季节选择的凉性食物有：萝卜、莲子等。

五、进食有助于心情改善的食物

小雪时节，万物萧索，心情很容易受其影响而消沉。这时候的饮食中，吃一些有助于心情改善的食物，对人的心理健康有益。

香蕉、菠菜、芦笋、猕猴桃、橘子、深绿色的蔬菜，以及全麦面包、动物肝脏等，含有改善心情的食物，建议增加进食量。

六、小雪时节宜吃的食物推荐

小雪节气，比较适合食用一些热量比较高的食物，诸如牛肉、鸡肉、羊肉、狗肉、虾肉等肉类;豆类、胡萝卜、葱、姜、蒜、韭菜、油菜、山药、香菜等蔬菜;以及栗子、橙子、柚子、苹果等水果、黑木耳、黑芝麻、黑豆、腰果、栗子、核桃、白果等食材。

小雪节气养生保健知识有哪些

**第三篇：2024年小雪节气养生小常识**

小雪节气初，东北土壤冻结深度已达10厘米，往后差不多一昼夜平均多冻结1厘米，到节气末便冻结了一米多。所以俗话说“小雪地封严”，一起来看看2024年小雪节气养生小常识，欢迎查阅!

#小雪节气养生攻略#

《月令七十二候集解》曰：“10月中，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪。小者未盛之辞。”

“小雪”是反映天气现象的节令。古籍《群芳谱》中说：“小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也。”《二十四节气解》中说：“雨为寒气所薄，故凝而为雪，小者未盛之辞。”

小雪时节，望文生义，表示降雪开始的时间和程度。民间曾有：十月立冬小雪涨，斗指己，斯时天已积阴，寒未深而雪未大，故名小雪。此时我国北方地区会出现初雪，虽雪量有限，但还是提示我们到了御寒保暖的季节，所以在这个节气里，大家一定要学会自我调养。

运动养生：宜舒缓不宜剧烈运动

进入“小雪”节气，运动方面也应注意适当调整，小雪养生宜静养，故不宜进行剧烈的运动，避免扰动阳气。冬季最好的运动健身时间是上午9点到12点间，因为此时的室外温度和人体自身温度都比较适合，人体各种生理功能都处于最佳状态，体力比较充沛，容易进入运动的状态。而运动的方式可选择运动量相对较小的，如广播体操、太极拳、八段锦、散步、慢跑等。打八段锦就是非常适合秋冬保健的养生操。常练八段锦可柔筋健骨、养气壮力，具有行气活血、协调五脏六腑之功。

起居养生

小雪节气中，天气时常是阴冷晦暗，此时人们的心情也会受其影响，特别容易引发抑郁症，所以应调节自己的心态，保持乐观，经常参加一些户外活动以增强体质。多晒太阳，多听音乐。清代医学家吴尚说：“七情之病，看花解闷，听曲消愁，有胜于服药者也。”

我国传统的医学理论十分重视阳光对人体健康的作用，认为常晒太阳能助发人体的阳气，特别是在冬季，由于大自然处于“阴盛阳衰”状态，而人应乎自然也不例外，故冬天常晒太阳，更能起到壮人阳气、温通经脉的作用。另外，起居要做好御寒保暖，防止感冒的发生。

精神调养胜服药

小雪节气中，天气时常是阴冷晦暗，此时人们的心情也会受其影响，特别容易引发抑郁症。现代医学研究发现，季节变化对抑郁症患者有直接影响，因为与抑郁症相关的.神经递质中，脑内5一羟色胺系统与季节变化密切相关。春夏季，5-羟色胺系统功能最强，秋冬季节最弱，当日照时间减少，引起了抑郁症患者脑内5一羟色胺的缺少，随之出现失眠、烦躁、悲观、厌世等一系列症状。

为避免冬季给抑郁症朋友带来的不利因素，所以在此节气中要注意精神的调养。清代医学家吴尚说：“七情之病，看花解闷，听曲消愁，有胜于服药者也。”。我国传统的医学理论十分重视阳光对人体健康的作用，认为常晒太阳能助发人体的阳气，特别是在冬季，由于大自然处于“阴盛阳衰”状态，而人应乎自然也不例外，故抑郁症患者冬天常晒太阳，更能起到壮人阳气、温通经脉的作用。另外，起居要做好御寒保暖，防止感冒的发生。

饮食养生

多吃果蔬补充维生素

冬天人体的维生素代谢程度要比其他的季节快，所以多吃果蔬补充维生素在冬季养生就显得各位重要。像富含维生素A的菠菜、胡萝卜可以让我们的耐寒能力增强;富含维生素C的西红柿、柑桔有良好的抗氧化及保护血管作用。此外可多吃秋梨、荸荠、甘蔗、广柑，这些水果可补充人体的津液。

饮食养生

不要等到口渴再去补水

北方冬季气候干燥，喝水要充分。可能有不少人认为冬季寒冷，人体出汗少，可以少饮水或不饮水，这种认识是错误的。冬天虽然人体出汗少，但通过皮肤非显性出汗、肺的呼吸及排便也可失去不少水分，人体一天排出的水分约在2500毫升左右。要主动喝水，即不渴时主动喝，别等到口渴才喝。喝水以白开水为宜。

多食辣味以御寒

辣椒中含有辣椒素，生姜含有芳香性挥发油，胡椒中含胡椒碱。它们都属于辛辣食品，冬天多吃一些，不仅可以增进食欲，还能促进血液循环，提高人体的御寒能力。如果真的是很想吃辣椒的话，最好可以和凉性的食物一起烹调，如鸭肉、鱼虾、苦瓜、丝瓜、黄瓜、百合、绿叶菜等，可清热生津、滋阴降燥、泻火解毒，尤其适合胃热的人吃。吃辣椒时，喝杯酸奶或牛奶，不仅可以解辣，同时还有清热作用。

吃饭前喝碗热粥或热汤

寒冷的气温下，喝上一碗热乎乎的粥，不但会让身体立刻感到温暖，还能暖肠胃、唤醒消化系统，促进食欲。尤其是杂粮粥还能帮助补充B族维生素和钾等多种营养素。此外，冬季气候干燥，更应补充水分，而喝粥也能让你在不知不觉中喝下了很多水。除了热粥，饭前喝碗少油少盐的热汤也是不错的选择。

零食首选坚果

坚果多半在秋天成熟，因此也算是秋冬季节的应季食品。坚果中含有丰富的维生素E、B族维生素，以及铁、锌、钙等矿物质，还有一定量的蛋白质，都能帮助人们抵抗寒冷。坚果的营养素密度较高，能在一定程度上弥补冬天食物种类相对较少的缺陷。因此，天冷的时候，不妨把饼干、点心等零食换成坚果。需要提醒的是，坚果最好选原味的，且每天吃的量别超过一小把。

红色食物防感冒

红色食物都含有天然铁质、蛋白质等多种营养元素，有着免疫力提高等有着重大作用，所以，冬季多吃红色的食物，是预防感冒的首选食物。除了红色的水果蔬菜，其次就是含有血红素的肉类食物可以归结为红色食物。蔬菜类比较有代表性的就是西红柿，胡萝卜，红辣椒等。红色水果有红枣、山楂、石榴等。

多吃酸性食物防静电

饮食上，要多吃蔬菜、水果、酸奶等酸性食品，多饮水，同时补充钙质和维生素C，维持人体正常的电解质平衡，可减少静电产生。此外，多吃白萝卜、卷心菜、白菜这类“白色食品”，都可以维持人体的电解质平衡，减少静电的产生。

常喝大麦茶调理肠胃

大麦茶具有平胃止渴，消渴除热，化谷食之功，有利于食物消化，还能益颜色、保五脏，和大麦的花语“消化酵母”无比匹配。爱吃肉、吃辣的人，在大快朵颐后，喝一杯浓浓的温热大麦茶，不仅可以解油腻，还能促进消化。而且，热腾腾的大麦茶具有养胃、暖胃、健胃的作用，可以减少滚烫的食物对胃粘膜的刺激。

适量补充蛋氨酸

蛋氨酸通过转移作用可提供一系列耐寒适应所必须的甲基，寒冷气候使得人体尿液中肌酸的排出量增多，脂肪代谢加快，合成的肌酸、磷脂在线粒体内氧化释放出热量都需要甲基。因此，在冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物，如芝麻、葵花籽、乳制品、叶类蔬菜等。

多吃黑色食物补肾

中医提倡冬天补肾，而黑色入肾。冬季进补还要“跟着颜色走”，多吃些黑色的食物。其实，所谓黑色食物，主要是指含有黑色素及带有黑色字眼的粮、油、果、蔬菜、菌类食物。研究显示，食物营养与食物色彩的关系非常密切，食物色彩越深，食物的营养价值就越高。应适当多吃黑芝麻、黑米、黑豆等黑色食品。

#九种小雪养生必吃的食物#

1.红薯

由于红薯能供给人体大量的黏液蛋白、糖、维生素A和维生素C，因此具有补虚乏、益气力，健脾胃、强肾阴以及和胃、暖胃、益肺等功效。因此，小雪节气常吃红薯能防止肝脏和肾脏中结缔组织萎缩，防止胶原病的发生。

2.羊肉

小雪养生吃什么好呢?羊肉最滋补。冬季以养“阴”及“藏”为主。肾主藏精、肝主藏血，这个时节，调养肝肾很重要，所以宜吃像羊肉等温补食品。冬季常吃羊肉，不仅可以增加人体热量，抵御寒冷，还能增加消化酶，保护胃壁，修复胃粘膜，帮助脾胃消化，起到抗衰老的作用。

3.白萝卜

民间流传“冬吃萝卜夏吃姜”之谚语，萝卜古称菜菔，也称萝卜为“土人参”。中医认为，冬季服食白萝卜，可健脾养胃、益气补精，且能预防疾病，有益于健康。冬季人们很注重养生饮食，却缺乏运动，体内会积聚过多的热，而白萝卜可助于消化、去咳止痰的作用。

4.黑米

黑米的颜色之所以与其他米不同，主要是因为它的外部皮层中含有抗衰老的花青素类色素。米的颜色越深，表皮色素抗衰老的效果则越强。此外，这种色素中还富含黄酮类活性物质，相当于白米的5倍之多，对预防动脉硬化大有裨益。长期食用黑米，不仅可以促进睡眠，还可治疗头昏、目眩、贫血、白发、眼疾和腰腿酸软等症。

5.黑芝麻

进入小雪节气，人体皮肤易干燥，而芝麻有滋润皮肤的特点。中医对芝麻的药用有较高的认识，称它是一味强壮剂，有补血、润肠、生津、通乳、养发等功效，适用于身体虚弱、头发早白、贫血萎黄、津液不足、大便燥结、头晕耳鸣等症状。

6.菠菜

菠菜味甘，性凉，利五脏，解酒毒，能润燥滑肠，养血止血，清热除烦，生津止渴，养肝明目。另外，菠菜中还含有丰富维生素E。维生素E是一种抗氧化剂，能阻止机体内氧化过程，有助长寿，因此多吃菠菜对延缓衰老有不可估量的作用。另外，小雪节气多吃菠菜，对抵抗冬季抑郁有好处。

7.大白菜

大白菜中膳食纤维和维生素A、维生素C的含量较高，对人体的肠道健康、视力发育和免疫力的提高都有很大帮助。它具有消食的作用;除此之外，它还具有清肺止咳的作用。

8.山药

山药能促进内分泌激素的合成作用，能促进皮肤表皮细胞的新陈代谢，提升肌肤的保湿功能，并对改善体质也有一定的帮助作用。小雪时节饮食不节、偏食生冷极易导致肠胃不适，吃些山药也有帮助。

9.牛肉

牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成等比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力。对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血和修复组织等方面特别适宜。寒冬食牛肉，有暖胃作用，为寒冬补益佳品。

#小雪节气喝10款养生粥#

1.山药枸杞粥

材料：山药600克，大米50克，枸杞、冰糖、小葱少许。

做法：大米泡半小时，山药洗净，去皮切块。将泡好的米放入锅中，加水煮开，改小火，然后加入枸杞、山药块、冰糖、小葱一起熬煮，稍搅拌，30分钟即可。

功效：健脾和胃、补肾养肺、安神助眠，经常食用还能改善偏黄的脸色。

2.党参枸杞粥

材料：党参15克，枸杞子10克，粳米100克。

做法：上2味洗净，与淘洗干净的粳米一同煮粥。

功效：补肝健脾益肾。

3.生姜羊肉粥

材料：姜30克、羊肉100克、米适量、盐3克、胡椒粉少许。

做法：姜洗净去皮切成末，羊肉切丝或小片，米用清水洗净。取瓦锅煲1个，注入适当冷水，待水煮开后，放入米，用小火煲约20分钟，再加入羊肉、姜，调入盐、胡椒粉，续以小火煲30分钟即可食用。

功效：羊肉性热味甘，能补虚劳、益气壮阳、补血虚，对于气血两虚、贫血、腹部冷痛、畏寒、腰膝酸软、哮喘、气管炎等症状有不错的保健功效。

4.核桃粥

材料：核桃肉20克，粳米100——200克。

做法：将核桃肉洗净捣碎，与粳米同煮成粥。

功效：润肺止咳，补肾固精，润肠通便。但有痰火、积热或腹泻者忌食。

5.淮山芡实粥

材料：粳米100克，淮山药2克，芡实50克，猪油、盐适量。

做法：将粳米洗净，用少许盐腌拌，放入沸水中熬煮。把淮山药、芡实用水稍浸过，去除杂质，洗净。将粳米、淮山药、芡实放入锅内同煮，待粥成时，加猪油、盐调味即可。

功效：补益脾胃，养心安神。对失眠多梦、面色萎黄、记忆力衰退、注意力不集中等症有显著功效。

6.小米百合粥

材料：新鲜百合适量，小米适量，冰糖少许。

做法：将百合剥开洗净，小米轻淘洗净;锅中放水，加入小米后熬粥30分钟后，加入洗净的百合继续熬煮5分钟;加入适量冰糖，关火后即可食用。

功效：小米百合粥滋阴润燥，清热解毒

7.益智仁粥

材料：益智仁15克，糯米150克，精盐适量。

做法：将益智仁洗净，晒干或烘干后研为细末备用。将淘洗干净的糯米放入沙锅里，加适量清水，用小火煮粥，待粥快好时调入益智仁末、精盐，稍煮片刻即可。

功效：有温脾胃、暖肾阳的功效。

8.芡实粥

材料：芡实3——50克，粳米100——200克。

做法：将二者同放入锅中，加水煮开后，改用小火熬。

功效：芡实性味甘平，能固肾涩精、健脾止泻，适合中老年人食用。

9.黑芝麻红枣粥

材料：粳米150g、黑芝麻20g、枣(干)25g、白砂糖30g。

做法：用小火炒香黑芝麻，稍微用勺子研磨一下。粳米用水提前浸泡半小时，然后沥干水。将去核的红枣干和粳米一起熬，煮沸之后改为小火慢慢熬。熬至你想要的稠度，将黑芝麻丢进去一起再熬五分钟左右，加白砂糖调味即可。

功效：黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气力的作用，可用于治疗肝肾精血不足所致的眩晕、须发早白、脱发、腰膝酸软、四肢乏力、五脏虚损、皮燥发枯、肠燥便秘等病症，在乌发养颜方面的功效，更是有口皆碑。

10.桂圆粟米粥

材料：桂圆肉15克，粟米100——200克。

做法：将桂圆肉洗净与粟米同煮。先用武火煮开，再用文火熬成粥。

功效：桂圆肉性味甘温，能补益心脾，养血安神。

2024年小雪节气养生小常识

**第四篇：小雪节气**

全国各地有关小雪节气的谚语和民谣

小雪节气期间，我国大部分地区的农业生产都进入了冬季田间管理和农田基本建设阶段。此时如果有场降雪，对越冬的小麦十分有利。因此，我国很早就有了“瑞雪兆丰年”的农谚。下面介绍一部分与小雪节气有关的谚语和民谣。

小雪节气期间，我国大部分地区的农业生产都进入了冬季田间管理和农田基本建设阶段。此时如果有场降雪，对越冬的小麦十分有利。因此，我国很早就有了“瑞雪兆丰年”的农谚。下面介绍一部分与小雪节气有关的谚语和民谣。

黄河中下游

小雪节气期间，北方各地最低气温多在零下，应该做好牲畜的防寒保暖工作。黄河中下游的华北地区正值初雪期，在降水较少的时期，小雪的到来意义非同小可。

河北：“小雪雪满天，来年必丰年。”这是农民朋友对小雪节气时下雪的赞扬，此时的雪水能抗旱防寒。

山东：“小雪收葱，不收就空。萝卜白菜，收藏窖中。小麦冬灌，保墒防冻。植树造林，采集树种。改造涝洼，治水治岭。水利配套，修渠打井。”

河南：“立冬小雪，抓紧冬耕。结合复播，增加收成。土地深翻，加厚土层。压砂换土，冻死害虫。”

长江中下游

小雪期间，长江中下游开始进入冬季，部分地区可见初霜。但初雪来得迟，一般在12月中下旬。这一地区在小雪节气期间开始了小麦、油菜的田间管理，并开始积肥。

江苏：“立冬下麦迟，小雪搞积肥。”

上海、浙江：“立冬小雪北风寒，棉粮油料快收完。油菜定植麦续播，贮足饲料莫迟延。”

华南

福建、广东：小雪期间地里仍有庄稼，有谚语可查。福建当地有：“小雪点青稻”的说法，青稻指的是晚稻。广东则有：“小雪满田红”，大雪满田空”，这里所谓的红，不是指红颜色，而是指农活多，此时开始收获晚稻，播种小麦。

根据小雪有无雪预测来年年景

从一些有关小雪的谚语中，可以看出，小雪期间如果下雪，年景好，不用长工，庄稼都长得好。如：“小雪不见雪，来年长工歇。”“小雪雪漫天，来年必丰产。果园清得净，来年无病虫。”“小雪雪满天，来岁是丰年”等。

根据小雪晴雨预测后期天气

根据小雪晴雨预测后期天气，江南各省各有不同的说法。如浙江省的“小雪无云大旱。”湖南省的“小雪晴天，雨至年边。”湖北省的“小雪见晴天，有雪到年边。”

节气农谚小雪农事

节到小雪天降雪，农夫此刻不能歇。

继续浇灌冬小麦，地未封牢能耕掘。

大白菜要抓紧砍，菠菜小葱风障遮，大小冬棚精细管，现蕾开花把果结。

冬季积肥要开展，地壮粮丰囤加茓。

植树造林继续搞，果树抓紧来剪截。

牛驴骡马喂养好，冬季不能把膘跌。

农家副业要大搞，就地取材用不竭，油房粉房豆腐房，赚钱养猪庄稼邪（长），苇蒲绵槐搞条编，技术简单容易学。

鱼塘藕塘看管好，江河打鱼分季节，春打黄昏冬五更，浑水白天清水夜。

孙克

**第五篇：小雪节气**

小雪节气：记住三点防寒过冬

小雪，是二十四节气中的第20个。进入该节气，中国广大地区西北风开始成为常客，气温下降，逐渐降到0℃以下，但大地尚未过于寒冷，虽开始降雪，但雪量不大，故称小雪。

小雪有三候

【一候：虹藏不见】由于气温降低，北方以下雪为多，不再下雨，雨虹也就看不见了；

【二候：天气上升】因阳气上升，阴气下降，导致阴阳不交，天地不通，所以万物失去生机；

【三候：闭塞成冬】天地闭塞而转入严寒的冬天。

小雪时节，传统习俗盘点

小雪的相关习俗大多与吃有关，这也好理解，因为马上就要进入食物匮乏的冬季，因此必须做好越冬准备。此外，受传统观念影响，这个季节，人们也会有很多娱乐休闲活动，以打发漫长的冬天。

（1）腌腊肉

小雪后气温急剧下降，天气变得更加干燥，是腌制、加工腊肉的好时候。民间有“冬腊风腌，蓄以御冬”的习俗，一些农家开始动手做香肠、腊肉，把肉类用这种传统方法处理后储存起来，等到春节时正好享受美食。

（2）吃糍粑

在南方某些地方，还有吃糍粑的习俗。古时，糍粑是南方地区传统的节日祭品，最早被农民用来祭牛神。有俗语“十月朝，糍粑禄禄烧”，就是指的祭祀事件。

（3）斗蛐蛐、占雪

按老年间的说法，小雪也算秋天的尾巴、冬天的开始。由于受到传统农耕社会习俗的影响，小雪到来以后，进入农闲时节，人们的生活比较悠闲，北方大部分地区开始“猫冬”。于是，“玩”成为小雪前后的一个重要内容。旧日，老北京人喜欢玩“冬虫”，即开始斗蛐蛐、蟋蟀，偶尔还能看到有人放风筝、抖空竹，玩得不亦乐乎。

以前老北京还有“占雪”习俗，如果小雪不下雪，农民会祈求下雪，保佑来年丰收；城里的皮货商们则会聚集在一起饮酒，到夜里交子时分，冲西北方向烧香磕头，希望天气变冷，衣服畅销。

小雪时节养生提示

这时的黄河以北地区已到了北风吹，雪花飘的孟冬，此时我国北方地区会出现初雪，虽雪量有限，但还是提示我们到了御寒保暖的季节。如何在光照少的日子里学会调养自己？不妨做到以下几点。

（1）羊肉进补

“小雪”是反映天气现象的节令，进入该节气，气温骤降，天气阴冷晦暗，此时我们要注意御寒保暖，保持心情愉悦，饮食上应注意适量吃一些温补益肾的食品，如羊肉、牛肉、鸡肉、腰果、芡实、山药、栗子、白果、核桃等。羊肉所含的热量比牛肉还高，冬天吃羊肉可促进血液循环，可改善因阳气不足而导致的手足不温、畏寒怕冷等症状，在冬季食用对身体益处多多。

（2）早睡迟起

冬季阳气潜藏，阴气活跃，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，所有的生物都养精蓄锐起来。因此在冬季早睡迟起就显得很重要了，早睡可以养护人体的阳气，迟起能护卫人体的阴气。而迟起并不意味着赖床不起，意思是说要以太阳升起的时间作为尺度，来决定自身起床的时间。

（3）保持湿润

小雪季节人会更长时间地呆在房间当中，早睡迟起也要求人们减少不必要的室外活动。不过，长期呆在暖气房里，皮肤也会因为室内的湿度低而变得非常干燥。这时，应该种植水仙等水中养殖的花草，可以让房间空气湿润，最好保持40%左右的湿度。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找