# 大寒节气的含义是什么意思介绍[大全5篇]

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-06-23

*第一篇：大寒节气的含义是什么意思介绍大寒节气，作为冬天比较重要的一个节气，是天气寒冷到极点，也是冬季即将结束之时。那么大寒节气的含义是什么呢?下面是小编为大家带来的大寒节气的含义是什么意思\_大寒节气的习俗有哪些，欢迎大家查阅!大寒节气的含...*

**第一篇：大寒节气的含义是什么意思介绍**

大寒节气，作为冬天比较重要的一个节气，是天气寒冷到极点，也是冬季即将结束之时。那么大寒节气的含义是什么呢?下面是小编为大家带来的大寒节气的含义是什么意思\_大寒节气的习俗有哪些，欢迎大家查阅!

大寒节气的含义是什么

大寒是二十四节气中最后一个节气，每年1月20日前后太阳到达黄经300°时为“大寒”。《授时通考·天时》引《三礼义宗》：“大寒为中者，上形于小寒，故谓之大……寒气之逆极，故谓大寒。”

俗话说：“花木管时令，鸟鸣报农时”。花草树木、鸟兽飞禽均按照季节活动，因此它们规律性的行动，被看作区分时令节气的重要标志。中国古代将大寒分为三候：“一候鸡乳;二候征鸟厉疾;三候水泽腹坚。”就是说到大寒节气便可以孵小鸡了;而鹰隼之类的征鸟，却正处于捕食能力极强的状态中，盘旋于空中到处寻找食物，以补充身体的能量抵御严寒;在一年的最后五天内，水域中的冰一直冻到水中央，且最结实、最厚。孩童们可以尽情在河上溜冰。此外，大寒出现的花信风候为“一候瑞香，二候兰花，三候山矾(生于江南一带)”。亦可作为判断大寒的重要标志。

大寒节气，大气环流比较稳定，环流调整周期大约为20天左右。此种环流调整时，常出现大范围雨雪天气和大风降温。当东经80度以西为长波脊，东亚为沿海大槽，中国受西北风气流控制及不断补充的冷空气影响便会出现持续低温。近代气象观测记录虽然表明，在中国部分地区，大寒不如小寒冷，但是，在某些年份和沿海少数地方，全年最低气温仍然会出现在大寒节气内。大寒是一年中雨水最少的时段。常年大寒节气，中国南方大部分地区雨量仅较前期略有增加，华南大部分地区为5～10毫米，西北高原山地一般只有1～5毫米。

大寒节气里，各地农活依旧很少。北方地区老百姓多忙于积肥堆肥，为开春作准备;或者加强牲畜的防寒防冻。南方地区则仍加强小麦及其他作物的田间管理。广东岭南地区有大寒联合捉田鼠的习俗。因为这时作物已收割完毕，平时看不到的田鼠窝多显露出来，大寒也成为岭南当地集中消灭田鼠的重要时机。除此以外，各地人们还以大寒气候的变化预测来年雨水及粮食丰歉情况，便于及早安排农事。

大寒节气的习俗

鸡汤糯米饭

岭南民谚有云：“小寒大寒，无风自寒。”在传统节气中极冷的一天，广东民间形成吃糯米饭的习俗。过去穷人家防寒条件简陋，没有更多营养品食用，从大寒开始吃上一碗糯米饭就算是补身体了。中医认为，糯米性温、味甘，入肺、脾经，有补虚、补血、健脾暖胃作用，是一种温和的滋补品。

如今在广东常见这样的情景：大寒来临前，家家户户煮上一锅香喷喷的糯米饭，拌入“腊味”、虾米、干鱿鱼、冬菇等，以迎接传统节气中最冷的一天。在大寒时节，南京人的日常饮食多了炖汤和羹。传统的“一九一只鸡”的食俗仍被不少市民家庭所推崇，南京人选择的多为老母鸡，或单炖，或添加参须、枸杞、黑木耳等合炖，寒冬里喝鸡汤真是一种享受。

此外，老南京还喜爱做羹食用。羹肴各地都有，做法也不一样，如北方的羹偏于粘稠厚重，南方的羹偏于清淡精致，而南京的羹则取南北风味之长，既不过于粘稠或清淡，又不过于咸鲜或甜淡。

祭灶糖粘灶王嘴

大寒期间，农历腊月廿三为祭灶节，自然就少不了祭灶的习俗。传说，灶王爷是玉皇大帝派到每个家中监察人们平时善恶的神，每年岁末回到天宫中向玉皇大帝奏报民情，让玉皇大帝定赏罚。因此，送灶时，人们在灶王像前的桌案上供放糖果、清水、料豆、秣草，其中，后三样是为灶王爷升天的坐骑备料。祭灶时，还要把关东糖用火化开，涂抹在灶王爷嘴上，这样做的目的是为了不让灶王爷说坏话。常用的灶神联往往写着“上天言好事，回宫降吉祥”和“上天言好事，下界保平安”之类的字句。

另外，大年三十的晚上，灶王还要与诸神来人间过年，那天还得有“接灶”“接神”的仪式。所以俗语有“廿三去，初一五更来”之说。在岁末卖年画的小摊上，也卖灶王爷的图像，以便在“接灶”仪式中张贴。图像中的灶神是一位眉清目秀的美少年，因此我国北方有“男不拜月，女不祭灶”的说法，以示男女授受不亲。当然，有的地方对灶王爷与灶王奶奶合祭，便不存在这一说法了。

八宝饭

民间有大寒节气吃糯米的说法，因为糯米能够补养人体正气，吃了后会周身发热，起到御寒、养胃、滋补的作用。而糯米制作的食品，最典型的就是八宝饭。糯米蒸熟，拌以糖、猪油、桂花，倒入装有红枣、薏米、莲子、桂圆肉等果料的器具内，蒸熟后再浇上糖卤汁即成。味道甜美，是节日和待客佳品。

关于八宝饭的由来各有说法，一说是周王伐纣后的庆功美食，所谓“八宝”指的是辅佐周王的八位贤士。不过更加靠谱的解释是八宝饭源自于江浙一带，经由江南师傅进京做御厨才传到北方。如今宁波、嵊州、嘉兴也都保留着过年吃八宝饭的习俗。

买卖人尾牙设宴

过去的习俗，搬家、破土、安葬都要查方向、选日期，禁忌很多，怕碰到太岁。但是大寒后到立春前，是新旧太岁交承之时，这会儿搬家、破土、安葬，不论什么方向都无凶吉。因此，这些事儿都在大寒后办。

广东岭南地区有大寒联合捉田鼠的习俗。因为这时作物已收割完毕，平时看不到的田鼠窝多显露出来，大寒也成为岭南当地集中消灭田鼠的重要时机。在农村，每到大寒时节，人们便开始忙着除旧布新，腌制年肴，准备年货。在大寒至立春这段时间，有很多重要的民俗和节庆。如尾牙祭、祭灶和除夕等，有时甚至连中国最大的节庆春节也处于这一节气中。可以说，大寒节气中充满了喜悦与欢乐的气氛，是一个欢快轻松的节气。

**第二篇：2024大寒节气含义**

二十四节气中大寒这个节气马上也就快要到了，在这个节气，就会到了冬天人们感触最冷的时间段了，那么你们知道大寒的含义是什么吗?下面是小编给大家整理的关于2024大寒节气含义，欢迎大家来阅读。

大寒节气含义

一、大寒的介绍

大寒是24节气的第24个节气，在每年阳历的1月20日前后，当太阳到达黄经300°的时候就是大寒，寒的意思是寒冷到了极点，天气就会非常的冷，大寒是24节气的最后一个，寒冷到极点之后便是春天将至。

大寒是24节气之尾也是冬季即将结束之季，隐隐约约中已可感受到大地回春的迹象，大寒一过新一年的节气就又轮回来了，正所谓冬去春来，这时候的人们开始忙着除旧饰新，腌制年肴、准备年货和各种祭祀供品、扫尘洁物。

二、大寒的禁忌

24节气的不同，禁忌也是有所不一样的，并不是说所有的节气的禁忌都是一样的。我们来看看大寒节气的禁忌有哪些吧。

在民间，大寒节气忌讳天晴不下雪，有谚语成“大寒三白定丰年”，这也就表示大寒的时候下雪有瑞雪兆丰年的意思，从自然科学的角度上来将也是有道理的，冬日的大学可以将蝗虫杀灭，次年的时候不会闹虫灾，而且冬雪可以为农作物提供水分，为春季积蓄能量，所以大寒时间下雪是最合适的。

大寒节气养生禁忌

1.【不宜运动过量】

出汗太多的话会使得自身的阳气随着汗液流失，锻炼应选在广场向阳的地方进行，运动项目可根据自己平常的喜好，选择快走、慢跑、广场舞等。运动强度根据自己的身体状况而定，以微微出汗最好，雾霾、下雪天，最好就是要暂停锻炼。

2.【不损阴津】

大寒节气的室内外湿度差别是比较大的，随着水气的减少，体内的阴液也会减少不足，很多呼吸系统有宿疾的人常常会有咳嗽痰多或者是痰液黏稠、咳痰不净的感觉。心血管疾病患者的人更易造成血黏度的增高。

如果由于高血压、年老等造成血管弹性功能下降，就会非常容易诱发心梗、脑梗、脑出血等危险情况。如果室内经常开暖气，一定要注意通风和增加湿度。

3.【不宜上火】

适合热食，切记是不能吃生冷的东西的、粘硬不易消化的食物，以防损伤脾胃之阳气，不要过多食用燥热之物。

大寒节气养生知识

1.驱散寒潮，每周吃1 次羊肉月在一年中是最冷的时候，这个时候风和寒是主要气候特征。饮食上应该要多吃温散风寒的食物，以防御风寒邪气的侵扰。这类食物包括生姜、大葱、辣椒、花椒、桂皮，还有羊肉。中医专家认为在温热食物中，羊肉性价比是最高的，可以用山药、当归、胡萝卜、芡实搭配，佐以生姜、大葱等调料，每周吃一次，这样更有利于安然的度过寒冷的冬天。

2.进补，个性养肾饮食

中医认为冬季进补重在补肾，肾的机能比较强健，可以调节身体应对各种侵扰，但补肾的方法要因人而异的。如果经常冒虚汗、精神疲乏，应该多吃红参、红枣、淮山补肾气;如果经常都会头昏眼花、心悸失眠、面色萎黄，要用当归、阿胶、首乌补肾血;如果经常午后低热、两颊潮红、比较多，宜用冬虫夏草、银耳补肾阴;如果经常手足冰凉、而且还怕冷的话，可用鹿茸、肉苁蓉补肾阳。

3.冬瓜

冬瓜的膳食纤维很多，可帮助降低血糖，还能降低身体内的胆固醇，降血脂，防止动脉粥样硬化。冬瓜钾盐含量非常的高，钠盐含量低，对高血压患者而言也是不错的食疗佳品。

4.彩椒

红、黄、绿的`彩椒富含多种维生素和微量元素，特别是含有可以抗氧化的VC，可以促进人身体的血液循环，维持基本的免疫机能，在感冒频发的冬季经常吃一些彩椒可以提高抵抗力，是预防感冒的好食物。

5.红枣

红枣味甘性温，有补中益气、养血安神的功效。而人体血液中缺铁就会经常的怕冷，因此冬季手脚冰凉的女性可以多吃红枣，增加铁的摄入可以提高身体耐寒能力，还能补气血。

6.核桃

核桃不但富含可以促进心脏健康的不饱和脂肪酸，还含有丰富的磷脂和维生素E，这些营养素对于抗寒来说都是有一定的帮助。

7.红薯

系粮食中营养是比较丰富的食品，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，经常吃红薯能防止肝脏和肾脏中结缔组织萎缩，就可以防止胶原病的发生。

2024大寒节气含义

**第三篇：2024大寒节气特点介绍**

大寒时节，寒潮南下频繁，是中国大部分地区一年中的最冷时期，大寒和小寒一样，也是表征天气寒冷程度的节气。那我们知道有哪些吗?下面是小编整理的2024大寒节气特点介绍\_大寒节气要注意什么，仅供参考，希望能够帮助到大家。

2024大寒节气特点介绍

大寒是二十四节气中最后一个节气，每年1月20日前后太阳到达黄经300°时为“大寒”。大寒，是天气寒冷到极点的意思。大寒节气，大气环流比较稳定，环流调整周期大约为20天左右。此种环流调整时，常出现大范围雨雪天气和大风降温。当东经80度以西为长波脊，东亚为沿海大槽，我国受西北风气流控制及不断补充的冷空气影响便会出现持续低温。

同小寒一样，大寒也是表示天气寒冷程度的节气。近代气象观测记录虽然表明，在我国部分地区，大寒不如小寒冷，但是，在某些年份和沿海少数地方，全年最低气温仍然会出现大寒节气内。所以，应继续做好农作物防寒，特别应注意保护牲畜安全过冬。

大寒时节，中国南方大部分地区平均气温多为6℃至8℃，比小寒高出近1℃。“小寒大寒，冷成一团”的谚语，说明大寒节气也是一年中的寒冷时期。小寒、大寒是一年中雨水最少的时段。

大寒的来历

大寒是二十四节气中最后一个节气，每年公历1月20日前后太阳到达黄经300°时为“大寒”，处在三九、四九时段，此时寒潮南下频繁，是中国大部地区一年中的寒冷时期。大寒，是天气寒冷到极点的意思。《授时通考·天时》引《三礼义宗》：“大寒为中者，上形于小寒，故谓之大......寒气之逆极，故谓大寒。”这时寒潮南下频繁，是我国大部地区一年中的寒冷时期，风大，低温。大寒是中国二十四节气中的最后一个，过了大寒又立春，即迎来新一年的节气轮回。

大寒节气要注意什么?

小寒、大寒是一年中极冷的两个节气。在北方地区有“热在中伏(二伏)，冷在三九”一说，意思是一年中最热的时候是在三伏中的第二伏，而一年中最冷的时候是在一年中的三九。在南方地区，“热在三伏，冷在四九”，最热是在三伏天，最冷是在四九天，四九比三九更冷，四九时处大寒节气内，南方地区大寒比小寒冷。

冬天三个月是生机潜伏、万物蛰藏的时令，此时人体的阴阳消长代谢也处于相当缓慢的时候，所以此时应该早睡晚起，不要轻易扰动阳气，凡事不要过度操劳，要使神志深藏于内，避免急躁发怒。

大寒禁忌

1、不损阴津

大寒期间养生的另一个重点在于滋阴。一般在长江流域从冬至开始降水减少,经过一个月之后的大寒节气正是最干燥的时期,白天平均空气湿度一般低于50%,有时室内湿度甚至只有30%左右。

随着天地间水气的减少,人体内的阴液也会容易不足,很多呼吸系统有宿疾的人常常会有咳嗽痰多或痰液黏稠、咳痰不净的感觉。心血管疾病患者更易造成血黏度的增高。如果由于高血压、年老等造成血管弹性功能下降,则更易诱发心梗、脑梗、脑出血等危险情况。

在起居方面,如果室内常开暖气或者空调,除了注意经常通风之外,最好可以使用些空气加湿器之类以提高空气中的湿度,晚上睡觉如果用电热毯,也尽量不要开过或开太热。尽可能增加饮水量,不要等口干后再喝水。每天入睡前和起床后,都要喝一杯温水。洗澡前后最好也各喝一点水,以补充流失的水分。

2、不宜食用燥热之物

大寒,是二十四节气中的最后一个节气。此时的北京,天气寒冷。养生应顺应自然规律,以敛阴护阳为本,宜热食,切忌食生冷、粘硬不易消化的食物,以防损伤脾胃之阳气,不要过多食用燥热之物。

大寒节气前后,人们可以根据不同体质进行饮食调补。偏于阳虚的人食补以温热食物为宜,羊肉、鸡肉等都属于温热食物;偏于阴虚者以滋阴食物为宜,可以多食用鸭肉、鹅肉、木耳等。药补要结合自己的体质和症状选择服用,最好咨询专业人员后再进补。大寒之后就是立春。为了顺应季节变化,还可以适当多摄入具有升散性质的食物,以提前适应春天万物升发的特点。

3、不能运动过量

大寒时节,切忌运动过量,出汗太多,避免阳气随汗液而出,受到损伤。锻炼应选在广场向阳的地方进行,运动项目可根据自己的喜好,选择快走、慢跑、广场舞等。运动强度根据自己的身体状况而定,以微微出汗最好,雾霾、下雪天,最好暂停锻炼

**第四篇：大寒节气祝福语**

大寒时节，多穿一件衣裳，多添一层温暖；多吃一点糯米饭，多养一下胃肠；多发一条短信，多送一份关心；多笑一次开怀，多存一份爱意！下面是关于大寒节气祝福语大全的内容，欢迎阅读！

1、送你：温馨做的口罩，真心织的手套，关心编的小帽，还冷吗？那我就用爱心把你拥抱。大寒到了，我们都要注意身体，不然，你身冷我心也会感冒。

2、大寒到来天地寒，冰霜雨雪不曾断。纵然寒流肆意飘，怎挡情意暖心潮。祝福短信似暖阳，伴君快乐幸福长。一季无忧心欢畅，爱情事业永芬芳。

3、寒风徐徐，吹来的不只是寒冷，还有我的思念；腊梅朵朵，绽放的不只是芬芳，还有我的关怀；短信条条，发来的不只是文字，还有我的祝福：大寒快乐！

4、一抹暖阳，驱散严寒，暖透心窝；一份牵挂，时时惦念，萦绕于心；一声问候，满含关切，温润心田。朋友，大寒了，愿你身安体健，幸福永伴！

5、大寒到，北风啸，天寒地冻雪花飘。问候送，祝福绕，短信虽短深情绕。体安泰，平安保，幸福快乐总拥抱。好运随，坎坷消，成功在手无烦恼。祝大寒快乐欢笑！

6、大寒到，问声好，贴心关怀早送到；冬风起，锻炼勤，强身健体为健康；维生素，补充及，营养丰富不可忘；说到醋，是个宝，多吃来把健康保。愿安康！

7、大寒已来到，北风呼呼啸，雪花凑热闹，誓与人比高。我送问候到，祝福身边绕，快乐无烦恼。任你风怒吼，任你雪花飘，我自乐逍遥。祝大寒快乐健康！

8、又是一阵冷空气，身体保暖要注意，体育锻炼要坚持，棉衣外套不可弃；晚上睡觉要按时，忙碌工作要休息，大寒已至嘱咐你，多穿衣裳多甜蜜。

9、大寒到顶点，日后天渐暖；记得多加衣，健康在身边；幸福多笑脸，轻松把钱赚；祝福收不断，时时能开颜；福运永流传，大寒乐无边！

10、大寒雪夜严冬冷，寒喧关切话暖心；春到佳节欢天喜，节到时日遍地新。大寒问候话进财，春节时日已到来；迎接新年多少事，居家万事扫尘埃。

11、雪，舞出温馨；雾，弥漫情意；风，鼓荡思念；钟，敲来平安；新年，送出问候；祝福，温暖心灵：愿你在春的脚步声中畅享快乐幸福！大寒快乐！

12、大寒时处二三九，天寒地冻北风吼，流感病毒惹人愁，短信关怀送朋友：肥皂清水勤洗手，脏手不摸眼鼻口，增加营养勤锻炼，健康幸福长又久！大寒快乐！

13、我用温情的关怀，为你驱走大寒的冰冷；我用温暖的情怀，为你赶跑大寒的寒意；我用温馨的文字，为你奉送大寒的祝福；大寒到了，注意防寒保暖，愿大寒健康伴，快乐随！

14、大寒节气，天寒地冻。谨防流感，做到以下：勤添衣物，防寒保暖；加厚棉被，好觉好梦；狂发短信，锻炼手指。

15、这些天温度有些低，嘱咐朋友多添衣；风儿冷冷吹人脸，注意防寒保身体；从来没将你忘记，大寒更来告诉你：快快乐乐来度日，健健康康到永远！

16、我收集好了春天的温馨，储存好了夏天的热量，提取好了秋天的快乐，留在冬日大寒到来的这一天送给你，希望你大寒时节拥有四季的美好，祝你大寒快乐！

17、大寒天气冷成团，多加衣服身不寒；过了大寒又一年，新年美食别嘴贪；轻松快乐庆团圆，财神见你准喜欢！快马加鞭往家赶，红包拿到手发酸。

18、大寒节气到，保暖很重要，套上关心服，戴上问候帽，穿上体贴鞋，口罩要带好，扣子要记牢，给你的拥抱要接好，关心自己别忘了！

19、大寒里，冰天雪地，精心“拣”一颗温暖，“拿”一粒快乐，“挑”一枚幸福，“选”一个顺心，“摆”成防寒大餐，送入你口，愿你冬日吉祥，好事成双，大寒快乐！

20、大寒一到养生忙，我有秘笈与君享。早睡晚起放心上，舒展筋骨最应当。调养精神心欢畅，药膳进补不能忘。大寒祝福送君旁，身心愉快永安康。

21、信息送健康：大寒冷成团，勿忘身康健；好吃不多吃，蔬菜多入口；举杯不多饮，情意多入心；晚不恋牌桌；晨不恋床铺。祝你大寒节气保重身体。

22、寒风萧萧天气冷，心儿牵牵思念深，信息短短祝福长，大寒冷冷关怀暖，愿你身体暖暖和和，工作顺顺利利，生活开开心心！

23、送你一件防寒服，百寒不侵保康泰；送你一个暖手袋，手暖脚暖心更暖；送你一车雪中炭，炭火烧红半边天。朋友冷暖记心间，大寒节气祝快乐！

24、大寒过去立春来，春天一到百花开；一声春雷惊午梦，正是好友短信来！冬去春来立春时，辞旧迎新好运势；立杆见影好运来，温馨祝福齐齐来！

25、大寒大寒，冷成冰团。今天是大寒节气，送你三把火，愿你事业红红火火，财运又旺又火，爱情热烈似火，在这“四九”寒天温暖你的心！

26、这是冬的尽头，春的开头。虽然你在那头，我在这头，还是把你记在心头！在这寒冷的关头，愿我的祝福温暖你的心头。大寒快乐！

27、送你腊梅花儿绽，迎风傲雪英姿展。送你片片雪绒花，柔情温馨在里面。送你短信祝福康，驱走烦恼去惆怅。愿你大寒多魅力，笑口常开事如意！

28、日子匆匆到大寒，大寒问候到面前。过了大寒到三九，最是一年严寒天；保重身体莫受冻，加强锻炼体安健。一年最冷的三九天到了，发条短信，聊表挂念！

29、梦中的雪人越堆越高，思念的雪球越滚越大，问候的雪花越吹越多，祝福的雪撬越跑越快。大寒前后，寒流来袭，寒气逼人。愿我的祝福，伴你温暖过冬！

30、呼啸的寒风中夹着我的暖暖叮咛，注意保暖；纷飞的雪花里裹着我的温切关怀，小心出行；寒冷的空气中融着我的炙热心愿，健康平安；大寒到，愿你健康相伴，大寒快乐！

31、大寒到，“屏蔽”寒冷的彷徨，“隔离”寒风的莽撞，“抚平”寒战的猛闯，“抛弃”寒冬的忧伤，祝福送上，温暖吉祥。祝大寒快乐，心想事成，万事如意！

32、大寒天冷，愿你温暖；时时顺意，刻刻平安；短信祝福，真诚永远；朋友牵挂，一直陪伴；还望你能，笑容满面；开心时时，如意天天；健康永在，美梦无边！

33、大寒到，送你抗寒新装：“摘下”片片雪花，裁成温暖棉袜；“采集”粒粒冰霜，编织透亮棉帽；“揭开”层层窗花，缝制厚厚棉褂。大寒里，祝你幸福美满，万事遂心愿，大寒快乐！

34、星星眨眼，日历翻翻，冬已深深到大寒，小寒大寒，冷成冰团，短信邮寄，略表思念。穿透电波，载着祝愿，带上温馨，到你身边。愿你平安三九天。

35、悄悄地，小寒走了，挥一挥北风，带走了很多寂寞与无奈。静静地，大寒来了，招一招艳阳，引来了无数乐趣和欢快，围绕着你不愿意离开！

36、雪再大，也遮不了快乐；雾再浓，也藏不住好运；风再猛，也刮不走健康；天再冷，也挡不了思念。大寒到，祝福如期而至，愿你拥有至多的幸福日子！

37、冬季忌食苦寒的食物，因为苦寒之物有泻的作用，易伤阳气，扰乱闭藏之气，有损脾胃；大寒之物，易引起腹泻，多吃就会对身体无益。

38、大河封冰无行船，山舞银蛇驰蜡象。树枝抱雪结硕果，千里白雪皑皑装。紧闭门户炉火旺，暖装艳服炖羊汤。养身健体佳肴享，多食鲜菜葱蒜姜。大寒少出门！

39、大寒日送温暖，朋友冷暖记心间。送你一件防寒服，百寒不侵保康泰；送你一个暖手袋，手暖脚暖心更暖；送你一车雪中炭，炭火烧红半边天。大寒节，祝温暖！

40、大寒节气今天来，我的祝福最先到，我比财神早，我比流星快。所有不开心，所有不快乐，收到信息后，统统都忘掉，祝你大寒笑常有，生活步步高！

41、大寒到了，送你一件大衣，用它为你裹住幸福，兜满财富，扣紧健康，阻隔一切烦恼，让你每天都身体暖暖，心情棒棒！

42、三九四九冻死老狗，小寒大寒地冻天寒。你好我好身体要好，走路小心冰雪滑倒。短信传递关怀祝福：朋友你要吃好睡好，万事如意！

43、大寒小寒又一年，雪花飘飘落人间，心情舒畅身体健，事业发达把钱赚，喜事连连无极限，快乐幸福绕身边，大寒到：预示天寒，注意保暖。

44、寒风凛冽碎我心，片片雪花寄深情。思念牵挂不忘怀，短信祝福不顿停。温馨问候暖阳光，一生健康像春天。祝你大寒笑开颜，愿做寒梅绽灿烂。大寒好心情！

45、不必刻意记起一个人，不必故意思念一个人，不必有意祝福一个人。选一个平常的日子，即使没有阳光；送一句平淡的问候，即使没有味道：大寒快乐。

46、凉风徐徐，吹来的不只是寒冷，还有我的思念；腊梅朵朵，绽放的不只是芬芳，还有我的关怀；短信条条，发来的不只是文字，还有我的祝福：大寒快乐！

47、吾思汝至深，夜不寐，念汝，不外乎情之至已。今寒节近，独吾怕汝受冻凄苦，短信发之，了吾对汝爱狗之切也。

48、大寒已到，天寒地冻；谨防流感，付出行动；别忘添衣，防寒保暖；加厚棉被，做个好梦；发发短信，念念牵挂；祝愿朋友，健康无边，生活幸福，直到永远。

49、大寒日，送温暖，朋友冷暖记心间；送你一件防寒服，百寒不侵保康泰；送你一个暖手袋，手暖脚暖心更暖；送你一车雪中炭，炭火烧红半边天！

50、大寒小寒防风御寒；早喝人参黄芪酒晚服杞菊地黄丸；出门要保暖衣服要多添；饮食要滋补营养要全面。在此送上良好祝福：大寒快乐，健康无边！

51、大寒大寒，爱你无言，天冷天冷，想你不眠，当心当心，感冒来临，祝福祝福，大好虎年。

52、大寒节气到，防寒有诀窍，穿上厚棉袄，戴上暖手套，围巾要系牢，心情保持好，经常微微笑，亲人常拥抱，朋友多关照，问候需趁早，短信我先到。

53、过了大寒，又是一年；新的一年，钞票大赚；健康身体，开心笑颜；烦恼不找，幸福无边；好事不断，福运连连；朋友牵挂，更送祝福：大寒开怀无限！

54、风雪兼程冬将春，寒夜未尽盼星辰，愁思未必常相见，夜梦红莲也暖身，沧桑蹉跎惊晚梦，只有伊人懂吾心。

55、纷飞的雪花使我思绪万千，远方的朋友你可安好？狂风袭击让我梦萦魂牵，朋友你可要穿暖戴好啊！北方的气候特别寒冷。愿朋友大寒有个好身体，来日方长再聊天，多保重！

56、大寒到了，青山隐去了苍翠，但依然巍峨；绿树凋谢了容颜，但依然挺拔；原野失去了生机，但依然广阔；季节带来了严寒，但情意依然温暖。真心祝福你大寒快乐！

57、大寒，大寒，疾病胆寒心碎地逃离你，烦恼彻底心寒地抛弃你，只有好运和幸福饱“寒”深情地爱着你，健康与平安“寒”辛茹苦地陪着你；祝大寒平安幸福！

58、大寒节气很热闹，八戒开始穷叨叨。一戒天冷不加衣，二戒吃饭没规律，三戒锻炼不坚持，四戒怕冷不通风，五戒睡眠不充分，六戒心情太烦躁，七戒想我不联系，八戒收到短信不回复。嘿嘿，记得大寒快乐哦！

59、大寒就要来了，这个冬天已经过了一大半，很快就要迎接美好的暖春了。亲爱的，让我们一起想象来年的光彩，一起期待和创造属于我们的未来！

60、大寒日许心愿，愿快乐在你心中长高个，幸福在你心中变成小胖子儿，好运像斗牛天天把你当成红地毯。收到短信要劳记：天天要开心，大寒节气暖心！

61、北风飒飒大寒至，祝福短信传情意，天气寒冷要添衣，晚上睡觉要按时，温热食物要多吃，身体煅炼要坚持。祝大寒心情美丽，快乐时刻伴着你！

62、大地冻得皴裂，小树挂起冰花，岁末招手作别，春节走到眼前。让友谊携手吉祥，爱心传递温暖，亲情播撒春天，幸福不再遥远。岁末大寒，注意加衣保暖！

63、门窗玻璃霜花绽，精雕细琢美伦幻。探身满目白雪茫，寒风袭身打寒颤。回身急忙加衣裳，防寒大衣羽绒装。狐皮帽子裘绒巾，牛皮靴子耳套装。愿君大寒好身体，阳光灿烂展魅力！

64、这天温度有些低，嘱咐朋友多添衣；风儿冷冷吹人脸，注意防寒保身体；从来没将你忘记，大寒更来告诉你：快快乐乐来度日，健健康康到永远！

65、总有一朵鲜花在大寒时绽放，总有一股热情在冰雪里迸发，总有一片希望在寒冷中升腾，总有一个朋友在时时刻刻牵挂你，大寒时节，照顾好自己，愿你健康开心！

66、冬天天寒，衣单身寒，世俗心寒；春日日暖，添衣身暖，爱人爱己，信心满满。加衣保暖，稳度大寒；发光发热，生活美满。大寒快乐！

67、思念如腊梅，迎寒独自开，牵挂像松柏，大雪压不弯，友谊如暖阳，寒日送温暖，问候像暖流，丝丝汇心间，大寒到，点点的思念，化作深深的牵挂，浓浓的友情，为你送去真真的祝福，大寒快乐！

68、大寒大寒，防风御寒，想来想去，短信送你，除了说声，注意身体，其实有点，真的爱你，我的傻瓜，注意身体。

69、一缕寒风送寒意，一句叮咛送温暖，一抹情意在心间，一份关怀挂嘴边，一丝问候暖心田，大寒到，愿你添衣防寒，小心出行，大寒快乐！

70、大寒大寒，防风御寒。温暖贴士，送与君知。常吃生姜，不怕风霜。晨起锻炼，日出为伴。热水泡脚，美梦欢笑。靓汤滋补，容颜永驻。愿友大寒快乐。

71、大寒大寒防风御寒；早喝人参黄芪酒晚服杞菊地黄丸；出门要保暖衣服要多添；饮食要滋补营养要全面。在此送上良好祝福：大寒快乐，健康无边！

**第五篇：大寒节气诗歌**

大寒节气，意味着冬季已经进入最寒冷最严酷的季节了。放眼四野，遍地冰霜，到处都是冰晶雪舞，好一派如幻似梦的冰雪王国景象。下面是小编整理收集的大寒节气诗歌，欢迎阅读！

和仲蒙夜坐

【宋】 文同

宿鸟惊飞断雁号，独凭幽几静尘劳。

风鸣北户霜威重，云压南山雪意高。

少睡始知茶效力，大寒须遣酒争豪。

砚冰已合灯花老，犹对群书拥敝袍。

题浮光丘家山寺

【宋】王之道

古寺钟鸣漏向残，马嘶人起束征鞍。

曈曚半弄阴晴日，栗烈初迎小大寒。

溪水断流寒冻合，野田飞烧晓霜乾。

嗟予老踏浮光路，陟岵怀亲眼欲酸。

游慈云

【宋】 陈著

老怀不与世情更，才说闲行兴翼然。

微湿易乾沙软路，大寒却暖雪晴天。

未曾到寺香先妙，底用寻梅山自妍。

笑问松边人立石，汝知今日是何年。

用夹谷子括吴山晚眺韵十首

【宋】 方回

极目无穷六合宽，仰天如以浑仪观。

日躔箕斗逢长至，月宿奎娄届大寒。

肘后方多难却老，杯中物到莫留残。

来年七十身犹健，容膝归欤亦易安。

永乐沽酒

【宋】 方回

大寒岂可无杯酒，欲致多多恨未能。

楮币破悭捐一券，瓦壶绝少约三升。

村沽太薄全如水，冻面微温尚带冰。

爨仆篙工莫相讶，向来曾有肉如陵。

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