# 2024小寒节气养生要点[范文大全]

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-07-01

*第一篇：2024小寒节气养生要点小寒是二十四节气中的第23个节气，也是腊月迎春中的一个节气。它与大寒、小暑、大暑及处暑一样。那我们知道有哪些吗?下面是小编整理的2024小寒节气养生要点\_小寒吃什么蔬菜水果，仅供参考，希望能够帮助到大家。2...*

**第一篇：2024小寒节气养生要点**

小寒是二十四节气中的第23个节气，也是腊月迎春中的一个节气。它与大寒、小暑、大暑及处暑一样。那我们知道有哪些吗?下面是小编整理的2024小寒节气养生要点\_小寒吃什么蔬菜水果，仅供参考，希望能够帮助到大家。

2024小寒节气养生要点

1、起居保暖

小寒是一年中最冷的二十四节气之一，此时在起居上一定要注意保暖。“中医认为‘寒性凝滞，寒性收引’，天气寒冷，则关节痛、颈椎病甚至是心脑血管疾病都容易发病。”保暖是第一要务，尤其是对肩颈部、脚部等易受凉的部位要倍加呵护。对于老人家，则在保暖的同时还要注意通风，密切防范心脑血管疾病的发生。

2、适当锻炼

民谚曰：“冬天动一动，少闹一场病;冬到懒一懒，多喝药一碗。”这说明了冬季锻炼的重要性。在这干冷的日子里，宜多进行户外的运动，如晨早的慢跑、跳绳、踢毽等。还要在精神上宜静神少虑、畅达乐观，不为琐事劳神，心态平和，增添乐趣。在此节气里，患心脏病和高血压病的人往往会病情加重，患“中风”者增多。中医认为，人体内的血液，得温则易于流动，得寒就容易停滞，所谓“血遇寒则凝”，说的就是这个道理。所以保暖工作一定要做好，尤其是老年人。

3、进补不要盲目

虽然小寒时节是“进补”的最佳时期，但进补并非吃大量的滋补品就可以了，一定要有的放矢。按照传统中医理论，滋补分为四类，即补气、补血、补阴、补阳。

4、精神调养

冬季寒气笼罩，此时调神，此时要以以保护人体阳气为主，内养而不被打扰，神气不外露，以养精蓄锐。所以要保持心情舒畅，勿过喜过悲，心境平和。

5、进补不要盲目

寒时节以进补为主，也是进补的最佳时节，但进补并非一味地大量食用滋补品，而需要针对性，并且要有一定的节制性。按照传统中医理论，滋补分为四类，即补气、补血、补阴、补阳。

6、泡脚驱寒

中医认为，“血遇寒则凝”，所以小寒养生做好驱寒非常重要。很多人在这个时候最明显的感觉就是脚凉，即所谓寒从脚下起。所以最好的办法就是用中药泡脚，可以用当归、红花、鸡血藤等中药材放于锅中，煮成水，每天倒入温水中泡脚使用。泡脚之后可以用5分钟揉搓足心涌泉穴，可以收到较好的驱寒效果，还可以促进睡眠。

7、按摩保养

小寒时节可以多利用工作间隙按摩身体部位，不仅可以驱寒，还能调理身体机能。

8、忌食生冷辛辣

冬天天气本身就很寒冷，一些生冷的食物寒性更大。在这个时候吃的话容易直接刺激胃部，使得它不正常的收缩，轻则引起食欲不振，重则还可能会导致呕吐、抵抗力降低等等。同理，辛辣的食物一样是具有强刺激性的，大量食用容易导致急性胃炎的发生。

9、规律进食才健康

在冬季，胃部很容易发病，如果不能饮食规律的话，就很容易引起胃酸分泌异常，加重胃部的负担。因此，每天按时有规律的吃饭才是最佳的保胃措施。如果不能一天三顿正点进食的话，可以改为一天5-6次，分次进食，一次少量，只要是每天有规律的即可。

小寒吃什么蔬菜水果

1、白萝卜

“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”，萝卜在民间有“小人参”之称。冬季是容易上火的季节，而萝卜性凉味甘，食用后可以减少上火几率。白萝卜可以润喉、开胃，多吃些萝卜对消化很有好处，其辛辣成分能促进胃液分泌，调理胃肠机能。白萝卜中的维生素C可以帮助消除体内的废物，促进身体的新陈代谢。同时白萝卜含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素，可增强机体免疫力，并能抑制癌细胞的生长，对防癌抗癌有重要意义。

2、菠菜

菠菜含有大量β胡萝卜素、铁，也是维生素B6、叶酸和钾的极佳来源，这些营养素对于我们的身体健康来说都是很有好处的了，可以帮助我们起到很强的保健功效哦，是朋友们不能错过的好方法了，大家要注意哦。而且通过研究证实，菠菜是叶黄素的最佳来源之一，能预防眼睛衰老。菠菜中富含的抗氧化剂和维生素K，有激活大脑功能、强化骨骼的作用。

3、莴笋

多吃莴笋，可增强胃液和消化液的分泌，增进胆汁的分泌。莴笋中含的钾是钠的27倍，而且含有的维生素还有利于促进排尿，维持水平衡，对高血压和心脏病患者有很大的裨益。莴笋中的含碘量高，这对人体的基础代谢和体格发育会产生有利影响。莴笋叶的营养远远高于莴笋茎。莴笋饮食中所含的氟元素，可参与牙釉质和牙本质的形成，参与骨骼的生长。除此之外，特别容易感冒咳嗽，多吃莴笋叶，还可平咳。

4、小白菜

小白菜是冬季非常应季的蔬菜，小白菜中含有大量胡萝卜素比豆类、番茄、瓜类都多，并且还有丰富的维生素C，可促进皮肤细胞代谢，具有美容的作用。小白菜也是蔬菜中含矿物质和维生素最丰富的菜，含钙、维生素C及胡萝卜素均比大白菜高。

小寒养生美食

1、羊肉

“小寒”时是一年中气候最冷的时候，人们很容易被风寒侵袭，抵御严寒最快速有效的办法不是一件棉衣，而是一碗热气腾腾的羊肉汤。羊肉是温热食物中性价比最高的，如果用羊肉加点当归、山药、胡萝卜一起煮，加上大葱和生姜调味，建议每周吃一次，不但不会上火，还可以暖暖地过个冬天。

2、菜饭

小寒节气，老南京讲究吃菜饭，其来源估计与天冷进补有关系。所谓菜饭就是青菜和米饭一起翻炒，加入咸肉、香肠、火腿、板鸭丁。其中矮脚黄、板鸭都是南京的着名特产，极具南京特色。

3、腊八粥

小寒节气中就有一重要的民俗就是吃“腊八粥”。腊八在小寒节气前后，在这个时候吃一餐内容如此丰富的热粥，既能刺激食欲，又可以增加机体热量，起到暖胃消寒的作用。

4、鸡汤

老南京还有逢“九”吃一只鸡、每天一个鸡蛋的进补习惯，所以小寒这天市民的餐桌上也少不了鸡汤和鸡蛋。据说，鸡骨鸡肉在文火的慢慢煲煮中，营养成分大多会溶入汤中，极易于人体吸收，是冬季补气补血的\'进补佳品，钙质也多。

5、糯米饭

广州传统，小寒早上吃糯米饭，为避免太糯，一般是60%糯米40%香米，把腊肉和腊肠切碎，炒熟，花生米炒熟，加一些碎葱白，拌在饭里面吃。广东人很讲究食疗。小寒因处隆冬，土气旺，肾气弱，因此，饮食方面宜减甘增苦，补心助肺，调理肾脏。池晓玲说，所谓“三九补一冬”，但小寒时切记不可大补。

2024小寒节气养生要点

**第二篇：小寒节气养生知识**

小寒节气养生知识大全有哪些?小寒,农历二十四节气中的第23个节气,标志着季冬时节的正式开始,我国气候开始进入一年中最寒冷的时段。一起来看看小寒节气养生知识大全，欢迎查阅!

小寒如何养生

1、精神调养要养心

“养生重点是要养心。”专家介绍,要养生先养善良、宽厚之心,心底宽自无忧。小寒养生,要静神少虑,保持精神畅达乐观,不为琐事劳神;避免长期“超负荷运转”防止过度劳累,积劳成疾。上班族可在午饭后适当小睡片刻,以缓冲工作压力。

2、泡脚增强身体抵抗力

入冬以后,有人经常会觉得腿脚冰凉。中医认为,“风寒脚下生”,冬天天气寒冷,人体容易出现气血淤滞、寒性肌肉酸痛、神经末梢循环不良,从而导致手脚冰凉及各种不适。魏格玲建议,每天坚持用热水泡脚,可以疏通经络,解表散寒,缓解手脚冰凉,扩张毛细血管、促进脑部供血。尤其是小寒后,配合养生的各种要诀,每天坚持泡脚可以增强身体的抵抗力,但要注意热水泡脚并非人人适用。

但如果患有脚气的人常用热水泡脚,容易造成伤口感染。此外,糖尿病患者和心脑血管患者也不宜热水泡脚,所用水温以温度适宜为好。

小寒养生吃什么

1、当归生姜羊肉汤

当归20克,生姜30克,羊肉500克,黄酒、调料适量。将羊肉洗净,切为碎块,加入当归、生姜、黄酒及调料,炖煮1～2小时,食肉喝汤。有温中补血、祛寒强身的作用,适用于神疲乏力、面色苍白、畏寒肢冷等血虚及阳虚的人群。

2、羊肾红参粥

鹿肾(或羊肾)1只,红参3克,大米100克,调料少许。将羊肾切开,剔去内部白筋,切为碎末,红参打为碎末,大米洗净,加入适量水及调料,煮1小时食用。有益气壮阳、填精补髓的作用,适用于虚弱无力、腰膝酸软、畏寒怕冷、耳聋耳鸣、性功能减退等肾阳不足的人群。

3、胡桃仁饼

胡桃仁(或核桃仁)50克,面粉250克,白糖少许,将胡桃仁打为碎末,与面粉混合在一起,加水适量,搅拌均匀,烙为薄饼食用。有补肾御寒、润肠通便的作用,适用于肾虚腰痛腿软、畏寒怕冷、大便干结等肺肾两虚的人群。

小寒时节饮食注意事项

1、起居作息

小寒时节，气候寒冷，需要加强身体锻炼、提高身体素质，增强抵抗力。但要讲究锻炼的方式和方法，可每周参加2～3次室内健身运动，如游泳、打网球、打保龄球等。平时生活中要经常散步、慢跑、做操等。另外，还应注意室内通风，外出注意保暖，防止呼吸道疾病的发生。

2、精神调养

冬季寒气笼罩，此时调神，当以收敛、封藏为主，以保护人体阳气，使其闭藏、内养而不被打扰，神气不外露，以养精蓄锐。所以要保持心情舒畅，勿过喜过悲，心境平和。

3、养生关键点

“寒为阴邪，易伤阳气”，人体阳气源于肾，数九寒冬，御寒保暖，首当养肾。另外，天气寒凉，容易导致肠胃功能紊乱，所以小寒养生要注重养肾、保胃。

4、穿衣助手

小寒过后，即将进入“三九天”，在应对严寒的时候，人们首先想到的是添加衣物，但往往身上穿得十分厚实而忽视了头部的防寒，甚至把帽子视为无足轻重的东西。严冬季节，尤其要注意头部的保暖。

5、饮食调养

中医认为寒为阴邪，最寒冷的节气也是阴邪最盛的时期，从饮食养生的角度讲，要特别注意在日常饮食中多食用一些温热食物以补益身体，防御寒冷气候对人体的侵袭。常用补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、首乌、枸杞、当归等;食补要根据阴阳气血的偏盛偏衰，结合食物之性来选择羊肉、狗肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、鳝鱼、甲鱼、鲅鱼和海虾等。其他食物如核桃仁、大枣、龙眼肉、芝麻、山药、莲子、百合、栗子等，可适当多吃，以上食物均有补脾胃、温肾阳、健脾化痰、止咳补肺的功效。当然对体质偏热、偏实、易上火者应注意缓补、少食辛辣为好。

**第三篇：2024年小寒节气怎么按摩养生**

2024年小寒节气怎么按摩养生你知道吗?小寒节气正处于“三九”寒天，是一年中气候最冷的时段。此时正是人们加强身体锻炼、提高身体素质的大好时机。一起来看看2024年小寒节气怎么按摩养生，欢迎查阅!

小寒养生多按摩五个穴位

人体有五个中心穴位，经常按摩可以强身健体，抗衰老。小寒时节常按摩，也有很好的保健养生功效。

头中心：即百会穴，在头的正中间。

人们可经常用掌心按摩这一穴位，因为这是诸阳之汇，是人体的高处。

胸中心：即膻中穴，位于两乳头连线的中点。

现代科学发现，人的衰老是从胸腺开始的，经常捶打膻中穴，可以延年益寿，驱散心中的抑郁之气，还能排泄毒气。

操作方法：可两手交叉，握空心拳，不要太实，捶打此穴。

腹中心：即气海穴，位于脐下1.5寸。

操作方法：可每天早晚，用掌心顺时针、逆时针各按摩六十下，让丹田有温热舒适的感觉。

手心：即劳宫穴，偏于第3掌骨，握拳屈指时中指尖处。

劳宫穴在心包经上，经常按压，可强壮心脏的作用。

操作方法：可以用两手拇指互相按压;也可将两手顶在桌角上按劳宫穴，时间自由掌握，长期坚持可使心火下降。

脚心：即涌泉穴，位于脚底中线前1/3与后2/3交界凹陷处。

涌泉穴是肾经的穴位，劳宫穴是心包经的穴位，互相交叉按摩可以达到心肾相交、水火相济的效果，能治失眠。

操作方法：可在每晚临睡前半小时，擦热双手掌，然后右掌按摩左脚涌泉，左掌按摩右脚涌泉，使心火下降，肾水上升，促进睡眠。注意，最好是劳宫穴(手心)与涌泉穴(脚心)互相交叉按摩。

小寒节气怎么按摩养生

小寒按摩养生——搓足心法

冬季手脚冰凉是一个困扰很多人的问题，尤其是女性。脚离心脏最远，供血少，脚的温度本就较低。如果自身血气不足或者因为保暖措施没做好使脚部受凉，会令人体抵抗力下降诱发疾病。对付脚凉最好的办法，除了泡脚以外就是按摩脚心。

用左手掌心对应右脚涌泉穴搓揉50——100下，再右手掌心对应左脚涌泉穴搓揉同样的次数。也可以将身体仰卧躺平，用右足心搓左脚拇指内侧50下，再左足心搓右脚拇指内侧50下。这套动作在早晚抽出20分钟左右的时间就可以完成，不但可以补肾安神，对预防失眠也有很好的效果。

小寒按摩养生——搓腹法

首先将双手搓热，左手手心放于肚脐上，右手放于左手手背上。然后绕着肚脐按顺时针方向搓摩腹部100次，大约用10分钟左右的时间就可以完成。长期坚持这么做，可以调理脾胃、预防便秘。

小寒按摩养生——搓腰法

白领一族由于久坐少动，腰部很容易感到酸痛，久而久之会造成腰肌劳损。老年人随着年纪增长骨骼开始退化，腰也容易酸痛疲劳。这两类人群都要多按摩腰部。

首先将双手搓热，然后用掌心上下搓按腰部约36下，每天利用休息的空隙做两次。而且在休息的时候就可以完成，对缓解腰部酸痛、预防腰肌劳损以及女性的痛经有很好的效果。

小寒时节阳气潜伏，利用空闲时间按摩身体可以促进血液循环，达到驱寒调理身体双重功效。

中医认为寒为阴邪,最寒冷的节气也是阴邪最盛的时期,从饮食养生的角度讲,要特别注意在日常饮食中多食用一些温热食物以补益身体,防御寒冷气候对人体的侵袭.日常食物中属于热性的食物主要有鳟鱼、辣椒、肉桂、花椒等;属于温性的食物有糯米、高粱米、刀豆、韭菜、茴香、香菜、荠菜、芦笋、芥菜、南瓜、生姜、葱、大蒜、杏子、桃子、大枣、桂圆、荔枝、木瓜、樱桃、石榴、乌梅、香椽、佛手、栗子、核桃仁、杏仁、羊肉、猪肝、猪肚、火腿、狗肉、鸡肉、羊乳、鹅蛋、鳝鱼、鳙鱼、鲢鱼、虾、海参、淡菜、蚶、酒等.特别要提出的是,小寒时节正是吃麻辣火锅、红焖羊肉的好时节.关于小寒的农谚有哪些

小寒大寒，冻成一团。

冷在三九，热在中伏。

腊七腊八，冻死旱鸭。

腊七腊八，冻裂脚丫。

三九、四九，冻破碓臼。

大雪年年有，不在三九在四九。

三九、四九不下雪，五九、六九旱还接。

腊月三场白，来年收小麦。

腊月三场白，家家都有麦。

腊月三白，适宜麦菜。

腊月大雪半尺厚，麦子还嫌被不够。

牛喂三九，马喂三伏。

薯菜窖，牲口棚，堵封严密来防冻。

数九寒天鸡下蛋，鸡舍保温是关键。

小寒鱼塘冰封严，大雪纷飞不稀罕，冰上积雪要扫除，保持冰面好光线。

小寒大寒不下雪，小暑大暑田开裂

小寒大寒，冷成冰团

小寒不寒，清明泥潭

小寒大寒寒得透，来年春天天暖和

小寒大寒，冻成一团。

小寒大寒，准备过年。

冷在三九，热在中伏。

腊七腊八，出门冻煞。

腊七腊八，冻死旱鸭。

腊七腊八，冻裂脚丫。

**第四篇：小寒节气祝福语**

小寒天寒，快把心暖。快乐火点燃，愿君展笑颜；好运把温添，愿君挣大钱；平安跑两圈，愿君体康健；成功热不减，愿君前程宽；幸福常相伴，愿君日子甜！下面是关于小寒节气祝福语的内容，欢迎阅读！

1、小寒三九天！脚冷，可跺跺脚；嘴冷，可舔舔嘴；肩冷，可耸耸肩；腰冷，可扭扭腰；手冷，就动动手，发微信一条，温暖我的手，温暖你的心，多好！

2、漫漫白雪丰年兆，夭夭红梅雪中俏。美景令人心陶醉，寒风呼呼仍逍遥。往日阴霾尽抛掉，明媚春光将来到。快乐美满祝福送，尘埃落地人欢笑。祝你小寒快乐心里暖，生活幸福多美妙！

3、床前明月光，“小寒”结冰霜；举头思朋友，低头按键忙；纵有千万句，不及情意长；轻轻道一声，天冷加衣裳；问候虽平淡，但愿温暖直到你心房！

4、拾起雪花一片，临摹你的笑脸；捧起一杯清茶，怀念似水流年；卷起一页书卷，浏览沧海桑田；迎来小寒时节，撩动问候心弦；愿祝福如温泉，温暖你心田！

5、雪花飘，小寒到，祝愿你一切都好。送棉袄，愿暖意伴你快乐笑；送手套，愿握住幸福没烦恼；送围巾，愿好运绵长好心情；送短信，愿友谊伴你一路行。

6、无论天有多寒，友情的温度始终不减；无论风有多大，思念的方向一直未变。又到小寒，愿快乐与你长相见，好运与你长相伴，幸福与你长相恋！

7、临摹一幅画卷，是你的笑脸；拾取一片雪花，融化了流年；捧起一泉问候，流走了烦忧；迎来一个节气，撩动了思念的弦。小寒到了，愿你快乐无边！

8、小寒丝丝寒意，我将送上小小心意，愿你感受到点点暖意，天气变化多多留意，添衣温心好好注意，爱惜身体需在意，保护自己等于回复我的情意。

9、小寒节气到，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。

10、小寒想你不成眠，短信提醒要保暖，相距遥远心挂牵，手机滴滴说祝愿，愿寒风吹跑你的不满，寒冰冰冻你的幽怨，寒雪覆盖你的恼烦，愿快乐与你天天相伴，幸福与你岁岁相牵！

11、小寒小寒，冷成冰团。今天是小寒节气，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“三九”寒天温暖你的心！

12、不知道今年的小寒节你好不好，我的情况可不妙。只觉得前前后后，左左右右，脑子里里外外，上上下下，嗡嗡的都是你，你想我吗？

13、小寒，小寒，莫要小看；小寒，小寒，心惊胆颤。祝福出现，驱赶严寒，温暖你心，是我所愿：愿你小寒时节温暖如春，多加棉袄，依然美丽动人。

14、寒冷的日子，变迁的天气多穿件衣。无形的风，千姿百媚的你，不要让冷风接近你；善良的你，柔情的你，在这突变的天气里好好打扮自己！小寒快乐！

15、雪，是小寒的天使；冰，是小寒的主仆，雾，是小寒的气息，风，是小寒的精灵，冷，是小寒的品质，暖，是小寒的克星，我，是温暖的仆人，送给你温暖的祝福：小寒节气，注意保暖！

16、天各一方距离远，牵挂绵绵无断绝；小寒节气温度低，祝福常送可御寒；短信字少语平淡，鹅毛虽轻情意重。祝你快快活活过冬天！

17、春有百花，秋望月；夏有凉风，冬听雪；手中书，杯中茶，心中若无烦恼事，便是人生好时节。小寒节气到了，愿朋友晨有清逸，暮有闲悠，梦随心动，心随梦求！

18、小寒到，寒料峭，纷乱雪花满怀抱；老少乐，眉眼笑，祥瑞之气满屋绕；送问候，把情交，愿你事业春天早来到！

19、小寒节气祝福到，愿我的短信比别人快，比雪花早；愿你的心情像蜜一样甜，像花一样好；愿你的身体像牛一样壮，像虎一样棒；祝你笑口常开，快快乐乐！

20、小寒温度低，切莫忘添衣。冻坏好身体，紧急去就医。父母身边急，无法将你替；妻子身边急，伤心泪淋淋，朋友身边急，不能为你医。愿你保重身体，合家幸福无忧！

21、带上诚挚的祝福，给你最真的温暖。无论匆忙的岁月如何变迁，无论奔波的你是否在身边，你永远都幸福，是我最大的心愿。小寒到了，多保重，祝平安！

22、亲情需关爱，回家看看就温馨了；爱情需表白，勇敢示爱就甜蜜了；孤独需朋友，谈天说地就舒展了；身体需锻炼，经常运动就健康；小寒需保暖，踩踩祝福就幸福了。小寒来临，愿你踩着祝福的路，生活人人羡慕！

23、小寒送你一件袄，暖暖和和不感冒。小寒送你一瓶醋，杀死细菌健康驻。小寒送你碗姜汤，浑身冒汗睡得香。小寒送你开心果，日子过的红火火。

24、冬来露凝霜，小寒风轻扬；季节有冷暖，情意无短长；问候越千山，叮咛添衣裳；话语虽轻淡，一片热心肠；相交贵知心，愿暖你心房。小寒时节多保重！

25、落叶飘零，雪花纷飞。小寒到了，在这特殊的日子里发条短信送上我最真挚的问候：寒冬三月，注意防寒保暖，千万不要美丽“冻人”哦！

26、风在吼，吹不散友情的芬芳；雪在飘，挡不住心灵的电波；冰在寒，封不住情谊的火热；霜在结，挡不住问候的脚步。小寒来临，愿你多多保重，一切安好！穿暖穿好，开心过冬！

27、小寒节气悄然来到，短信关怀不能少，融融暖语寒意抛，温温祝福烦恼消，冬日保暖须做好，寒冷季节不感冒，愿你：身体健康尽欢笑，开开心心捡钞票！

28、风起了，不失潇洒，保持着风度，寒冷了，不失温暖，拥有着温度；取暖了，不失舒服，维持着湿度；小寒了，不失快乐，增加着力度。小寒快乐，开心过冬！

29、日出日落就是一天，花开花谢就是一年。元旦刚逝，小寒紧至，朋友相随，我把最暖最美的祝福送到你身边：愿你2024每一天都快乐无边，幸福平安。

30、小寒到，把烦恼交出来，我要你快乐精彩；把疲倦交出来，我要你悠闲自在；把忧伤交出来，我要你幸福康泰。不许不交，不许保留，愿你好运相伴无限头！

31、小寒节气到，微信祝福到。气温可以直降，祝福绝不打折。满载真诚问候，附赠吉祥祈愿。祝你幸福安康，快乐过小寒。

32、小寒来临，天气更加的浪冷，愿君保重贵体，吃好穿暖，勤加锻炼，身强体健，睡眠充足，精力旺盛，适时进补，调节元气，心情愉悦，快乐过冬！

33、托阳光带了份给你，不管你在哪里，我的牵挂始终温暖着你；求月亮带了份祝福给你，不管你在何方，我的问候始终伴随着你；小寒节气到了，朋友，天寒了，多加衣，愿健康相伴，平安相随！

34、小寒了，愿我的每一个字，都是一朵温暖的火花，融化寒冷的心房，愿我的每一次祝福，都是一种温馨的怀抱，温暖彼此的心房，小寒快乐！

35、小寒节气温度低，嘱咐朋友多添衣；雪花飘落添寒意，注意防寒保身体；常把牵挂记心里，寒冬时节祝福你：好事不断，福运连连，小寒日开心无限！

36、小寒节气到，寒风呼呼啸，小雪纷纷飘，气温哗哗降，问候翩翩来，祝福送温暖，千万别冻着，祝你冬日吉祥幸福安康！

37、小寒节气随风到，健康养生需记牢：保暖防寒很重要，手套围巾要戴好；营养全面免疫牢，睡眠充足乐逍遥；朋友问候情意长，愿君快乐永安康！

38、年底事情多，心情调节好；冬季寒风起，保暖别忘记；新年已逼近，祝福不能停。温度一降再降，千万保重身体！祝小寒节开开心心！

39、一场冬雨一场寒，温暖短信保平安，出行防滑需谨慎，多添衣物要记牢，早睡早起好习惯，运动锻炼强身体，简短信息提醒您，小寒节气防感冒！

40、小寒实在冷，保健有妙方。饮食宜减甘增苦，补心助肺，调理肾脏；起居不仅要保暖，还要注意通风；锻炼宜在日出后，准备活动不马虎，运动量要适度。愿你保重身体，增强体魄，快乐过小寒！

41、风寒凝重，许我温情一缕，融入你的心间；小寒即至，寒流必定肆虐，容我问候一声，愿你谨防保暖。健康、平安，是我心愿。

42、床前明月光，小寒结冰霜。举头思朋友，低头按键忙。纵有千万句，不及情意长。轻轻道一声，天冷加衣裳。问候虽平淡，愿暖你心房。祝你小寒快乐！

43、只要心是热的，风再狂也不会吹冷；只要情是真的，离再远也不会变淡；只要你是快乐的，温度再低也不会冻住幸福。小寒到了，多保重，要快乐。

44、天寒咱不怕，没房车里躲躲；地寒咱不怕，不走公交坐坐；心寒咱不怕，苦恼跟我说说；小寒来到，管它地冻天寒，管它世态炎凉，别忘了还有哥们儿我陪着！

45、小寒冬，送暖风，抬头见晴空。脸上现笑容，幸福在心中。事事聪，路路通，心态最轻松。为爱向前冲，业绩创\*\*，人生奇妙快乐无穷！

46、小寒其实是最冷，低温可以比大寒。饮食多吃鸭肉、牛肉、鹌鹑肉，可调阴阳助体魄；外出戴棉帽，莫使头凉得感冒；睡前泡个热水脚，补肾强身延衰老；睡觉莫用被蒙头，氧气不足易做梦。愿你注意养生习惯好，健康快乐乐逍遥！

47、小寒到，寒料峭，纷乱雪花满怀抱；老少乐，眉眼笑，祥瑞之气满屋绕；送问候，把情交，愿你每天快乐到！

48、雪花飘，小寒到，愿你一切好。送棉袄，愿暖意伴你快乐笑；送手套，愿握住幸福没烦恼；送围巾，愿好运绵长好心情；送短信，愿友谊伴你一路行。

49、雪花在你身边飘舞，踩出最美的舞步。平安是金，平安是银，平安是天地间最大的幸福。小寒来临之际，愿我的祝愿带给你温暖、好运、平安！

50、日子匆匆到小寒，小寒问候到面前。过了小寒到三九，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！

51、小寒节气一来到，我把四荣四耻来道道。以勤添衣物为荣，以为美伤冻为耻；以锻炼身体为荣，以懒惰颓废为耻；以规律饮食为荣，以暴饮暴食为耻；以接受祝福为荣，以不回信息为耻。

52、小寒到来天气寒，叮咛朋友多添衣；棉袄手套不可少，围巾微笑不能缺；锻炼适当精神好，心态豁达更乐观。祝你小寒快乐！

53、装满一车的幸福和平安，抓住健康与你相伴，雇佣财神陪你到永远，在小寒来临时，将所有的祝福送去为你御寒，愿你快乐到永远，幸福每一天！

54、小寒时处二三九，天寒地冻北风吼。门户窗子严封口，家蔬家禽好看守。热爱运动勤动手，赶走严寒抓时候。小寒降临，祝健康！

55、床前明月光，小寒结冰霜；举头思朋友，低头按键忙；纵有千万句，不及情意长；轻轻道一声，天冷加衣裳。问候虽平淡，但愿温暖直到你心房！

56、小寒节气来到了，勤添衣物别忘了，健康身体要锻炼了，日常饮食要规律了，放松心情要开心了，我的祝福要查收了，早安祝福要记在心了，快快乐乐生活了。

57、今天是小寒，愿你心中暖。友情阳光照你身边，快乐轻风共你缠绵，成功雪花为你翩跹，平安露珠永不消散，健康云彩伴你每一年，幸福日子陪你每一天！

58、小寒之冷超大寒，锻炼身体很重要。早起锻炼宜在日出后，预备活动要充分，循序渐进慢增加，鼻吸口呼莫忘掉，补充营养要及时，运动适量才可行，因时而异莫勉强。愿你经常锻炼身体好，快快乐乐无烦恼！

59、小寒节气到，朋友，愿我暖暖的祝福，带给你欢乐无限，幸福无数，小寒快乐！小寒来了，穿暖戴好，多多保重，幸福过冬！

60、小寒节气不一般，气流寒冷翻一番。保暖防寒不简单，棉衣手套换一遍。多喝开水病逃窜，勤加锻炼身康健。祝小寒快乐。

61、小寒节气到了，寒风呼呼啸了，小雪纷纷飘了，气温哗哗降了，问候翩翩来了，祝福送温暖了，千万别冻着了，祝你冬日吉祥幸福安康！

62、小寒特别冷，御寒不轻松。经常搓搓手，偶尔喝点酒。火锅炖狗肉，枸杞要管够。冬寒易多痰，最好少吃甜。天冷少出汗，桑拿最养颜。宵夜要吃少，睡前泡泡脚。窗帘拉上好，防窥防感冒。小寒快乐，祝您健康！

63、寒气袭人，气温骤降，阴气十足，冰冷异常，愿君保重，护好腰肾，适时进补，强身健体，穿暖防寒，谨防感冒，小寒来临，愿君健康！

64、小寒节气到，防寒要做到：戴副暖手套，穿上厚棉袄，围巾要系牢，火炉前跑跑，锻炼很必要，经常要微笑，心情保持好，朋友多关照，短信我送到。

65、白雪纷飞似飞絮，飘飘洒洒迎春到。春天未到小寒临，天寒地冻人难暖。送你灿烂阳光常照耀，吉祥幸福永围绕；送你温暖炉火暖你身，朋友之情心里存。愿你健健康康过小寒，美满生活不离身！

66、故人西辞黄鹤楼，小寒节气你最牛；烟花三月下扬州，祝你幸福长又久。孤帆远影碧空尽，财运喜运加情运；惟见长江天际流，肥水满满不外流。祝小寒大顺！

67、风吟寒，雪舞天，融融爱意暖心间；雨绵绵，梅绽艳，款款深情俏容颜；福无边，喜相连，条条短信表祝愿：小寒快乐不减，冬日幸福新鲜！

**第五篇：雨水节气的起源及养生要点**

雨水节气的起源及养生要点

雨水的来历

雨水节气的来历也是很悠久的，雨水是24节气中的第2个节气。每年的2月19日前后，太阳黄经达330度时。

雨水是二十四节气的雨水。此时，气温回升、冰雪溶化、降水增多，故取名为雨水。雨水节气一般从2月18日或19日开头，到3月4日或5日结束。雨水和谷雨、小雪、大雪一样，都是反映降水现象的节气。

公历每年二月十八日前后为雨水节气，此时太阳到达黄经330度，为交“雨水”节气。雨水，表示两层意思，一是天气回暖，降水量渐渐增多了，二是在降水形式上，雪渐少了，雨渐多了，《月令七十二候集解》中说：“正月中，天一生水。春始属木，然生木者必水也，故立春后继之雨水。且东风既解冻，则散而为雨矣。”

雨水季节，小麦进入了返青阶段，这时的小麦对水分的要求较高。

雨水养生要点

一、留意预防倒春寒引起的疾病

气象医学家解释，暖冬气候使得大地水分蒸发快，气候变得特别干燥，人体简单消失口干舌燥、嗓子疼、流鼻血、眼发涩、皮肤干燥和发痒等症状，加之干燥的气候会大大减弱人体上呼吸道的防备功能，从而诱发各种呼吸道疾病，如流感、肺炎、哮喘等。忽冷忽热的气候还易使儿童患病“倒春寒”之苦，感染百日咳、麻疹、猩红热等疾病。

养生专家提示，雨水期间要留意“倒春寒”现象。雨水之后空气中水分增加，导致气温不仅偏低，而且寒中有湿。这种湿寒的气候对人体内脏和关节有肯定的影响。因此，市民应当留意身体保健，避开在这个时候招病。

需要提示的是，市民不要过早减去外衣，应多捂一段时间，以缓慢调整身体的阴阳平衡，适应新的气候条件。由于春气涌动，身体偏热的人简单出汗，这时候脱衣服简单着凉，不减衣服闷热难过。养生专家建议，体热的市民出门在外可多带一件轻巧的衣服，避开着凉。“由于春季体热外泄，湿寒交换于内，简单伤骨关节致病。尤其是一些年轻人，自恃身体好，却不知道这些疾病会始终埋伏体内，年老时聚积爆发。”

二、对于年老体弱者，春季不宜用冷水

按中国五行学说，水对应肾，肾主骨。尽管养生道上有种说法，称常年用冷水洗脸可以起到保健的作用。但在雨水季节，年老体弱者若用冷水洗脸、洗手，湿寒很简单侵入关节，加之没有充分的阳气驱寒于外，湿寒滞留在手上，就简单酸痛，重则变形，湿寒滞留在头上就简单消失痛苦等症状。

另外，在春季时期，湿冷犹存，洗头后应当准时用风筒吹干。否则，水湿留于发际再变凉，很简单使湿寒聚于头，由表及里深化颅内，导致头痛。尤其是洗完头就赶着出去，毛发未干又被冷风吹过，很简单消失“偏头风”的症状。

三、暖湿天气留意脾胃气滞

雨水季节，养生应当着重强调“调养脾胃”。中医认为，脾胃为“后天之本”，“气血生化之源”，脾胃的强弱是打算人之寿夭的重要因素。

据养生专家介绍，五行学说中对人体五脏的生理功能解释是：肝属木，木性可曲可直，条顺畅达，有生发的特性，因此“肝喜条达而恶抑郁”，有疏泄的功能。脾(胃)属土，土性敦厚，有生化万物的特性，脾又有消化水谷，运输精微，养分五脏六腑、四肢百骸的功效，为气血生化之源。也就是说由于肝木疏泄太过，则脾胃因之而气虚;若肝气郁结太甚，则脾胃因之而气滞。两者都是肝木克脾土。所以，春季养生中既要留意春季阳气生发的特点，扶助阳气，又要避开伤及脾胃。

在中医上，脾胃有益气化生营血之功效。人体机能活动的物质基础，气血、津液等都化生于脾胃。脾胃健旺，化源充分，脏腑功能才能强盛;脾胃又是气机升降运动的枢纽，脾胃协调，可促进和调整机体新陈代谢，保证生命活动的协调平衡。如何协调脾胃?除了保持肯定的运动量外，饮食调整很重要。

首先平常喝水尽量喝温水。一些人在春季简单消失所谓的上火症状，不宜轻易饮用凉茶，以免导致虚火更甚。另外，留意食物清洁与保鲜，避开消失腹泻等问题。这时候不行以盲目进补，避开助阳外泄，肝木生发太过，克伤脾土，同时避开因肥甘厚味滋腻脾胃，肝郁脾虚，脾失健运，造成水湿不化、聚湿生痰、助长湿滞，导致一系列的脾胃问题。

四、饮食以平性为宜

雨水季节气候转暖，但又风多物燥，经常会消失口舌干燥、嘴唇干裂等现象，因此应当多吃新奇蔬菜、多汁水果以补充人体水分。由于春季为万物生发的开头，阳气发越的季节，应少食油腻之物，以免助阳外泄。所以，春季饮食应少吃酸味，多吃甜味，以养脾脏。可选择韭菜、香椿、百合、豌豆苗、茼蒿、荠菜、春笋、山药、藕、芋头、萝卜、荸荠、甘蔗等。

食物以平性为宜。“倒春寒”简单使人内脏郁热，因此不宜吃燥热食物“火上浇油”。郁热使人“贪凉”，过于食凉，又会“同气相求”使湿寒伤及脏腑，引起胃寒、胃凉、腹泻之类的失衡症状。所以，饮食保持中庸，吃热饭热菜，慎吃辣椒、白酒等性温、性热的食物为宜。

由于春季为万物生发的开头，阳气发越的季节，这时候可多食红枣、淮山、莲子、韭菜、菠菜、柑橘、蜂蜜、甘蔗等食物，但避开助阳外泄，否则肝木生发太过会克伤脾土。

另外，这个节气以粥为好，如莲子粥、淮山粥、红枣粥等，当然，广东人的食疗多以汤为主，这也是不错的选择，如猴头菇煲鲜鸡汤、云苓淮山煲瘦猪肉汤、菠菜滚牛肉片汤、淮山北芪猪横脷汤等，而健胃养脾的汤有冬虫夏草炖水鸭、眉豆花生炖鸡脚、杞子淮山炖猪笔肉等。

据介绍，用中药材调养时要考虑脾胃功能的特点，如用生发阳气之法来调补脾胃，可选用西洋参、沙参、决明子、白菊花等。雨水季节，人体的肝阳、肝火、肝风会随着春季的阳气而上升，所以更应特殊留意肝气的疏泄条达。

雨水节气养生吃什么水果

1.橙子

橙子味甘、酸，性凉。具有防治便秘的功效、生津止渴、开胃下气关心消化。正常人饭后食橙子或饮橙汁，有解油腻、消积食、止渴、醒酒的作用。橙子养分极为丰富而全面，老幼皆宜。

橙子中含量丰富的维生素C、P，能增加机体反抗力，增加毛细血管的弹性，降低血中胆固醇。高血脂症、高血压、动脉硬化者常食橙子有益。橙子所含纤维素和果胶物质，可促进肠道蠕动，有利于清肠通便，排解体内有害物质。橙皮性味甘苦而温，止咳化痰功效赛过陈皮，是治疗感冒咳嗽、食欲不振、胸腹胀痛的良药。橙子几乎已经成为维生素C的代名词。

2.桔子

桔子味甘酸性凉，具开胃理气、止咳润肺、解酒醒神之功，主治呕逆食少、口干舌燥、肺热咳嗽、饮酒过度等病症。因其富含维生素B1、维生素P，可辅治高脂血症、动脉硬化及多种心血管疾病，其所含的“诺米林”物质还有明显抗癌作用，可预防胃癌。

3.樱桃

素有“春果第一枝”的美誉，目前在我国各地都有栽培。樱桃果实肉厚，味美多汁，色泽艳丽，养分丰富，其铁的含量尤为突出，超过柑橘、梨和苹果20倍以上，居水果首位。樱桃性温，味甘微酸，具有补中益气，调中益颜，健脾开胃的功效。春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。需留意的是，樱桃属火，不行多食，身体阴虚火旺应忌食或少食。吃不了樱桃，草莓也是很不错的选择。

4.草莓

草莓被称为初春第一果，所含的维生素C和多酚物质特别丰富，关心养颜抗氧化、清除自由基的同时，还有利于铁的汲取。除了含有多种维生素和多种矿物质之外，草莓最突出的优点是含有大量的维生素C，其含量比西瓜、苹果、葡萄高10倍左右。草莓的养分成分简单被人体消化、汲取，多吃也不会受凉或上火。

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