# 小雪节气喝什么养生汤好（5篇范例）

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-08-19

*第一篇：小雪节气喝什么养生汤好小雪节气喝什么养生汤比较好?“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗”。这句民谚,是以说明小雪冬季锻炼的重要性。一起来看看小雪节气喝什么养生汤好，欢迎查阅!小雪养生汤的做法大全莲子素肚汤材料：素肚2个...*

**第一篇：小雪节气喝什么养生汤好**

小雪节气喝什么养生汤比较好?“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗”。这句民谚,是以说明小雪冬季锻炼的重要性。一起来看看小雪节气喝什么养生汤好，欢迎查阅!

小雪养生汤的做法大全

莲子素肚汤

材料：素肚2个、黑枣12个、莲子150克、枸杞100克，盐、味素各适量、胡椒盐少许、酒2大匙。

做法：先把素肚腌制一下。腌制的时间最好要久一点，这样比较入味。然后加入一些调味料腌制十来分钟。腌好的素肚放入热油中略炸1分钟。过油后的素肚加莲子、枸杞，黑枣、盐、味素及清水适量，放入沙锅中炖煮即可。

功效：此膳清心养阴润肺，很适宜秋冬时节养生食用。

鲤鱼乌豆汤

材料：鲤鱼一条约500克，乌豆100克，红枣4个，陈皮一小片。

做法:鱼洗净沥干水，稍煎香;乌豆用锅爆炒过即倒清水，铲起置清水中洗净捞起豆衣不要，红枣去核洗净，陈皮浸软刮瓢洗净，先清水滚开放入所有材料煲开后，慢火煲约3小时即可。

功效：温肾，补中益气。

萝卜羊排汤

材料：白萝卜一个、羊排300克、葱姜适量、花椒、盐、胡椒粉、料酒适量。

做法:羊排清水浸泡2小时以上。将羊排焯水，羊排凉水下锅，水开后羊排变色捞出。白萝卜去皮，洗净切块。放开水中焯水。将焯过水的羊排、萝卜一起放入电压力锅内，放入适量的葱、姜、花椒、盐、胡椒粉、料酒。倒入开水。盖上盖子，选择煲汤即可。

功效:大家都知道，羊肉是一种比较滋补的食物，不仅对胃好，而且对于治疗惧怕寒冷，提高身体的抵抗力都有着很好的功效。羊肉性温热，吃多了上火;萝卜性凉，有清凉、解读、去火的功效。两者放在一起熬汤，简直是完美搭配。

百合蜜枣猪肺汤

材料：猪肺1个、白杏仁20克、百合10克、蜜枣6个。

做法:猪肺洗净切件，杏仁、百合、蜜枣洗净，所有材料一起放入煲中，武火煲开，文火3小时。

功效：滋阴润肺、止咳化痰、干燥天气最适宜。

乌鸡山药汤

材料：乌鸡一只、山药200克、胡萝卜一根、枸杞适量。

做法：先将枸杞洗净用清水泡一下;乌鸡剁块，山药切块，胡萝卜切块，葱切段，姜切片;乌鸡凉水下锅;大火烧开，焯出血沫，捞出乌鸡温水洗净待用;锅内重新放水，放入葱、姜、乌鸡;大火烧开，小火盖上盖焖45分钟;放入山药块，煮15分钟;再放入胡萝卜，煮5分钟;最后放入枸杞，小火焖5分钟，即可出锅。

功效：乌鸡是滋养肝肾、养血益精、健脾固冲的良药。乌鸡汤里加山药，能健脾益气，提高机体的免疫力。山药软糯，胡萝卜微甜，让汤变得更鲜美，由里到外的滋养。这道汤特别适合冬季女性养生食用。

罗汉果白菜干汤

材料：罗汉果1/2个，白菜干50克、瘦肉100克。

方法：清水将罗汉果、白菜干洗净，猪肉洗净切片，一起放入煲中，武火30分钟，文火1小时。

功效：养阴清肺、润燥化痰。

小雪节气7款养生汤养颜减肥

1、小雪节气养生汤：鲜香菇豆腐汤

(身体燥热、牙肉红肿、血压过高的人最应该喝)

功效：清热解毒、降低血脂、润泽肌肤、降低血压。

材料：新鲜香菇半斤、豆腐二块、瘦猪肉六两、生姜一片、盐或鲜味露适量。

作法：

(1)猪肉洗干净切片，飞水。

(2)把水煮滚，放入鲜香菇、生姜、豆腐，用大火煮十分钟，再转至中小火煮至香菇熟透，再放入猪肉片，待肉片熟透后，加入盐或鲜味露调味即可。

2、小雪节气养生汤：冬瓜发菜美腿汤

(腿部肿胀的人最应该喝)

功效：去湿利水、消滞清肠、消除腿部肥肿。

材料：带皮冬瓜两斤、发菜二两、薏仁二两、瘦猪肉半斤。

作法：

(1)猪肉洗干净，切块，飞水。

(2)发菜用一碗水加两滴油浸泡半小时后，把杂质清洗干净。

(3)冬瓜连皮切块，薏仁洗干净备用。

(4)把水煮滚，放带皮冬瓜、瘦肉、薏仁，大火煮十分钟后，转文火煮二小时，最后放入发菜再煮十五分钟，加盐调味即可饮用。

3、小雪节气养生汤：鲤鱼补血瘦身汤

(身体虚弱、浮肿、眼花、脸色苍白、精神不振的人最应该喝)

功效：滋阴补血、益肝肾、明目安神、健脾补气、利尿消肿

材料：黑豆四两、生姜两片、红枣十粒、鲤鱼一条、陈皮一小块、胡椒盐粉适量。

作法：

(1)鲤鱼去鳞、鳃、鳍、内脏清洗干净，加少许油在锅中，略煎至金黄色。

(2)将黑豆去瓤粒并清洗干净，放入锅中?A不必放油，炒至豆衣裂，再用清水洗干净，备用。

(3)红枣去核，生姜去皮，陈皮洗干净，备用。

(4)水煮滚，先放入黑豆、红枣、陈皮、生姜大火煮十分钟，再转至文火煮一个半小时，最后放入鲤鱼，煮三十分钟后加入胡椒盐粉即可。

4、小雪节气养生汤：黄瓜猪骨汤

(水肿型的肥胖族最应该喝)

功效：去湿消滞、轻身健美、消除腿部肥肿

材料：黄瓜一斤(最好用老黄瓜)、薏仁二两、猪骨一斤、蜜枣五粒。

作法：

(1)猪骨洗干净，切块，飞水。

(2)其他材料洗干净备用，黄瓜切块。

(3)水煮滚，加入以上所有材料，用大火煮十分钟，再转文火煮两个半小时，加入调味料即可饮用。

5、小雪节气养生汤：海带瘦身汤

(糖尿病、胆固醇过高的人最应该喝)

功效：清热去湿、减肥轻身

材料：带皮冬瓜一斤、海带二两、陈皮一小块、瘦猪肉四两。

作法：

(1)瘦猪肉洗干净切片，飞水。

(2)冬瓜连皮切块，海带先泡水，将泥、杂质清洗干净，切段。

(3)水煮滚后，放入以上所有材料，用大火煮十分钟后，转文火煮两个小时，加入盐调味料即可饮用。

6、小雪节气养生汤：苹果瘦身汤

(脸色苍白、皮干燥、粗燥的人最应该喝)

功效：消脂减肥、清理肠胃、清肺热

材料：海带二两、苹果两个、瘦猪肉半斤。

作法：

(1)瘦猪肉洗净切片，飞水。

(2)苹果去皮，切块，海带泡水洗净。

(3)水煮滚，放入所有材料，用大火煮十分钟，转文火煮两小时，放入盐调味即可饮用。

7、小雪节气养生汤：山楂决明瘦身汤

(高血压、高血脂、便秘的人最应该喝)

功效：清肝火、通便秘、减肥、健脾胃

材料：瘦猪肉三两、山楂一两、草决明(决明子)一两、糖一茶匙、盐适量。

作法：

(1)瘦猪肉洗净切片，飞水。

(2)山楂、决明子清洗干净。

(3)适量的水煮滚，放入所有材料，大火煮十分钟，转文火煮一小时半，加糖、盐调味即可饮用。

色胺的稳定，阳光不仅能“晒干”抑郁，还能帮助身体合成维生素D。

小雪节气的两大饮食禁忌

1、忌盲目食狗肉。一些体质虚弱和患有关节炎等病的人,在严冬季节,多吃些狗肉是有好处的。但不宜盲目食狗肉,以免食用狂犬肉,染上狂犬病。吃狗肉后不要喝茶,这是因为茶叶中的鞣酸与狗肉中的蛋白质结合,会生成一种物质。这种物质具有一定的收敛作用,可使肠蠕动减弱,大便里的水分减少。因此,大便中的有毒物质和致癌物质,就会因在肠内停留时间过长而极易被人体吸收。

2、忌虚实不分。中医的治疗原则是“虚者补之”。虚则补,不虚则正常饮食就可以了,同时应当分清补品的性能和适用范围,是否适合自己。专家认为,进补主要作用是“补虚益损”,而虚又分气虚、血虚、阴虚和阳虚四种,各有各不同的补法。

**第二篇：立春养生喝什么汤最好**

立春养生喝什么汤最好你知道吗？在“立春”这一天，举行纪念活动的历史悠久，至少在3000年前，就已经出现。当时，祭祀的句芒亦称芒神，是主管农事的春神。一起来看看立春养生喝什么汤最好，欢迎查阅！

立春养生汤有哪些

立春养肝养生汤——山药银耳

材料:山药、银耳、莲子、冰糖、枸杞。

做法：

1、山药洗净去皮切丁，银耳泡发摘成小朵，莲子泡软去掉莲心。

2、锅内加水，放入山药丁、银耳、莲子、冰糖、枸杞开锅后慢火煮沸半小时即可。

立春养肝养生汤——银耳百合香蕉羹

材料：银耳(干)15克,百合100克,香蕉400克、枸杞子5克冰糖60克

做法：

1、银耳用温水泡2小时，拣去黄蒂及杂质，撕成小朵;

2、放瓷碗中，入蒸笼蒸半小时后取出;

3、鲜百合掰开，洗净，去老蒂;

4、香蕉去皮，切成小片;

5、枸杞洗净，用温水泡软;

6.、将银耳、百合、香蕉片、枸杞放入炖锅内，加冰糖调匀，入蒸笼蒸半个小时即可。

立春养肝养生汤——山药薏米粥排湿补脾胃

春季肝火旺盛，易导致脾虚，脾虚会引起消化系统紊乱，如消化不良、拉肚子等。因此，养肝时要注意健脾。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收功能，是一味平补脾胃的药食两用之品。临床上常用治脾胃虚弱、食少体倦、泄泻等病症。

做法：将山药，薏米，莲肉，大枣(干)与小米共煮粥，粥熟后，加白糖少许。

点评：春季雨水丰沛，人体内湿气加重，薏米有利于人体内湿气排出，促进体内血液和水分的新陈代谢，并可帮助排便。山药和薏米都有美白的功效，爱美的女士们不妨经常食用。

特别提醒：煮山药以15-20分钟为宜，以免破坏其中的淀粉酶，制作时要先放薏米，后放山药。另外，这道粥患有糖尿病和大便干燥的人禁食。

立春养肝养生汤——木瓜花生猪骨汤

材料：猪骨450克，木瓜300克，花生150克，生姜一块

做法：

1：花生放进锅里，加入没过花生的水，大火煮开，把花生捞起，水倒掉，这样可

以去除花生衣的涩味;

2：骨头飞水，重新干净浮沫;木瓜削皮后切大件;生姜拍扁;

3：把花生、猪骨、生姜放进紫砂锅里，加入6——8碗清水，按下老火汤按键;

4：汤煲到一半时，把木瓜放进去，煲到紫砂锅设定的时间，放盐调味即可。

立春养肝养生汤——猪肝菠菜汤

材料：菠菜400克，猪肝150克，生姜几片

做法：

1:猪肝整块放在清水里泡1个小时，然后切薄片，放进姜片、盐、油、酒拌匀;

2：锅里烧4——5碗清水，水开后，放进洗干净的菠菜;

3：大火煮开，用筷子压一下，让全部菠菜都浸在水里;

4：菠菜断生后，倒进腌好的猪肝，打开锅盖煮至猪肝变色，夹起猪肝，翻面，再

煮至变色后再煮3——5分钟，放盐调味即可。

立春养肝养生汤——山药枸杞蛋花汤

材料：姜薯(山药)、枸杞子、鸡蛋、白糖

做法：1、姜薯(山药)用刀刮去外皮、放入水中浸泡，防止变色;

2、用切片刀把姜薯(山药)切成薄片，鸡蛋打散成蛋液;

3、起锅烧水，水开放入姜薯(山药)片和枸杞子;

4、见姜薯(山药)片稍微卷起，注入蛋液;

5、加糖调味，关火，出锅装碗。

立春养肝养生汤——天麻红枣鱼头汤

材料：鱼头、天麻、红枣、姜片。

做法：

1.鳙鱼头切两半，去鳃洗净，滤干水;

2.热锅放两汤匙油，待油六七成热时放入鱼头，两面煎香;

3.将天麻、红枣、当归和白芷洗净，红枣去核;

4.将5碗水煮沸，倒入大炖盅，放入所有中药材和煎好的鱼头，加盖隔水炖一个半小时，下盐调味即可品尝。

功效：

宁神祛风、健脾补血。

立春养肝养生汤——莲藕牛骨汤

用料：莲藕400克，红枣5个，陈皮适量，牛骨500克，生姜2——3片。

做法：先将莲藕去节、刮净;红枣浸泡去核、洗净;陈皮浸泡;牛骨洗净，用刀背拍打使其裂开。上述材料一起放进瓦煲内，再放入生姜，加入清水3000毫升。先用大火煲沸后，改用小火煲3个小时，调入适量食盐便可。

立春养肝养生汤——清肝明目，明目鱼汤

主料：猪骨、明目鱼

配料：瑶柱、红枣

调味料：盐、冰糖

制作步骤：

将明目鱼、猪骨洗净切块，然后将主料跟配料一齐加水煲，煲一个半钟，加入调味料就完成了。

立春养肝的食物

1、菠菜:在众多的蔬菜之中,适宜养肝护肝的就有菠菜。菠菜为春天应时蔬菜,具有滋阴润燥、疏肝养血等作用。极为常见所以普通,菠菜不过是一种“菜中凡品”。作为凡品的菠菜吃法是很多的,煮粥即是普通一途。春季养生可用菠菜来煮粥。

2、春笋:说到吃春,不得不提的就是春笋。春笋脆嫩鲜美,可嚼出清香和甘醇来,被誉为“素食第一品”。吃笋有滋阴、益血、化痰、消食、利便、明目等功效,立春养生吃春笋,对防治血脂增高、高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、肠癌及痔疮等有很好的辅助作用。

3、萝卜:在许多地方,立春又叫“咬春”。北方最具代表性的食品是萝卜,吃萝卜可分为啃、切片、切丝、做馅等多种形式。立春养生吃吃萝卜不仅可以解春困,还可以增强妇女的生育机能,立春萝卜又称为“子孙萝卜”。北方人多爱吃生萝卜,尤以心里美和小红萝卜为最佳。

立春养生的饮食禁忌

一年之计在于春,因此春季是一年中健康的开始。立春节气也有养生法则,其中饮食方面很有讲究。下面告诉大家立春饮食有什么禁忌,合理饮食是抵抗疾病的关键。

1、禁忌辛辣:立春节气到来,意味着气候开始回暖,万物慢慢复苏,细菌也大量繁殖起来。此时人体的呼吸系统免疫力会下降,辛辣食物会刺激呼吸道并导致上火,容易引起虚火而感染病毒。

2、禁忌酸味:春季是调养肝脏的最佳时节,酸味食物则有收敛的效果,多吃不利于阳气生发和肝气的疏泄,反而使本就旺盛的肝气更盛,伤及脾胃。因此,酸汤、酸果、酸菜都要少吃,可以在夏季稍微用来开胃。

**第三篇：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

**第四篇：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

**第五篇：2024小雪节气养生注意事项都有哪些**

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

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