# 大寒节气的民间由来传说[优秀范文5篇]

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-07-02

*第一篇：大寒节气的民间由来传说大寒节气的民间由来传说有哪些?大寒到，多微笑，愿你出一身快乐“大汗”;多锻炼，愿你出一身健康“大汗”;多联系，愿你出一身友情“大汗”;多保重，愿你出一身幸福“大汗”。一起来看看大寒节气的民间由来传说，欢迎查阅...*

**第一篇：大寒节气的民间由来传说**

大寒节气的民间由来传说有哪些?大寒到，多微笑，愿你出一身快乐“大汗”;多锻炼，愿你出一身健康“大汗”;多联系，愿你出一身友情“大汗”;多保重，愿你出一身幸福“大汗”。一起来看看大寒节气的民间由来传说，欢迎查阅!

二十四节气大寒民间故事

大寒尾牙祭的故事：

据说，周朝时有位家仆张福德，因主人赴远地当官，思念幼女，由他伴随主人爱女千里寻父，途中遇到暴风雪，张福德为救其女免受冻死而牺牲自己生命。主人感念其忠诚而建庙祭祀。周武王时加赠封号“后土”，後来人人视其能造福乡里、福泽万民而尊称“福德正神”。

每月的初一、十五或者初二、十六，是祭拜土地公神的日子，称为“做牙”。二月二日为最初的做牙，叫做“头牙”;腊月十六日的做牙是最后一个做牙，所以叫“尾牙”。尾牙是商家一年活动的“尾声”，也是普通百姓春节活动的“先声”。这一天，百姓家要烧土地公金以祭福德正神。除了近年来日益盛行的尾牙聚餐外，按传统习俗，全家人都围聚在一起“食尾牙”。主要的食物是润饼和刈包。

大寒吃腊八粥的故事：

大寒恰逢腊八节。佛教的创始者释迦牟尼，本名乔达摩·悉达多，是古印度北部迦毗罗卫国(今尼泊尔境内)净饭王的儿子，年轻时见众生受生老病死等痛苦折磨，为寻求人生真谛与生死解脱，舍弃王族生活，出家修道。他在雪山苦行六年，常常日食一麦一麻。后来发现一味苦行并非解脱之道，于是放弃苦行下山。这时一位牧女见到他虚弱不堪，便熬乳糜(奶与谷物共煮而成)供养他。释迦牟尼的体力由此恢复，随后于菩提树下入定七日，在腊月初八，夜睹明星而悟道成佛。古印度人为了不忘佛祖成道以前所受的六年苦难，也为了纪念佛祖在农历的十二月初八悟道成佛，便在腊月初八这一天以吃杂拌粥作为纪念，所以说腊八节是从古印度传入中国的，腊八也就成了佛祖的成道日。

大寒故事

自从佛教传入中国，各寺院都用香谷和果实做成粥来赠送给门徒和善男信女们。腊八这天，各寺院举行法会，效法佛陀成道前牧女献乳糜的典故，用香谷和果实等煮粥供佛，名为腊八粥。也有的寺院于腊月初八以前由僧人持钵，沿街化缘，将收集的米、栗、枣、果仁等煮成腊八粥散发给穷人。大家认为吃了可以得佛陀保佑，所以贫穷人家称它“佛粥”。一般，寺院的佛粥既美味且量多，以满足来寺院参加纪念法会的信众需要。有些信众专门奔“粥”而来，认为腊八供养佛陀的粥吉祥，不仅自己食用，还带回家供家人享用。年复一年，寺院做腊八粥的传统便广泛传播到民间，由此在我国北方地区逐渐形成了过“腊八节”的风俗。

大寒小年故事

据说，古代有一户姓张的人家，兄弟俩，哥哥是泥水匠，弟弟是画师。哥哥拿手的活是盘锅台，东街请，西坊邀，都夸奖他垒灶手艺高，年长日久出了名，方圆千里都尊称他为“张灶王”。说来张灶王也怪，不管到谁家垒灶，如遇别人家有纠纷，他爱管闲事。遇上吵闹的媳妇他要劝，遇上凶婆婆他也要说，好像是个老长辈。以后，左邻右舍有了事都要找他，大家都很尊敬他。张灶王整整活了七十岁，寿终正寝时正好是腊月廿三深夜。张灶王一去世，张家可乱了套，原来张灶王是一家之主，家里事都听他吩咐，大哥离开人间，弟弟只会诗书绘画，虽已花甲，但从未管过家务。几房儿媳妇都吵着要分家，画师被搅得无可奈何，整日愁眉苦脸。

有一天，他终于想出了个好点子。在腊月廿三张灶王亡故一周年的祭日，深夜里，画师忽然呼叫着把全家人喊醒，说是大哥显灵了。他将儿子媳妇全家老小引到厨房，只见黑漆漆的灶壁上，飘动着的烛光若隐若现显出张灶王和他已故的妻子的容貌，家人都惊呆了。画师说：“我寝时梦见大哥和大嫂已成了仙，玉帝封他为‘九天东厨司命灶王府君’。你们平素好吃懒做，妯娌不和，不敬不孝，闹得家神不安。大哥知道你们在闹分家，很气恼，准备上天禀告玉帝，年三十晚下界来惩罚你们。”儿女侄媳们听了这番话，惊恐不已，立即跪地连连磕头，忙取来张灶王平日爱吃的甜食供在灶上，恳求灶王爷饶恕。从此以后，经常吵闹的叔伯兄弟和媳妇们再也不敢撒泼，全家和睦相处，老少安宁度日。这事给街坊邻友知道后，一传十，十传百，都赶来张家打探虚实。其实，腊月廿三夜里灶壁上的灶王，是画师预先绘制的。他是假借大哥显灵来镇吓儿女侄媳，不料此法果真灵验。所以当乡邻来找画师探听情况时，他只得假戏真做，把画好的灶王像分送给邻舍。如此一来，沿乡流传，家家户户的灶房都贴上了灶王像。岁月流逝就形成了腊月廿三给灶王爷上供、祈求合家平安的习俗。祭灶风俗流传后，自周朝开始，皇宫也将它列入祭典，在全国立下祭灶的规矩，成为固定的仪式了。

大寒的故事传说

大寒是二十四节气之一。每年1月20日前后太阳到达黄经300°时为大寒。《月令七十二候集解》：“十二月中，解见前(小寒)。”《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。”这时寒潮南下频繁，是中国大部分地区一年中的最冷时期，风大，低温，地面积雪不化，呈现出冰天雪地、天寒地冻的严寒景象。这个时期，铁路、邮电、石油、海上运输等部门要特别注意及早采取预防大风降温、大雪等灾害性天气的措施。农业上要加强牲畜和越冬作物的防寒防冻。

“大寒”为一年中严寒之极点，自冬至后第三十六日的大寒也有所谓“四九夜眠如露宿”之称，表示严寒之极。古人此时正忙着准备过年，鲜花、年柑等为新春应景之物。秧田须覆盖塑料布或不织布保温

大寒第一候是“鸡乳”，母鸡开始孵育小鸡。

大寒第二候是“征鸟厉疾”，征鸟是指凶猛有攻击性的鸟类，如老鹰、隼等猛禽，因受到饥寒交迫之苦，仍遨翔于天际，展现杀伐的本能追捕猎物以补充身体的能量抵御严寒。

第三候是“水泽腹坚”，此时寒冷已极，河川的水结冰直透到水底，形成又厚又硬的冰块。

日本的大寒三候是“款冬华。水泽腹坚。鸡始乳。”款冬是少数在寒冬开花的植物。

大寒，与小寒相对，都是表征天气寒冷程度的节气，因“寒气之逆极，故谓大寒”(《授时通考?天时》引《三礼义宗》),它是中国二十四节气最后一个节气，过了大寒，又迎来新一年的节气轮回。

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。

黄河流域地区的大寒物候特征为“鸡乳、征鸟厉疾、水泽腹坚”，意思是：大寒以后阳气上升明显，可以孵小鸡了(就现在情况而言，正月份才开始孵化小鸡)。

征鸟即鹰隼等肉食鸟类，大寒时节多盘旋高空，寻捕食物，以补充能量抵御严寒;大寒地面气温降至最低点，河内冰层也达到最厚，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。

大寒各地习俗

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。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。如“大寒天若雨，正二三月雨水多”(广西)、“大寒见三白，农民衣食足”(江西)、“大寒不寒，人马不安”(福建)、“大寒白雪定丰年”(贵州)、“大寒无风伏干旱”。

小寒之后过15天就是大寒，也是全年二十四节气中的最后一个节气。此时天气虽然寒冷，但因为已近春天，所以不会像大雪到冬至期间那样酷寒。这时节，人们开始忙着除旧饰新，腌制年肴，准备年货，因为中国人最重要的节日——春节就要到了。其间还有一个对于北方人非常重要的日子——腊八，即阴历十二月初八。在这一天，人们用五谷杂粮加上花生、栗子、红枣、莲子等熬成一锅香甜美味的腊八粥，是人们过年中不可或缺的一道主食。

大寒节气，时常与岁末时间相重合，2024年春节就包含在大寒节气里。因此这样的大寒节气里，除干农活顺应节气外，还要为过年奔波──赶年集、买年货，写春联，准备各种祭祀供品，扫尘洁物，除旧布新，准备年货。同时祭祀祖先及各种神灵，祈求来年风调雨顺。此外，旧时大寒时节的街上还常有人们争相购买芝麻秸的影子。因为“芝麻开花节节高”，除夕夜，人们将芝麻秸洒在行走之外的路上，供孩童踩碎，谐音吉祥意“踩岁”，同时以“碎”、“岁”谐音寓意“岁岁平安”，求得新年节好口彩。这也使得大寒驱凶迎祥的节日意味更加浓厚。

又因为大寒与立春相交接，讲究的人家在饮食上也顺应季节的变化。大寒进补的食物量逐渐减少，多添加些具有升散性质的食物，以适应春天万物的升发。广东佛山民间有大寒节瓦锅蒸煮糯米饭的习俗，糯米味甘，性温，食之具有御寒滋补功效。安徽安庆有大寒炸春卷的做法。

总之，大寒是二十四节气之尾，也是冬季即将结束之季，隐隐中已可感受到大地回春的迹象。

**第二篇：2024年大寒节气典故由来**

大寒期间是一年中的最寒冷的时间段，而且在大寒期间的传统活动也是非常的多，但是很少能够了解大寒的由来。下面是小编给大家整理的关于2024年大寒节气典故由来，欢迎大家来阅读。

大寒的来历

大寒是24节气之一最后1个节气。每年1月20日前后太阳到达黄经300°的时候大寒。《月令七十二候集解》：“十二月中，解见前(小寒)。”《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。”

这个时候寒潮南下频繁，是中国大部分地区一年中的最冷时期，风大，低温，地面积雪不化，呈现出冰天雪地、天寒地冻的严寒景象。这个时期的话就是，铁路、邮电、石油、海上运输等部门要特别注意及早采取预防大风降温、大雪等灾害性天气的措施。农业上同时也要加强牲畜和越冬作物的防寒防冻。

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一个重要标志。

中国古代把大寒分为三候：“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5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(日平均气温连续多日出现-5℃以下天气方可进行，这种活动一般出现在黄河以北地区)。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)”，这也是可以作为判断大寒的重要标志。

大寒传统习俗

食腊八粥

小寒之后过15天就是大寒，也是全年24节气中的最后1个节气。这个时候天气虽然寒冷，但因为已近春天，所以不会像大雪到冬至期间那样酷寒。这时节，人们开始忙着除旧饰新，腌制年肴，准备年货，因为中国人最重要的节日——春节就要到了。

在这期间还有一个对于北方人非常重要的日子——腊八，即阴历十二月初八。在这一天，人们用五谷杂粮加上花生、栗子、红枣、莲子等熬成一锅香甜美味的腊八粥，是人们过年中必不可缺的一道主食。

大寒迎年

大寒节气，时常和岁末时间相重合。因此，这样的节气中，除顺应节气干农活外，还要为过年奔波——赶年集、买年货，写春联，准备各种祭祀供品，扫尘洁物，除旧布新，准备年货，腌制各种腊肠、腊肉，或煎炸烹制鸡鸭鱼肉等各种美味的年肴。

同时祭祀祖先和各种神灵，祈求新一年能够风调雨顺，旧时大寒时节的街上还常有人们争相购买芝麻秸的影子。因为“芝麻开花节节高”，除夕夜，人们将芝麻秸洒在行走之外的路上，供孩童踩碎，谐音吉祥意“踩岁”，同时以“碎”、“岁”谐音寓意“岁岁平安”，讨得新年好口彩。这也使得大寒驱凶迎祥的节日意味更加浓厚。

大寒的寓意

是中国的节气?小寒的意思是表示天气已经非常的寒冷了，它和大寒、小暑、大暑及处暑一样，都是表示气温冷暖变化的节气。我国大部分地区小寒和大寒期间一般都是最冷时期，所以民谚有：小寒大寒，冷成冰团。

小寒表示寒冷的程度，从字面上的意思来理解的话就是，大寒冷於小寒，但在气象记录中，小寒常常比大寒冷，可以说是全年24节气中最冷的节气。常有『冷在三九』的说法，而这『三九天』就在小寒节气内。

之所以称这一段时间叫小寒而不叫大寒，是因为节气起源黄河流域，《月令七十二候集解》说：『月初寒尚小……月半则大矣。』这是按当时的情况延续至今而已。

2024年大寒节气典故由来

**第三篇：雨水节气的由来及民间习俗**

雨水节气的由来及民间习俗

雨水节气的由来

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，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。

《月令七十二候集解》：“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。”意思是说，雨水节气前后，万物开头萌动，春天就要到了。如在《逸周书》中就有雨水节后“鸿雁来”“草木萌动”等物候记载。

我国古代将雨水分为三候：“一候獭祭鱼;二候鸿雁来;三候草木萌动。”此节气，水獭开头捕鱼了，将鱼摆在岸边犹如先祭后食的样子;五天过后，大雁开头从南方飞回北方;再过五天，在“润物细无声”的春雨中，草木随地中阳气的上腾而开头抽出嫩芽。从今，大地慢慢开头呈现出一派欣欣向荣的景象。

雨水节气的民间习俗

占稻色

占稻色是流行于华南稻作地区的习俗、就是通过爆炒懦谷米花来占卜这年稻谷的成色。成色足则意味着高产，成色不足则意味着产最低。成色的好坏，就看爆出的糯米花多少。爆出来白花花的糯米越多。则这年稻谷收成越好;而爆出来的米花越少，则意味着这年稻谷收成不好，米价将贵。“花”与“发”语音相同。有发财的预兆。有些地方的客家人甚至还用爆米花供奉天官与土地社官，以祈求天地和美，风调雨顺，家家户户五谷丰登。

回娘家

川西一带有雨水节回娘屋的风俗。到了雨水节这天，出嫁的女儿纷纷带上礼物回娘家拜望父母。已有了孩子的妇女，须带上罐罐肉、椅子等礼物，感谢父母的哺育之恩。久婚未孕的妇女，也要带上礼物回娘家。会由其母亲为她缝制一条红裤子，穿到贴身处，以示吉利，祈求来年得子。

在民间有这样一个传统，到了雨水季节，出嫁的女儿要带上礼物回娘家拜望父母。生育了孩子的妇女，需带上罐罐肉(用砂锅炖了猪脚和雪山大豆、海带，再用红纸、红绳封了罐口)、椅子等礼物，感谢父母的哺育之恩。久不怀孕的妇女，则由母亲为其缝制一条红裤子，穿到贴身处，据说，这样可以尽快怀孕。

接寿

另外，过雨水节，女婿也不得闲着，也要去给岳父岳母送节。送节的礼品则通常是两把藤椅，上面缠着4米长的红带，这称为“接寿”，意思是祝岳父岳母长命百岁。送节的另外一个典型礼品就是罐雄肉，给岳父岳母送去。这是对辛辛苦苦将女儿哺育成人的岳父岳母表示感谢和敬意。假如是新婚女婿送节，岳父岳母还要回赠雨伞，意在保佑女婿顺当出门，帮其遮风挡雨，也有祝福女婿一生平安的意思。

拉保保

雨水这天在川西有一项特具风趣的活动叫“拉保保”。古时医疗条件不好，为了让儿子或女儿顺当、健康地成长。父母会为自己儿女求神问卦，看看自己儿女命相好不好，需不需要找个干爹。而找干爹的目的就是盼望借助干爹的福气将孩子带大。此举年复一年，久而演化为一方之俗，传承现在更名为“拉保保”。

雨水节气的水果

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、柚子

柚子味甘酸、性寒，具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效。柚子不但养分价值高，而且还具有促进伤口愈合，对败血病等有良好的帮助疗效。此外，由于柚子含有生理活性物质皮甙，所以可降低血液的黏滞度，削减血栓的形成，故而对脑血管疾病，如脑血栓、中风等也有较好的预防作用。

**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