# 关于小寒节气是什么意思介绍（共五则）

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-06-10

*第一篇：关于小寒节气是什么意思介绍小寒和大寒都是二十四节气中，最后几个节气，并且这两个节气的时候都比较寒冷，那么小寒节气是什么意思呢?下面是小编为大家带来的关于小寒节气是什么意思介绍\_小寒节气的含义是什么，欢迎大家查阅!小寒节气是什么意思...*

**第一篇：关于小寒节气是什么意思介绍**

小寒和大寒都是二十四节气中，最后几个节气，并且这两个节气的时候都比较寒冷，那么小寒节气是什么意思呢?下面是小编为大家带来的关于小寒节气是什么意思介绍\_小寒节气的含义是什么，欢迎大家查阅!

小寒节气是什么意思

小寒，是二十四节气中的第23个节气，也是冬季的第5个节气。斗指子;太阳黄经为285°;公历1月5-7日交节。小寒，标志着季冬时节的正式开始。冷气积久而寒，小寒是天气寒冷但还没有到极点的意思。它与大寒、小暑、大暑及处暑一样，都是表示气温冷暖变化的节气。小寒的天气特点是：天渐寒，尚未大冷。俗话有讲：“冷在三九”，由于隆冬“三九”也基本上处于该节气之内，因此有“小寒胜大寒”之讲法。

根据中国的气象资料，小寒是气温最低的节气，只有少数年份的大寒气温低于小寒的。小寒时节，我国大部分地区已进入严寒时期，土壤冻结，河流封冻，加之北方冷空气不断南下，天气寒冷，人们叫做“数九寒天”。在我国南方虽然没有北方峻冷凛冽，但是气温亦明显下降。在南方最寒冷的时候是小寒及雨水和惊蛰之间这两个时段。小寒时是干冷，而雨水后是湿冷。

小寒节气的传统习俗

1、吃菜饭

古时，南京人对小寒颇重视，但随着时代变迁，现已渐渐淡化，如今人们只能从生活中寻找出点点痕迹。到了小寒，老南京一般会煮菜饭吃，菜饭的内容并不相同，有用矮脚黄青菜与咸肉片、香肠片或是板鸭丁，再剁上一些生姜粒与糯米一起煮的，十分香鲜可口。其中矮脚黄、香肠、板鸭都是南京的著名特产，可谓是真正的“南京菜饭”，甚至可与腊八粥相媲美。

2、吃糯米饭

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。

3、喝腊八粥

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、探梅

此时腊梅已开，红梅含苞待放，挑选有梅花的绝佳风景地，细细赏玩，鼻中有孤雅幽香，神智也会为之清爽振奋。

5、腊祭

“小寒”是腊月的节气，由于古人会在十二月份举行合祀众神的腊祭，因此把腊祭所在的十二月叫腊月。腊的木义是“接”，取新旧交接之意。腊祭为我国古代祭祀习俗之一，远在先秦时期就已形成。

小寒节气的谚语

1、小寒大寒寒得透，来年春天天暖和。

2、小寒暖，立春雪。

3、小寒寒，惊蛰暖。

4、小寒天气热，大寒冷莫说。

5、小寒不寒，清明泥潭。

6、小寒蒙蒙雨，雨水还冻秧。

7、小寒雨蒙蒙，雨水惊蛰冻死秧。

8、小寒大寒，冻成一团。

9、小寒大寒，准备过年。

10、冷在三九，热在中伏。

**第二篇：小寒节气小常识介绍**

小寒(SlightCold)是二十四节气中的第二十三个节气，是干支历子月的结束以及丑月的起始，为了方便大家，一起来看看吧!下面给大家分享关于小寒节气小常识介绍大全最新，欢迎阅读!

关于小寒节气的小常识

小寒进补因人施膳

说到进补，自古就有“三九补一冬，来年无病痛”的说法。人们在经过了春、夏、秋三季的消耗，脏腑的阴阳气血会有所偏衰，合理进补既可及时补充气血津液，抵御严寒侵袭，又能使来年少生疾病，从而达到事半功倍之养生目的。在冬令进补时应食补、药补相结合，以温补为宜。

唐代名医孙思邈指出：“安生之本，必资于食……不知食宜者，不足以生存也……故食能排邪而安脏腑。”这说明饮食物对人体的作用。小雪节气虽已数九寒天，人们大补特补无可非议，但进补当中不可无章无法，应本着“因人施膳”的原则，了解饮食宜忌的含义，元代《饮食须知》强调：“饮食，以养生，而不知物性有相宜相忌，纵然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患。”所以在进补时不要被“五味之所伤”，青年人更应根据自身情况有选择地进补。

肥甘厚味多食伤身

一般说来，青年人机体代谢旺盛，所需蛋白质和热量较老年人多，而热量主要来源于碳水化合物、脂肪。碳水化合物主要来源于粮食之中，故青年人应保证足够的饭量，注意粗细粮的比例搭配，并摄入适量的脂肪，在选用药膳进补时应考虑这一因素。但年轻人有年轻人的特点，往往有些人因过食肥甘厚味、辛辣之品而招来不速之客——“青春痘”，它给年轻人带来无尽的烦恼。

御寒保暖最宜温补

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。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、少食为好。

冬季锻炼因人而异

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。但要根据个人的身体情况，切不可盲目，即使身体强健的人，也要讲究一下锻炼的方式和方法。可每周参加2～3次的健身运动，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。总之，小寒养生要因人而异去锻炼，因人施膳去食补。

泡脚按摩

生命在于运动。民谚亦曰:“冬天动一动，少闹一场病;冬天懒一懒，多喝药一碗。”这说明了冬季锻炼的重要性。善于养生的人，在冬季更要坚持体育锻炼，以取得养肝补肾，舒筋活络，畅通气脉、增强自身抵抗力之功效。比如瑜伽、太极拳、散步、慢跑、跳绳、踢毽、打球、做操、练拳舞剑等，都是适合冬季锻炼的项目。冬季锻炼还要注意保暖，以防感冒。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。

冬天经常叩齿，有益肾、坚肾之功;肾之经脉起于足部，足心涌泉穴为其主穴，冬夜睡前最好用热水泡脚，并按揉脚心;冬天人处于“阴盛阳衰”状态，宜进行“日光浴”，以助肾中阳气升发;注意背部保暖，着件棉或毛背心，以保肾阳。

在冬至的时候，地面得到的太阳热量最少，但土壤深层还有一些热量可以向上散发，所以并不是全年最冷的时候。到了小寒，土壤深层的热量散失到了最底点，尽管白天稍长，太阳的光热略有增加，但实际这是最入不敷出的时期，于是成为全年最冷的时节。

中国传统文化特别讲“物极必反”，认为寒暑交替的“天道”是寒冷之后迅速回暖，如果先大寒后小寒，从字面上就找不到最冷后“回暖”的感觉了，所以把大寒放后面，让大寒后迅速回归立春，这才符合中国人的思维习惯。

小寒适合吃什么

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。

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。

《燕京岁时记》中记载“腊八粥者，用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红豇豆、去皮枣泥等，合水煮熟，外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子及白糖、红糖、琐琐葡萄，以作点染。”上述食品均为甘温之品，有调脾胃、补中益气、补气养血、驱寒强身、生津止渴的功效。朋友们可根据自己的饮食习惯以及身体状况选择腊八粥的配料，熬出的腊八粥会更适合自己的体质。

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。

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。母鸡炖汤，搭配点养生材料会更好。家里有什么就放点什么，红枣、莲子、枸杞、桂圆等等的，也可搭配香菇、山药、虫草花，或者干贝、海米都行，味道都鲜美平和。小火慢慢煲煮2-3个小时，然后将上面的油脂撇去，鸡去骨拆肉，直接吃喝，做火锅汤底，或者早晨用鸡汤煮面都不错的。

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。糯米饭寓意温暖，从年头到年尾都暖乎乎。因为糯米比大米含糖量高，食用后全身感觉暖和，利于驱寒。中医理论上来说，糯米有补中益气的功效，在寒冷的季节吃糯米饭最适宜。

黄芽菜

据《津门杂记》记载，天津地区旧时有小寒吃黄芽菜的习俗。黄芽菜使天津特产，用白菜芽制作而成。冬至后将白菜割去茎叶，只留菜心，离地二寸左右，以粪肥覆盖，勿透气，半月后取食，脆嫩无比，弥补冬日蔬菜的匮乏。

小寒吃什么传统美食

1、吃羊肉

民间传说“小寒吃羊肉，大寒吃萝卜”，小寒是一年中最寒冷的时候，而羊肉也是小寒节气中的一种流行的传统食物。羊肉是温热食物中性价比最高的，既能御风寒，又可补身体。如果用羊肉加点当归、山药、胡萝卜一起煮，吃起来不但不会上火，还可以暖暖地过个冬天。

2、吃腊八粥

因为腊八节的时间点都在小寒到大寒之间，所以很多地方都有在小寒这一天吃腊八粥的习俗。腊八粥的食材很多，像北方的腊八粥有黄米、红米、白米、小米、菱角米、栗子、红豆、枣泥等，和水煮，外加桃仁、杏仁、瓜子、花生、松子、红糖、白糖、葡萄干点缀。

3、吃黄芽菜

到了小寒，老南京一般会煮菜饭吃，菜饭的内容并不相同，有用矮脚黄青菜与咸肉片、香肠片或是板鸭丁，再剁上一些生姜粒与糯米一起煮的，十分香鲜可口。其中矮脚黄、香肠、板鸭都是南京的著名特产，可谓是真正的“南京菜饭”，甚至可与腊八粥相媲美。

4、吃糯米饭

俗语云：“小寒大寒无风自寒”，在广东地区流行小寒、大寒吃糯米饭驱寒的习俗。传统的腊味糯米饭固定的食材除了糯米、腊肉、腊肠和花生，还有在糯米饭中添加香菇、虾米、瑶柱、香菜、叉烧、鱿鱼等等。一般糯米饭都是在小寒、大寒早上吃，但是由于要上学、上班，没有时间，所以都改到晚上吃。

5、吃菜饭

古时候的南京人对小寒特别重视，但是随着时间的推移，现在已经慢慢淡化了。但是小寒节气吃菜饭的习俗还是很流行，贫寒人家或是困难时期，菜饭就是青菜加油盐煮米饭;条件好的，则佐以咸肉、香肠、火腿、板鸭丁，再剁上一些生姜粒与糯米一起煮的，十分香鲜可口。

6、温补鸡汤

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。鸡肉的药用价值很大，民间有“济世良药”的美称。中医认为鸡肉具有温中益气、补精填髓的功效。

但用鸡肉进补时需注意雌雄两性作用有别：雄性鸡肉，其性属阳，温补作用较强，比较适合阳虚气弱患者食用;雌性鸡肉属阴，比较适合产妇、年老体弱及久病体虚者食用。

**第三篇：小寒节气的意思和注意事项2024**

所谓“小寒”是与最后一个节气“大寒”相比较而言的。“寒”即寒冷的意思，表明已经进入一年中的寒冷季节，此时冷气积久而寒，但还没有达到最冷的程度，因而称小寒。下面是小编整理的关于小寒节气的意思和注意事项，欢迎阅读!

小寒节气的五个注意事项

注重食补

气温较低的情况下，我们应该尽量选择温热食物，为身体补充营养和能量，体质虚弱的人还可以适当食用红肉这样的高脂食物。此外，紫菜和海带等海藻类食物，也是很好的选择，它们含有丰富的铁元素，有利于血红蛋白的合成，在一定程度上增强人体的供血功能。

适当药补

适当进行药补，可以防御冷气的侵袭。这一方面人参、阿胶、冬虫夏草、首乌、枸杞、当归等都是很好的选择。小寒养生，健脾化痰、滋阴润肺的食物必不可少，推荐龙眼、山药、莲子、芝麻、百合等。药补需因人而异，体质偏热的人本身就容易上火，在进补时就要适量，还应注意辛辣油腻的摄入。

起居保暖

冬季睡眠的保证，对维持身体的健康是非常重要的。小寒时节更是如此，要做到避寒就应尽早入睡。夜间11点到凌晨1点之间，是一天之中最为寒冷的时候，也是最适宜的入睡时间。

睡觉前要注意颈部的保暖，尽量不要裸露在外，以免引发落枕。建议穿的睡衣，以轻薄保暖为主，这样能够帮助提高睡眠质量。此外，中午11点到下午1点之间，也需要进行午睡，这有利于身体在一天之中的平衡过渡，补充精力。午睡以半小时为宜，最好不要超过一个小时。

出行防滑

人们的关节在冬季僵硬了许多，加上厚重的衣物，使得行动十分不便。很多地方，尤其是北方时常大雪纷飞，路面变滑，外出时很容易摔倒受伤。因此建议穿着宽松保暖并且具有一定运动性能的鞋子，女性朋友最好少穿高跟鞋，以免摔倒伤及筋骨。

此外，现在开车出行的人越来越多，除了注意路况和车速的同时，本身的车况也需要关注。因为寒冷的天气会增大一些部件的损耗，例如玻璃水、刹车系统、电瓶等。最好对爱车定期检查，确保出行的安全。

减少运动损伤

时值寒冬，但很多人依旧保持着运动的好习惯。寒冷的天气中，关节和肌肉受伤的几率增大，因此在运动前进行充分热身十分重要，能够在很大程度上避免拉伤。

运动的时间尽可能安排在下午4点到7点之间，此时无论是身体的适应性还是神经系统的敏感性都处于最佳状态。运动后要注意保暖，并进行10到20分钟的拉伸，让肌肉有效过渡到松弛状态，这样不仅有助于增加身体的柔韧性，还能让肌肉更加紧致。

小寒节气是什么意思

寒即寒冷，小寒表示寒冷的程度。俗话说，“冷在三九”。“三九”多在1月9日至17日，也恰在小寒节气内。但这只是一般规律，少数年份大寒也可能比小寒冷。

古时候对小寒非常重视，例如到了小寒时节，北方人就会吃煮菜，主要是一些偏暖性的食物。但是随着时代的变迁，现在已经慢慢淡化了，不过我们在日常生活中还是要注意适当的养生保暖。

而到了小寒的时候，也将接近一年的尾声了，这个时候的年味也变的浓很多了。大家已经差不多在准备过年要用的东西了，大街小巷也能够听到喜气洋洋的新年歌，而小商小贩也开始卖起了各种各样的年货了。

古人在意小寒，还因为这个节气对人们生活的影响。小寒到了，寒冬腊月也就来了，此时古人特别注意保暖和保健。小寒后冬天的棉衣全都会上身，牲畜也要加料，“人到小寒衣满身，牛到大寒草满栏。”

而小寒与大寒之间，也有气候上的对应关系，谚称“小寒不寒寒大寒”。类似说法还有：“小寒天气热，大寒冷莫说”、“小寒冻土，大寒冻河”。这些谚语，意在提醒人们注意早做准备，防冻防灾，可见小寒在农事上有着极其重要的作用。

小寒时节的寒冷并未阻碍一些耐寒植物的生长，二十叫番花信风中的前三信开放了，“一信梅花开”，梅花因其在腊月开放。所以又称腊梅。

伴随着漫天飞舞的雪花，在横斜的枝枝桠上，梅花顶着寒风绽放了，还不时地散发着香气，这种不畏严寒的高贵品格引得世人大加赞颂“梅花香自苦寒来”。

天气寒冷滴水成冰的季节，是人们赏冬景的大好时机。北国冰城哈尔滨的冰雕巧夺天工，松花江上的雾凇堪称一绝，林海雪原呼号的朔风及不畏严寒的野生动物，把个寒冷的冬季给搅动得有了声色。

人们耐不住长夜的寒冷寂寞，纷纷开始了丰富多彩的广外运动，参加体育锻炼。“冬练三九”是说冬季适合人体热量的散发，是提高人体新陈代谢、增强体质的好时机。

小寒节气吃什么蔬菜

适合小寒吃的蔬菜：莴笋

小寒节气多吃吃莴笋，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，小寒节气特别容易感冒咳嗽，多吃莴笋叶，还可平咳。

适合小寒吃的蔬菜：白萝卜

正如中医所说，“冬吃萝卜夏吃姜”、“萝卜上了街，药铺关门歇 ”，白萝卜是非常适合寒冷节气食用的养生蔬菜，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。

适合小寒吃的蔬菜：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。

适合小寒吃的蔬菜：芹菜

进入小寒节气之后，温度会越来越低，胃口也会大增，对于想要保持一个好身材的女性朋友们来说，芹菜就是不可多得的瘦身蔬菜了，因为芹菜中几乎不含有脂肪，并且是一种高蛋白的蔬菜，因此经常吃点芹菜不仅能有效的补充身体所需的蛋白质，还不用单用发胖哦!芹菜中所含有的叶酸、粗纤维、维生素等成分，摄入体内能很好的促进肠道的蠕动，从而对粪便进行软化，达到缓解便秘的症状。

适合小寒吃的蔬菜：花菜

花菜中的维生素C含量非常高，是大白菜的4倍，西红柿的8倍，芹菜的15倍，尤其是在防治胃癌、乳腺癌方面效果尤佳。同时花菜热量也很低，1个花椰菜热量只有23—32卡，所以想要在寒冷的冬季也能保持美美哒，那就多吃些花椰菜吧!

适合小寒吃的蔬菜：芋头

小寒是气温最低的节气，因此需要多吃些补中益气的食物来增强自身的体抗力，所以芋头便是不错的选择，芋头中含有丰富的黏液皂素及多种微量元素，可帮助机体纠正微量元素缺乏导致的生理异常，同时能增进食欲，帮助消化。同时芋头也为碱性食物，能中和人体内积存的酸性物质，调整人体的酸碱平衡，产生美容养颜、乌黑头发的作用，还可用来防治胃酸过多症。

小寒节气的意思和注意事项2024

**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：小寒节气的含义介绍最新**

小寒是天气寒冷但还没有到极点的意思，那么小寒的含义大家可能还不是很清楚，为了方便大家，一起来看看吧!下面给大家分享关于小寒节气的含义介绍最新2024，欢迎阅读!

小寒节气的含义

每年公历1月5日至1月7日之间，太阳位代到达黄经285度，为小寒节气。《月令七十二候集解》载:“十二月节，月初寒尚小，故云。月半则大矣。”因小寒后几日才是冬季最冷的三九天气，又因小寒与夏季的小署相对应，故名“小”而“寒”。

小寒与大寒、小暑、大暑及处暑一样，都是表示气温冷暖变化的节气，就是说，在黄河流域，当时大寒是比小寒冷的。又由于小寒还处于“二九”的最后几天里，小寒过几天后，才进入“三九”，并且冬季的小寒正好与夏季的小暑相对应，所以称为小寒。位于小寒节气之后的大寒，处于“四九夜眠如露宿”的“四九”也是很冷的，并且冬季的大寒恰好与夏季的大暑相对应，所以称为大寒。

气温特征

俗话说“冷在三九，热在三伏”，小寒与冬季“数九”中的三九相交，因此进入小寒也意味着进入一年中最冷的时候。根据气象部门报道，我国东北地区小寒节气里的平均气温在-30℃左右，最低气温可达-50℃，黄河流域一带平均气温在-5℃左右，江南地区平均气温也降至5℃左右，平时也会有强冷空气南下，导致气温短期降至更低。

动物报寒

按古代历书记载，小寒节气的物候特征为“雁北乡，鹊始巢，雉始雊”。小寒天寒地冻，阳气萌动，候鸟大雁顺阳气而活动，此时出现北飞迹象;喜鹊是感阳气萌动而筑巢的留鸟，小寒开始筑巢穴，并将巢门南开，以躲避北方寒风侵袭;雉，俗称山鸡，也感阳气而发声，小寒时节开始鸣叫。这些物候提醒人们小寒的到来，开始本节气内的生产农事与生活等。

小寒和大寒哪个更冷

北方地区小寒更冷

从全国气候统计来说，小寒节气冷于大寒节气的年份更多一些根据我国常年的气候数据统计，我国北方大部一年中最冷的时间段是每年的1月中旬(10日-20日)。每年的小寒节气从1月5-7日开始，一个节气15天，中旬恰在小寒节气之内。因此，对北方大部地区来说，小寒的确冷于大寒。

南方地区大寒更冷

而对于南方大部地区来说，却是大寒节气时最冷。大寒节气一般从1月20日开始，1月下旬恰是南方一年中最冷的时候。不过，总有一些地区”与众不同“。四川西部、云南大部一年之中是12月下旬最冷，大概是在冬至节气;西藏、新疆的部分地区最冷的时段出现在1月上旬。

关于小寒节气的小常识

小寒进补因人施膳

说到进补，自古就有“三九补一冬，来年无病痛”的说法。人们在经过了春、夏、秋三季的消耗，脏腑的阴阳气血会有所偏衰，合理进补既可及时补充气血津液，抵御严寒侵袭，又能使来年少生疾病，从而达到事半功倍之养生目的。在冬令进补时应食补、药补相结合，以温补为宜。

唐代名医孙思邈指出：“安生之本，必资于食……不知食宜者，不足以生存也……故食能排邪而安脏腑。”这说明饮食物对人体的作用。小雪节气虽已数九寒天，人们大补特补无可非议，但进补当中不可无章无法，应本着“因人施膳”的原则，了解饮食宜忌的含义，元代《饮食须知》强调：“饮食，以养生，而不知物性有相宜相忌，纵然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患。”所以在进补时不要被“五味之所伤”，青年人更应根据自身情况有选择地进补。

肥甘厚味多食伤身

一般说来，青年人机体代谢旺盛，所需蛋白质和热量较老年人多，而热量主要来源于碳水化合物、脂肪。碳水化合物主要来源于粮食之中，故青年人应保证足够的饭量，注意粗细粮的比例搭配，并摄入适量的脂肪，在选用药膳进补时应考虑这一因素。但年轻人有年轻人的特点，往往有些人因过食肥甘厚味、辛辣之品而招来不速之客——“青春痘”，它给年轻人带来无尽的烦恼。

御寒保暖最宜温补

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。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、少食为好。

冬季锻炼因人而异

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。但要根据个人的身体情况，切不可盲目，即使身体强健的人，也要讲究一下锻炼的方式和方法。可每周参加2～3次的健身运动，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。总之，小寒养生要因人而异去锻炼，因人施膳去食补。

泡脚按摩

生命在于运动。民谚亦曰:“冬天动一动，少闹一场病;冬天懒一懒，多喝药一碗。”这说明了冬季锻炼的重要性。善于养生的人，在冬季更要坚持体育锻炼，以取得养肝补肾，舒筋活络，畅通气脉、增强自身抵抗力之功效。比如瑜伽、太极拳、散步、慢跑、跳绳、踢毽、打球、做操、练拳舞剑等，都是适合冬季锻炼的项目。冬季锻炼还要注意保暖，以防感冒。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。

冬天经常叩齿，有益肾、坚肾之功;肾之经脉起于足部，足心涌泉穴为其主穴，冬夜睡前最好用热水泡脚，并按揉脚心;冬天人处于“阴盛阳衰”状态，宜进行“日光浴”，以助肾中阳气升发;注意背部保暖，着件棉或毛背心，以保肾阳。

在冬至的时候，地面得到的太阳热量最少，但土壤深层还有一些热量可以向上散发，所以并不是全年最冷的时候。到了小寒，土壤深层的热量散失到了最底点，尽管白天稍长，太阳的光热略有增加，但实际这是最入不敷出的时期，于是成为全年最冷的时节。

中国传统文化特别讲“物极必反”，认为寒暑交替的“天道”是寒冷之后迅速回暖，如果先大寒后小寒，从字面上就找不到最冷后“回暖”的感觉了，所以把大寒放后面，让大寒后迅速回归立春，这才符合中国人的思维习惯。

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