# 小雪节气的寓意和养生常识2024[优秀范文5篇]

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-06-30

*第一篇：小雪节气的寓意和养生常识2024小雪，在二十四节气中表示降雪的起始时间与程度，进入小雪节气，意味着气温持续走低，天气寒冷，降水状态由雨变成雪。小雪与雨水、谷雨等节气一样，都是反映降水多少的节气。下面是小编整理的关于小雪节气的寓意和...*

**第一篇：小雪节气的寓意和养生常识2024**

小雪，在二十四节气中表示降雪的起始时间与程度，进入小雪节气，意味着气温持续走低，天气寒冷，降水状态由雨变成雪。小雪与雨水、谷雨等节气一样，都是反映降水多少的节气。下面是小编整理的关于小雪节气的寓意和养生常识，欢迎阅读!

小雪养生的小常识

小雪纷飞，跳舞养心神

随着小雪节气的到来，中国北方的大部分地区寒气逼人;而南方的天气也很湿冷，因而感伤、落寞和惆怅等情绪很可能会随之而来。按照传统的养生理论，心情的悲喜会在一定程度上影响身体健康;同样，身体的好坏也会直接影响情绪的变化。因此在小雪时节，应注意保持心情的乐观开朗，并多参加一些体育活动，如跳舞就是一种不错的选择。

随着美妙的音乐翩翩起舞，十分有益于人的身心健康。因为跳舞能够促进血液循环，加快新陈代谢，使身体各个器官都得到充分的舒展和锻炼，并能有效滋养肌肉组织;同时，在欢快和舒缓的乐曲中舞动身体，能够使人忘记疲劳和紧张，不仅感到轻松愉悦、无限惬意，更得到了一份美的享受。因此，跳舞对人的生理、心理所起到的双重调节作用是其他运动所不能比拟的。

虽然跳舞这项活动好处多多，但在气温寒冷的小雪时节，跳舞时应注意几个问题：

第一，在跳舞时，不要因为想要“轻装上阵”而一次脱掉过多的衣服，而是应在跳了一段时间后身体渐渐发热时再逐渐脱衣。在出汗后要格外注意保暖，切莫穿着湿衣服待太长的时间，以防着凉感冒。

第二，尽量选择人员较少、空气循环畅通的场所跳舞，不宜去人挤人的地方“扎堆”，以防止因缺氧而卖到的身体不适。

第三，由于在天气寒冷时人的血管弹性会变差，节奏过快的舞蹈会使人呼吸变急促、血压骤然升高、心跳加快，容易诱发心血管类疾病，有相关病史的人还有可能因此加重病情。

第四，不要在吃得过饱后马上跳舞。这是因为饱腹起舞会影响消化，容易诱发胃肠类疾病。

第五，跳舞的时间要适当掌握，应注意及时休息。如在跳舞过程中感觉头晕、胸闷、呼吸急促或心跳过快时，应马上坐下来休息。

小雪时节为何人们容易抑郁

小雪节气前后，天气时常是阴冷晦暗的，此时人们的心情也会受其影响，特别是那些患有抑郁症的朋友更容易加重病情。对此，专家指出以下几种可能的影响因素。

进补过多人体燥热

冬季因为气温比较低，所以很多人会喜欢吃一些温补的东西去补充身体需要的能量。但是如果热烫的东西吃多了，体内容易积聚过多的热量，对于身体也是不好的。例如冬季吃烤肉或者火锅多了，面部会容易出现潮红发烫的情况，有时候身体也会有乏力的表现。

节气变更，思忧甚

古人认为从内外两个方面说明，对外，要顺应小雪节气自然界变化和避免邪气的侵袭;对内，要谨守虚无，心神宁静。即思想清净，畅达情志，使精气神内守而不失散，保持人体形神合一的生理状态，也是“静者寿，躁者夭”的最好说明。

日照时短导致抑郁

现代医学研究发现，与抑郁相关的神经递质中，脑内5-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-羟色胺的缺少，随之出现失眠、烦躁、悲观、厌世等一系列症状。

抗击抑郁小建议

健康专家指出，小雪时节抗击抑郁情绪，可吃些香蕉、牡蛎、黄豆等含有抗抑郁成分的食物，同时，也通过适量运动来缓解抑郁情绪，多晒晒太阳，听听音乐也有帮助。另外，小雪时节还要保持作息规律，经常找朋友聊聊天也有帮助。当然最重要的还是去寻求专业医师的帮助，在医生的指导下进行治疗。

小雪节气有什么寓意

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。

小雪表示降雪的起始时间和程度。雪是寒冷天气的产物。小雪节气，南方地区北部开始进入冬季。“荷尽已无擎雨盖，菊残犹有霜枝”，已呈初冬景象。因为北面有秦岭、大巴山屏障，阻挡冷空气入侵，刹减了寒潮的严威，致使华南“冬暖”显着。

全年降雪日数多在5天以下，比同纬度的长江中、下游地区少得多。大雪以前降雪的机会极少，即使隆冬时节，也难得观赏到“千树万树梨花开”的迷人景色。由于华南冬季近地面层气温常保持在0℃以上，所以积雪比降雪更不容易。偶尔虽见天空“纷纷扬扬”，却不见地上“碎琼乱玉”。然而，在寒冷的西北高原，常年10月一般就开始降雪了。高原西北部全年降雪日数可达60天以上，一些高寒地区全年都有降雪的可能。

小雪节气的寓意和养生常识2024

**第二篇：小雪节气寓意\_小雪节气习俗（共）**

大家知道吗?小雪也是二十四节气之一，那么大家知道小雪节气寓意是什么吗?小雪节气习俗又有哪些?下面是小编给大家带来的小雪节气寓意\_小雪节气习俗，以供大家参考，我们一起来看看吧!

小雪节气寓意

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。

小雪表示降雪的起始时间和程度。雪是寒冷天气的产物。小雪节气，南方地区北部开始进入冬季。“荷尽已无擎雨盖，菊残犹有霜枝”，已呈初冬景象。因为北面有秦岭、大巴山屏障，阻挡冷空气入侵，刹减了寒潮的严威，致使华南“冬暖”显着。全年降雪日数多在5天以下，比同纬度的长江中、下游地区少得多。大雪以前降雪的机会极少，即使隆冬时节，也难得观赏到“千树万树梨花开”的迷人景色。由于华南冬季近地面层气温常保持在0℃以上，所以积雪比降雪更不容易。偶尔虽见天空“纷纷扬扬”，却不见地上“碎琼乱玉”。然而，在寒冷的西北高原，常年10月一般就开始降雪了。高原西北部全年降雪日数可达60天以上，一些高寒地区全年都有降雪的可能。

小雪节气习俗

做腌菜

南京有谚语：“小雪腌菜，大雪腌肉。”小雪之后，家家户户开始腌制、风干各种蔬菜，以备过冬食用。杭州人往往也会趁着这个节气开始腌制酱鸭、腊肉。小雪节气过后，气温会急剧下降，天气也会越来越干燥，此时正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，把多余的肉类用传统方法储备起来，等到春节时正好享受美食。

吃糍粑

在南方一些地方，有小雪时节吃糍粑的习俗。有俗语说，“十月朝，糍粑碌碌烧”。吃糍粑一要热，二要玩，三要斗(比较)，才过瘾，才能体味到农家乐趣。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。

晒鱼干

二十四节气小雪习俗：晒鱼干，晒鱼干是小雪节气的习俗，小雪时台湾中南部海边的渔民们会开始晒鱼干、储存干粮。雪时台湾中南部海边的渔民们会开始晒鱼干、储存干粮。乌鱼群会在小雪前后来到台湾海峡，另外还有旗鱼、沙鱼等。台湾俗谚：“十月豆，肥到不见头”，是指在嘉义县布袋一带，到了农历十月可以捕到“豆仔鱼”。

刨汤肉

“小雪杀猪，大雪宰羊。”许多地方每到小雪、大雪两个节气，村民们便开始杀猪宰羊准备年货。无论哪家宰畜，邻居、亲朋都要过来帮忙。杀了猪，东家要做一锅猪烩菜，再配上米饭、小菜，略备薄酒，邀请四邻聚餐，寓意团结、和睦、万事兴旺。

小雪节气寓意\_小雪节气习俗

**第三篇：立冬节气养生常识**

立冬是二十四节气中的第十九个节气，冬季的第一个节气，标志着冬季的正式开始，也是中国传统节日之一，那么下面给大家分享关于立冬节气养生常识大全最新，欢迎阅读!

立冬节气养生常识

起居养生

《黄帝内经》曰：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，…去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。…”立冬以后人们要顺应气候变化，早上须天亮以后再起床。晚上最好在十点之前就上床睡觉。有些经常晚睡的人，长时间熬夜伤阴，会导致心火旺而肾水不足。

立冬穿衣要适当保暖。其中足部和背部的保暖最为重要。俗话说“寒从脚下起”，脚部是诸经络起止之处，所以要注意保暖，多走动以促进足部的气血运行，并养成睡前泡脚的习惯。背部乃脏腑俞穴所在之处，如果不注意保暖，寒气极易从背后侵入人体，损伤脏腑。另外，头部虽为“诸阳之会”，但老年人或阳气虚的人最好戴顶合适的帽子保暖。

饮食养生

冬天的饮食原则是省咸增苦。《千金?食治》：“冬七十二日，省咸增苦，以养心气。”冬天增食苦味食物，因为苦能坚，能固肾以防外泄，又能泄心火。另《饮膳正要》：“冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”种子类和果实是冬季的“应时佳品”，如“核桃、板栗、芝麻、黑豆、山药、红薯、腰果”等。此时还要少食姜、蒜、鸡肉、韭菜等温热之品。下面就为大家介绍几款冬季养生小食谱。

【黑芝麻粥】

原料：黑芝麻、粳米。功效：补益肝肾，滋养五脏。

【荞麦面】

原料：荞麦面、黄瓜、胡萝卜。功效：预防心脑血管疾病。

情志养生

入冬以后起居调养都应该以“养藏”为主，所以情绪上要恬淡安静、寡欲少求，这样可以使得神气内收，利于养藏。冬季万物凋零，常会使人触景生情、郁郁寡欢，改变这种不良情绪的最好方法就是多参加娱乐活动陶冶情操，如健身跳舞、绘画、练书法、欣赏音乐等，这样可以消除冬季低落情绪，振奋精神。

运动养生

冬天天寒地冻，阳气内藏。为了顺应冬气，我们不要扰动阳气，“闭藏”二字，乃冬天的养生的根本原则。大家要采取匀平和缓的运动方式，不易大汗淋漓的剧烈运动，尤其是入夜之后不宜运动。夜间跑步、打球、广场舞都会阻碍人体阳气的收藏。

南方立冬有什么习俗

吃糍粑

按照江浙一带的传统，冬至会舂糍粑，参与的人非常多，很隆重。在云南，冬至也有吃糍粑的习俗。而每逢祭祖或重大节日，或红白喜事，都要做糍粑，因此，在老家把糍粑叫“大糍”，如今常见的汤圆就有些不屑的被称做“小糍”。

吃甜丸

相传汉代冬至已有“进酒肴，谒贺君师耆老”的习俗。宋、元以来，潮俗盛行吃甜丸。甜丸既是用糯米磨粉和水搓丸煮成的甜汤，是冬至日最具代表性的食品。冬至前，农家主妇纷纷舂糯米粉(今多为机械辗制)，有的互通有无，馈赠亲友。

冬至这天一早，家中大人小孩往往围坐在竹葫或大盘子四周，各自提取事前用糯米粉和水搅搓成的粉团，以两只手搓成弹珠一样的丸子，叫“冬至丸”。“冬至丸”象征着岁暮之际全家人圆圆满满。有的“冬至丸”还加以橙糕、瓜册糖、豆砂等作馅料，俗称“鸭母氽”，“冬至丸”可任意搓得大小不一参差不齐，取“公孙丸”好兆头。潮汕有“冬至丸，一食就过年”的民谚，俗称“添岁”，表示年虽还没有过，但大家已加了一岁。

吃汤圆

吃汤圆在明、清时期已经约定俗成。在冬至这天，要“作粉圆”或“粉糯米为丸”。这些在史料上也有正式的记载，称“冬至，粉糯米为丸，名‘汤圆’”。做好汤圆后要祀神祭祖，而后合家围吃汤圆，叫做“添岁”。所以，冬至吃汤圆，古而有之。

吃汤圆是冬至的传统习俗，在江南尤为盛行。“汤圆”是冬至必备的食品，是一种用糯米粉制成的圆形甜品，“圆”意味着“团圆”“圆满”，冬至吃汤圆又叫“冬至团”。民间有“吃了汤圆大一岁”之说。

吃烧腊

冬至这天，大多数广东人都有“加菜”吃冬至肉的风俗。其中，烧腊就是广东人冬至餐桌上必不可少的传统食品。全家人在祭祖之余，准备一些腊肉腊肠吃一顿，以祈求来年能鸿运当头。

腊味已经再也不仅仅只有腊肠，腊鱼、腊肉、腊鸭、腊鸡等也被搬上了餐桌，那一煲煲油汪汪、香喷喷的腊味煲仔饭更是轻易地俘虏人们那颗不断追求美味食物的心。

吃九层糕

台湾还保存着冬至用九层糕祭祖的传统，用糯米粉捏成鸡、鸭、龟、猪、牛、羊等象征吉祥中意福禄寿的动物，然后用蒸笼分层蒸成，用以祭祖，以示不忘老祖宗。冬节“补冬”在台湾也成俗。冬节前日，晚饭过后，各家在厅堂搓圆。古例搓圆时禁忌口出不祥语。搓圆仔后要补冬，米糕是补品之一，甜米糕要加龙眼干肉，咸米糕有羊肉糕及红米糕。补品还有雄番鸭、公鸡、猪肚鳖炖八珍或十全大补。

吃年糕

年糕年糕，年高年高。吃年糕，就是讨一个“一年更比一年高”的彩头。从清末民初起，杭州人到了冬至这一天，都要吃年糕。听过最极致的吃法，是一天三顿，一顿不落，年糕变着法儿地吃出花样：早上吃的是芝麻粉拌白糖蒸年糕，中午是油冬儿菜、冬笋、肉丝炒年糕;晚餐是雪里蕻、肉丝、笋丝汤年糕。

吃红豆糯米饭

在我国的江南水乡，在冬至之夜有全家欢聚一堂共吃赤豆糯米饭的习俗。相传，共工氏有不才子，作恶多端，死于冬至这一天，死后变成疫鬼，继续残害百姓。不过，这个疫鬼最怕红豆，于是，人们就在冬至这一天煮吃红豆糯米饭来驱避疫鬼，防灾祛病。

立冬晴天有什么预兆吗

1、立冬晴一冬晴，立冬雨一冬雨

这句话的意思是说，如果在立冬节气下雨的话，那么则说明整个冬天的雨水都比较多，可能在整个冬天里都会经常下雨。反之，如果在立冬的时候是晴天的话，那么则说明整个冬天阴雨天气都会比较少，大多都是以晴天为主。

2、就怕立冬一日晴

这句话的意思也非常简单，就像字面上所说的那样，很担心立冬的那一天是大晴天，立冬节气代表着冬天来到了，同时也意味着寒冷的天气来到了，所以天应该越来越冷了。但是，如果立冬那一天，反而是个大晴天，还很温暖，那么这个冬天就不会太寒冷，甚至是一个温暖的冬天。种庄稼的人都希望冬天的时候能够非常寒冷，不仅因为冬天下雪对庄稼有好处，还有另一方面的原因，那就是寒冷能够把地里的害虫都冻死，这样庄稼就会很好的生长，相反，如果温度不够低，那么害虫就不会被冻死，因此，农民很希望立冬那天能够很冷，这样对庄稼有很大好处。

立冬晴好还是下雨好

说法1：立冬是好兆头，可能有瑞雪的意思

立冬忌无雨。有句老话：“重阳无雨立冬晴，立冬无雨一冬晴”。

说法2：立冬无雨一冬晴，立冬落雨一冬落

俗话说，立冬无雨一冬晴，立冬落雨一冬落(指冬季不好)。“立冬北风冰雪，立冬南风无雨雪”等等。尽管古代谚语只是经验的总结，远未达到准确的现代预测，但是用一句话预测整个冬季的寒冷和温暖无疑太困难了，但是谚语并非完全没有根据。

在古代气象谚语中，通常使用冬季初的天气来预测此冬季的天气趋势。例如，“立冬晴一冬凌，立冬阴一冬温。”这意味着立冬的日子晴朗，整个冬天将非常寒冷。相反，今年冬天不太冷。另外，“立冬无雨一冬晴，立冬有雨一冬雨”，“立冬晴，一冬晴;立冬雨，一冬雨”，这预示了冬天的降雨。

**第四篇：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

**第五篇：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

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