# 2024小寒的由来及注意事项[推荐5篇]

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-09-10

*第一篇：2024小寒的由来及注意事项小寒中的三候，其物候反映分别是：“一候雁北乡;二候鹊始巢;三候雉始”。在候鸟中，一候，阳气已动，大雁开始向北迁移，但还不是迁移到我们国的最北方，只是离开了南方最热的地方。下面是小编为大家整理的关于202...*

**第一篇：2024小寒的由来及注意事项**

小寒中的三候，其物候反映分别是：“一候雁北乡;二候鹊始巢;三候雉始”。在候鸟中，一候，阳气已动，大雁开始向北迁移，但还不是迁移到我们国的最北方，只是离开了南方最热的地方。下面是小编为大家整理的关于2024小寒的由来及注意事项，希望对你有所帮助!

小寒节气养生

小寒节气养生1、起居要保暖

小寒是一年中最冷的节气之一，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。

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。其实，人的头部和整个身体的热平衡有着密切的关系。民间有“冬天戴棉帽、如同穿棉袄”的说法。在寒冷的条件下，如果只是穿得很暖，而不戴帽子，体热就会迅速从头部散去。冬天在室外戴一顶帽子，即使是一顶单薄的帽子，其防寒效果也是非常明显的。

在寒冷冬季，很多人外出喜欢戴口罩。对此，专家表示，戴口罩确实可以防止呼吸道疾病，又能抵御寒冷。但戴口罩必须口鼻都要遮着，同时要注意清洁口罩。青少年和壮年人不提倡多戴口罩，应该常接受寒冷的考验，使抗病能力增加，这样对健康有利。

小寒节气养生2、饮食应减甘增苦

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。所谓“三九补一冬”，但小寒时切记不可大补。在饮食上可多吃羊肉、牛肉、芝麻、核桃、杏仁、瓜子、花生、棒子、松子、葡萄干等，也可结合药膳进行调补。

核桃仁饼核桃仁50克，面粉250克，白糖少许。将核桃仁打为碎末，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。

山药羊肉汤羊肉500克，山药150克，姜、葱、胡椒、绍酒、食盐适量。羊肉洗净切块，入沸水锅内，焯去血水;姜葱洗净用刀拍破备用;怀山药片清水浸透与羊肉一起置于锅中，放入适量清水，将其他配料一同投入锅中，大火煮沸后改用文火炖至熟烂即可食之。可补脾胃、益肺肾。

丝瓜西红柿粥丝瓜500克，西红柿3个，粳米100克，葱姜末、盐、味精适量。丝瓜洗净去皮，切小片，西红柿洗净切小块备用。粳米洗净放入锅内，倒入适量清水置火上煮沸，改文火煮至八成熟，放入丝瓜、葱姜末、盐煮至粥熟，放西红柿、味精稍炖即成。可清热、化痰止咳、生津除烦。患有痤疮的人可经常食用。

小寒节气养生3、运动宜在日出后

小寒正处于季冬之月，此时阳气潜伏。在精神调养方面，应宁神定志，避免情绪过于激动，保持心态乐观，莫要劳神忧事。

俗话说“冬练三九”，“生命在于运动”，肢体的功能活动包括关节、筋骨等组织的运动，善于养生的人，在冬季更要坚持体育锻炼，小寒时节的运动原则是，一要在日出后才开始锻炼，二是准备运动不可马虎，应待身体暖和后再脱衣锻炼。运动要适度，以养胃气，莫要练到大汗淋漓。锻炼后要及时穿衣，避免寒邪侵袭。

运动项目可以选择长跑、滑雪、跳绳、踢毽子等。可选择《遵生八笺》里的“十二月坐功”：每晚11时至凌晨3时，正坐，一只手抱住脚，另一只手抱腿朝头上方用力抬，直到抬不上去为止，左右方向各做三至五次，然后牙齿叩动三十六次，调息吐纳，津液咽入丹田九次。

小寒节气养生4、按摩疗法

按摩疗法是冬季养肾者应掌握的有效方法。按摩疗法分两种：一是搓擦腰眼。两手搓热后紧按腰部，用力搓30次。所谓“腰为肾之府”，搓擦腰眼可疏通筋脉，增强肾脏功能。二是揉按丹田。两手搓热，在用部丹田按摩30-50次。常用这种方法，可增强人体的免疫功能，起到强肾固本，延年益寿的作用。

小寒节气养生5、养肾新方法

其他一些方法您也不妨试一试。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。

小寒时节，强冷空气及寒潮冷锋活动频繁，天气更加寒冷，尤其是北方，天寒地冻，朋友们要注意防寒保暖，护肾养肾，但切忌盲目进补。

小寒的由来

每年1月5日或6日，太阳到达黄经285度时，交小寒节气，“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。《月令七十二候集解》:“十二月节，月初寒尚小，故云。月半则大矣。”

“小寒”节一到，大地原来积蓄的热量已耗散到低值，我国大部分地区进入出门冰上走的“三九”严寒天。这时，北京的日平均气温一般在一5℃上下。东北北部地区日平均气温已在一30℃左右，午后最高气温平均也不过一20℃。黑龙江、内蒙古和新疆北纬45度以北的地区以及藏北高原，日平均气温在一20℃上下。而秦岭、淮河一线日平均气温则在0℃左右。而此线以南，没有季节性的冻土，冬作物也没有明显的越冬期，田野里菜苗、麦苗及树木是绿色的，仍充满生机。祖国的冬季气候，南北差异如此之大，每每观之，总被大自然美妙神奇的力量折服。

“小寒”是腊月的节气，古人称农历十二月为腊月。腊的本义是“接”的意思。古人取新旧交接之义。

腊，也指一种祭祀活动。在此月，古人善始善终的思想得以展示。进人腊月要进行重要的“腊祭”活动。

如《礼记·月令》中“祭礼”条云:“季冬十二月(指腊月)，天子要命典礼官吏举行大摊祭礼”。“腊祭”其义有三，一是表示不忘记自己及其家族的本源，并表达对祖先的崇敬与怀念。二是祭百神，酬报他们一年之中为农业所做出的种种功劳。三是人们终岁辛劳，此时农事已息，借此游乐。因而，自周代以后，“腊祭”之俗历代有之，各阶层人等，从天子、诸侯到平民百姓，都要行此俗。“腊祭”多在宗庙、家庙中进行，也有的在郊外进行，祭祀对农业起着重要作用的神灵。直至今日，一些乡村仍在沿袭着这种习俗。

不过，话又说回来，寒又如何?暑又如何?年年岁岁，暑去寒来，这正是大自然的美妙所在，是一种无法抗拒与扭转的自然规律。“小寒”的来临，也意味着万物开始活动起来。俗语云“小寒”有三候，一候大雁开始调头，朝北方而去;二候喜鹊开始筑巢;三候野鸡开始叫了。表明“小寒”始则阳气发。虽说阳气上升一，但寒冷仍是不得不防啊。俗话说“寒从足下生”，所以，自“小寒”起，要想有个健康的身体，就要先保护好我们的脚，千万不能让它受凉了。

小寒养生注意事项

起居要保暖

小寒之后由于天气一天比一天冷，所以我们应该要注意做好保暖的工作。在出门的时候要多穿一些，即使在户外待的时间短，也要注意带着口罩和帽子、手套。如果有肩周炎、关节炎等疾病，那么还要注意保护好患处，不要让患处受凉。

运动宜在日出后

小寒之后虽然天气比较冷了，但是我们也不能忘记运动哦，适当的锻炼身体是好处很大的。小寒之后我们应该在太阳好的时候去锻炼身体，不要在天还没亮的时候就出门，这个时候寒气太大。运动项目可以选择跑步、滑雪、健美操和太极拳等等。

小寒宜调理肾脏温养阳气

小寒的时候虽然说说很适合滋补，但是补的时候也要注意方法，并不是一味的大量吃滋补品效果就好，而是要根据自己的体质，选择适合的滋补品，并且用量上也要控制好。要知道自己需要补气还是补血，如果吃太多滋补品，反而会有反作用。

补气主要针对气虚体质

如动后冒虚汗、精神疲乏，妇人子宫脱垂等体，宜用红参、红枣、白术、北芪、淮山和五味子等。

补血主要针对血虚体质

如果有些女性朋友在小寒的时候来月经，出现头晕眼花、失眠、脸色发白、月经量少的情况，可以当归、熟地、白芍、阿胶和首乌等及时的给身体补补血。

饮食应减甘增苦

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。所谓“三九补一冬”，但小寒时切记不可大补。在饮食上可多吃羊

肉、牛肉、芝麻、核桃、杏仁、瓜子、花生、棒子、松子、葡萄干等，也可结合药膳进行调补。

**第二篇：二十四节气小寒的由来**

二十四节气小寒的由来是什么你知道吗?小寒中的三候，其物候反映分别是：“一候雁北乡;二候鹊始巢;三候雉始”。一起来看看二十四节气小寒的由来，欢迎查阅!

小寒节气的由来和含义

小寒是第二十三个节气，在公历1月5-7日之间，太阳位于黄经285°。对于中国而言，小寒标志着开始进入一年中最寒冷的日子。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。

我国古代将小寒分为三候：“一候雁北乡，二候鹊始巢，三候雉始鸲”，古人认为候鸟中大雁是顺阴阳而迁移，此时阳气已动，所以大雁开始向北迁移;此时北方到处可见到喜鹊，并且感觉到阳气而开始筑巢;第三候“雉鸲”的“鸲”为鸣叫的意思，雉在接近四九时会感阳气的生长而鸣叫。

这时北京的平均气温一般在一5℃上下，极端最低温度在—15℃以下;我国东北北部地区，这时的平均气温在—30℃左右，极端最低气温可低达—5℃以下，午后最高气温平均也不过—20℃，真是一个冰雕玉琢的世界。黑龙江、内蒙古和新疆45°N以北的地区及藏北高原，平均气温在—20℃上下，40°N附近的河套以西地区平均气温在—10℃上下，都是一派严冬的景象。到秦岭、淮河一线平均气温则在0℃左右，此线以南已经没有季节性的冻土，冬作物也没有明显的越冬期。这时的江南地区平均气温一般在5℃上下，虽然田野里仍是充满生机，但亦时有冷空气南下，造成一定危害。

含义：

《月令七十二候集解》中说：“十二月节，月初寒尚小，故云。月半则大矣。”就是说，在黄河流域，当时大寒是比小寒冷的。

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。

小寒节气的来历

小寒之一年温度最低

气候观测资料表明，我国大部地区从“小寒”到“大寒”节气这一时段的气温是全年最低的，“三九、四九冰上走”和“小寒、大寒冻作一团”及“街上走走，金钱丢手”等古代民间谚语，都是形容这一时节的寒冷。由于气温很低，小麦、果树、瓜菜、畜禽等易遭受冻寒。

为什么叫小寒而不叫大寒呢?这是因为节气起源于黄河流域。《月令七十二候集解》中说“月初寒尚小……月半则大矣”，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，所以成为大寒。

冬至是北半球太阳光斜射最厉害的时侯，那为什么最冷的节气不是冬至而是小寒到大寒呢?我们知道，一个地方气温的高低与太阳光的直射、斜射有关。太阳光直射时，地面上接受的光热多，斜射时，地面接受的光热就要少，这是主要原因;其次，斜射时，光线通过空气层的路程要比直射时长得多，沿途中消耗的光热就要多，地面上接受的光热也就少了。冬天，对于北半球，太阳光是斜射的，所以各地天气都比较冷。

太阳斜射最严重的一天是冬至，这样说来，冬至应该最冷?其实不然，最低气温却是出现在冬至后一个月左右的小寒和大寒期间。这是因为，冬至过后，太阳光的直射点虽北移，但在其后的一段时间内，直射点仍然位于南半球，我国大部地区白天的热量收入还是顶不住夜间向外放热的散失，所以温度就会继续降低，直到收入和放出的热量趋于相等为止。这类似于一天中最高温度不是出现在中午而是在下午2点左右的原因。至于小寒和大寒节气哪个更冷?这个问题并没有一个确切的答案，历史资料统计表明：不同地点、不同年份情况不尽相同，一般来说，北方大寒节气的平均最低气温要低于小寒节气的平均最低气温;南方则反之。

小寒的由来是什么

小寒节气是汉朝时形成的。

早在春秋战国时期，中国古代利用土圭实测日晷(即在平面上竖一根杆子来测量正午太阳影子的长短)，以确定春分、夏至、秋分、冬至四个节气。一年中，土圭在正午时分影子最短的一天为夏至(又称“日短至”、“短至”)，最长的一天为冬至(又称“日长至”、“长至”)，影子长度适中的为春分或秋分。春秋时期的著作《尚书》中就对节气有所记述。在商朝时只有四个节气，到了周朝时发展到了八个。二十四节气名称首见于西汉刘安的《淮南子·天文训》，《史记·太史公自序》的“论六家要旨”中也有提到阴阳、四时、八位、十二度、二十四节气等概念。中国古代用农历(月亮历)记时，用阳历(太阳历)划分春夏秋冬二十四节气。我们祖先把5天叫1候，3候为一气，称节气，全年分为72候24节气。

周朝和春秋时代的人们用土圭来测日影，也就是立竿见影，利用直立的竿子在正午时刻侧其影子的长短。由此把一年中影子最短的一天定为复至，最长的一天定为冬至，两至中间(冬至到互至、夏至到冬至)影子为长短之和一半的两天分别定为春分、秋分。

到了战国末期，即公元前239年，又增加了立春、立夏、立秋、立冬四节气(《吕氏春秋·十二纪》)。至汉时，历时数千年，既反映季节，又反映气候现象和气候变化，能够为农枚业提供生产日程的二十四节气终于全部完备，其顺序和现在完全一样，并确定巧日为一节，以北斗星来定节气。节气中的“气”字就是气象、气候之意，是古人主要观察了华中、华北地区每个阶段内所特有的气象或物候现象、农事活动后定出的名称。

太阳从黄经零度起，沿黄经每运行15度所经历的时日称为“一个节气”。每年运行360度，共经历24个节气，每月2个。其中，每月第一个节气为“节气”，即：立春、惊蛰、清明、立夏、芒种、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪和小寒等12个节气;每月的第二个节气为“中气”，即：雨水、春分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至和大寒等12个节气。“节气”和“中气”交替出现，各历时15天，至今人们已经把“节气”和“中气”统称为“节气”。

公元前104年，由邓平等制定的《太初历》正式把二十四节气定于历法，明确了二十四节气的天文位置。

**第三篇：2024年小寒节气传统由来**

不管是什么节日，都会有一些讲究的，而且这每个节日都会有一些忌讳的东西，知识不同的节日会有所不同的。那么，在2024年的小寒节气由来有哪些?下面是小编给大家整理的关于2024年小寒节气传统由来，欢迎大家来阅读。

小寒的由来

小寒是一年最冷的时间，也是因为小寒期间人们也是能够完全的彻底的去迎接新一年的到来，不过在气候上面小寒也是一年里面最冷的时候，气温开始处于冰冷的状态。小寒标志着即将开始进入一年中最寒冷的时候。

俗话说“冷在三九”，“三九”多在1月9日至17日，也恰在小寒节气之内。在中国绝大部分地区，小寒的时候往往最冷的时候。各地流行的气象谚语，可做佐证。如华北一带有“小寒大寒，滴水成冰”的说法，江南一带有“小寒大寒，冷成冰团”的讲法。

古时候叫做大雁南飞，小寒的时候，也就是雁子南飞的时候，算是彻底的进入最寒冷的时候，人们开始享受年尾的欢乐。小寒之日“雁北乡”，古人认为候鸟中大雁是顺阴阳而迁移，在这个时候阳气已动，北飞雁已经感知到阳气。进入小寒一般就进入了腊月，离年关就快不到一个月，所以年味渐浓，人们开始忙着写春联、剪窗花，赶集买年画、彩灯、鞭炮、香火等，陆续为春节作准备。

小寒节气有什么讲究呢?

1、起居保健

《黄帝内经》起居调养强调了“无扰乎阳，早卧晚起，必待日光”。也就是说，在寒冷的冬天，不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。严寒的时节应该有充足的睡眠，这有利于阳气的潜藏，阴精蓄积。

衣着的过少过薄、室温过低都会让人很容易感冒又耗阳气。反之，衣着过多过厚，室温过高则腠理开泄，阳气不得潜藏，容易让寒气侵入身体。穿衣要讲“衣服气候”，指衣服里层与皮肤间的温度应始终保持在32℃～33℃，这种理想的“衣服气候”，可缓冲外界寒冷气候对人体的侵袭。

2、精神调摄

冬季容易受到火炉、暖气、气候干燥等方面的影响，人也会非常容易“上火”，情绪也比较容易发生变化。中医认为怒则气上，扰动阳气，因此，冬季要特别注意情绪调节。在冬季还要防止季节性的情感失调症的发生，所谓季节性情感失调症，是指一些人在冬季易发生情绪抑郁、懒散嗜睡、昏昏沉沉等一些现象，并且会年复一年地出现。

这种现象一般都是会出现在青年身上，特别是女性。预防的方法就是多晒太阳以及延长光照时间，这是调养情绪的天然疗法。

小寒时节忌讳什么

小寒时节，民间最忌讳的就是天气比较暖，大部分的时候，小寒当天的天气都是一年中最冷的时候。有谚语“小寒天气热，大寒冷莫说”，它的意思就是，小寒指的就是天气最冷的时间，如果不冷的话，到了大寒，天气就会变得非常的严寒，冷到用语言都没有办法形容的地步。

所以说民间是非常忌讳小寒当天不冷的，如果比较暖和的话，那么大寒就会更可怕的出现冰冷现象了。另外，小寒节气当天还比较忌讳不下雪，因为小寒不下雪的话，第二年很可能就会出现干早的情况，因为有句谚语“小寒大寒不下雪，小暑大暑田干裂”，说的就是这个意思。

2024年小寒节气传统由来

**第四篇：小寒的由来与习俗**

小寒是二十四节气之一，也是冬天的一个节气，在小寒节气里面，大家可以感受到真正的寒冬，那么你知道关于小寒的由来与习俗有哪些吗？下面小编为大家整理了小寒的由来与习俗，希望大家喜欢！

小寒的由来

每年的阳历1月5日或是6日，太阳到达黄经285°时为小寒，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。《月令七十二候集解》：“十二月节，月初寒尚小，故云，月半则大矣。”小寒的意思是天气已经很冷，我国大部分地区小寒和大寒期间一般都是最冷的时期，小寒一过，就进入“出门冰上走”的三九天了。

小寒的习俗

1、冰戏

我国北方各省，人冬之后天气比较寒冷。有时候河面结冰厚实，冰上行走皆用爬犁。爬犁或由马拉，或由狗牵，或由乘坐的人手持木杆如撑船般划动，推动前行。冰面特厚的地区，大多设有冰床，供行人玩耍，也有穿冰鞋在冰面竞走的，古代称为冰戏。

2、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。“腊祭”含意取其有三，一是表示不忘记自己及其家族的本源，表达对祖先的崇敬与怀念。二是祭百神，感谢他们一年来为农业所作出的贡献。三是人们终岁劳苦，此时农事己息，借此游乐一番。

3、吃腊八粥

小寒节气中另有一项重要的民俗就是吃“腊八粥”。古籍记载，腊八粥用黄米、白米、江米、小米、去皮枣泥等合水煮熟，外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生等作点染，这些食品均为甘温之品，有调脾胃、补中益气、补气养血、驱寒强身、生津止渴的功效。

4、吃黄芽菜

天津地区旧时有小寒吃黄芽菜的习俗。黄芽菜是天津特产，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。而现代人们的生活水平提高了，四季都有，不再像过去那样为冬日蔬菜的稀缺而担忧。

5、吃糯米饭

广东民谚“小寒大寒无风自寒”，小寒、大寒早上吃糯米饭驱寒是传统习俗。民间传统认为糯米比大米含糖量高，食用后全身感觉暖和，利于驱寒。中医理论认为糯米有补中益气之功效，在寒冷的季节吃糯米饭最适宜。

6、准备年货

小寒节气是二十四节气中的第23个节气，所以小寒到了，也就意味着距离我们的春节不远了。因此，小寒的时候很多地方年味渐浓，家家户户已经开始忙着写春联、剪窗花，赶集买年画、彩灯、鞭炮等等，陆续为春节作准备。

小寒的气候分析

当太阳黄经达285度时，小寒节气开始。寒即寒冷，小寒表示寒冷的程度。

中国南方地区冬暖显著，隆冬1月，霜雪交侵，常有冰冻，最低气温在零下10℃左右。而华南北部最低气温却很少低于零下5℃，华南南部0℃以下的低温更不多见。中国隆冬最冷的地区是黑龙江北部，最低气温在可达零下40℃左右，天寒地冻，滴水成冰。低海拔河谷地带，则是中国南方大部分地区隆冬最暖的地方，1月平均气温在12℃左右，只有很少年份可能出现0℃以下的低温。加之逆温效应十分显著，所以香蕉、芒果等热带水果能够良好生长。

小寒节气，东亚大槽发展得最为强大和稳定，蒙古冷高压和阿留申低压也达到最为强大且稳定，西风槽脊尺度达到最大，并配合最强的西风强度。小寒节气冷空气降温过程频繁，但达到寒潮标准的并不多。

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。而人们记忆犹新的1975年冬，气温最低的节气竟是大雪哩!

华南冬季最低气温不低，有利于生产，也适宜发展多种经营。“受命不迁，生南国兮”的柑桔，生长一般要求最低气温不低于零下5℃、年温高于15℃，华南内绝大多数地区都能满足，副热带植物也几乎应有尽有。只所以如此，得天独厚的气候条件，应当是一个很重要的因素。

小寒节气，人们还要注意气象台对强冷空气的预报，预防大风降温和雨雪天气对春运的影响，注意防寒防冻。

小寒的到来，也象征着今年的开始，在传统的历年中也将进入尾声，这一年不管怎么样，我们都应该继续前行。走好自己的道路，不畏惧将来，从不后悔。

小寒的由来与习俗

**第五篇：清明节气的由来及注意事项**

清明节气的由来及注意事项

清明节的起源

相传春秋时期，晋公子重耳为躲避迫害而流亡国外。流亡途中，在一处渺无人烟的地方，又累又饿，再也无力站起来。随臣找了半天也找不到一点吃的，正在大家万分着急的时候，随臣介子推走到偏僻处，从自己的大腿上割下一块肉，煮了一碗肉汤让公子喝了.重耳慢慢恢复了精神，当重耳发觉肉是介子推自己腿割下的时候，感动得流下了眼泪。

十九年后，重耳作了国君，也就是历史上的晋文公。即位后文公重重赏了当时伴随他流亡的功臣，唯独忘了介子推。许多人为介子推鸣不平，劝他面君讨赏，然而介子推最鄙视那些争功讨赏的人。他打点好行装，同老母亲静静的到绵山隐居去了。

晋文公听说后，惭愧莫及，亲自带人去请介子推，然而介子推已离家去了绵山。绵山山高路险，树木茂密，找寻两个人谈何简单，有人献计，从三面火烧绵山，逼出介子推。大火烧遍绵山，却没见介子推的身影，火熄后，人们才发觉背着老母亲的介子推已坐在一棵老柳树下死了。晋文公见状，恸哭。装殓时，从树洞里发觉一片衣襟，上写道：“割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。”为了纪念介子推，晋文公下令将这一天定为寒食节。

其次年晋文公率众臣登山祭祀，发觉老柳树死而复活，便赐老柳树为”清明柳“，并晓谕天下，把寒食节的后一天定为清明节。

清明春游留意事项

1.提前观看天气

当发觉墙缝有渗水、天气闷热特别、湿度明显加大，这种状况说明两三天内肯定有大暴雨，避开外出。

2.量力而行

春游春游以近郊为好，最多不超过两天的路程。过远春游，舟车之累，身心疲乏，既不利于健康，也削减了爱好。另外，要补充各种养分不能乐而忘返，造成过度疲惫。假如消失心悸、乏力多汗、头晕眼花等症状，应尽早休息，切忌牵强。

3.穿戴适当

春天气候多变，乍暖还寒，要带足衣服，以防感冒。鞋子应选用轻巧、无跟防滑和高弹性的运动鞋，大小要合适，以免影响血液流通，防止脚趾挤伤和脚底麻木不适。同时可预备戴防风镜和墨镜。

4.留意饮食保健

踏春时，体力消耗较大，身体内所需的能量和各种养分物质较多，所以春游中的饮食是保健的重点。

5.留意场所选择

踏春宜在田野、湖畔、公园、林区、山区等场所，以摄取较多的“空气维生素”———负离子，起到健脑驱劳、兴奋精神的作用。

6.防止昆虫叮咬

春天是各种昆虫滋生的季节，假如你不慎被昆虫叮咬，切不行搔抓，而应马上涂擦风油精或皮炎公平糖皮质制剂，被松毛虫、蜘蛛、蜜蜂、蝎子等叮伤后应冷敷处理。

7.防止意外事故

踏春时，应尽量避开走陡峻的小路，不要独自攀登山林石壁。同时，凡患有心血管疾病的人，要随身带好常用的急救药品。

8.预防花粉过敏

春天百花争艳，要留意预防花粉过敏。首先要找准过敏源，最好先到医院进行检查，查出自己的过敏源，假如没有进行过彻底的脱敏治疗，在选择的春游地点，应尽量回避有花之处。出游前可事先口服扑尔敏或安其敏等抗过敏药物，户外活动时不要近距离“拈花惹草”，不要在草地上睡觉，不要用口唇、鼻子及面部直接与花朵或树叶接触，以免过敏现象发生。

9.热水洗脚

踏春时脚部肌肉不停地进行收缩运动，易引起局部肌肉酸痛。热水洗脚可使毛细血管扩张，促进足部血液循环，还可使皮脂腺的分泌和毛孔散热作用恢复正常。

10.时刻留意防晒

春季万里无云的天气，紫外线较强，春光中的紫外线没有我们想像中那么温顺，它会潜入人体直接暴露的肌肤，面部皮肤被太阳晒得绯红发热，千万别用冷水洗面,应当让皮肤休息一会儿再用温水洗。另外，春季皮肤简单脱水，嘴唇和手足简单干裂开口，面部易起皱纹，甚至消失头晕眼花。要准时涂抹防晒用品，但不要化妆，因旅行中很简单出汗，很简单引发毛囊炎或化妆品感染。

清明节养生饮食原则

一、不宜吃酸性的食物

人体内的肝气会随着春天而变得旺盛，其中在清明节的时候肝气正好达到顶峰。要知道五味中的酸对应肝，假如此时多吃酸性的食物，会导致肝气过于旺盛，从而损伤脾胃健康。致使脾胃功能减弱，不利于食物的消化。为此建议女人们要少吃一些羊肉、炒花生、鹌鹑、海鱼、狗肉、螃蟹、虾类等酸性的食物，关心爱护肝脏和脾胃。

二、吃护肝养肺的食物

清明节的饮食中，许多地方还保留着禁火吃冷食的习惯，对于一部分来说，吃冷食会损伤脾胃，不利健康。对此，建议在清明节的时候要留意多吃护肝养肺的食物，比如说蔬菜水果，最好是时令的食物。其中，在清明季节吃菠菜、芥菜、山药，对身体有特别多的好处。同时还要记得限制热量的摄入，以免增加肝脏的负担，影响其代谢的力量。

三、发物不能吃

春季体内的肝气会越来越旺盛，特殊是在清明的时候最为旺盛。假如肝气过于旺盛的话，就会造成脾胃失调，进而阻碍食物的正常消化汲取，还可能造成心情失调、气血运行不畅等问题，从而引发各种疾病。为了身体健康着想，此时要少吃发物，以免动风生痰、助火助邪。因此，海鱼、海蟹、海虾等肯定要忌口，以免助火升阳，致使身体上火。

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