

小雪节气手抄报内容(实用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

小雪节气手抄报内容篇一

牛肉

牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸等营养物质，比猪肉更接近人体需要，能提高身体的抗病能力。寒冬食牛肉，有暖胃作用，为寒冬补益佳品。

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，吃些山药也是有帮助的。

乌鸡

乌骨鸡还含有丰富的蛋白质、B族维生素、氨基酸和微量元素，其中烟酸、维生素E、磷、铁、钾、钠的含量均高于普通鸡肉，胆固醇和脂肪含量却很低，是补虚劳、养身体的上好佳品。

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。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，因此多吃菠菜对延缓衰老是有帮助的。另外小雪节气多吃菠菜，对抵

抗冬季抑郁是有好处的。

黑米

寒冷季节里，首当其冲的是补肾气。在五脏与五行的关系中，黑色对应的是肾脏，而黑米性平、味甘，具有滋阴补肾、益气活血、暖肝明目的功效，是补肾的好食材。黑米可与白米一起煮饭，或与核桃仁、大枣、银耳、莲子等一同熬粥。

黑芝麻

进入小雪节气，人体皮肤易干燥，而黑芝麻有滋润皮肤的特点。黑芝麻具有补血、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。

栗子

冬季的时候正是栗子大量上市的时候，而且栗子的味道是很美味的，同时栗子还含有很多营养物质，能够给我们的身体提供大量的热量，有利于我们冬季的抗寒的，同时栗子也有止血的功效的。

板栗不仅含有大量淀粉，而且含有蛋白质，维生素等多种招牌营养素，素有“干果之王”的美称。板栗可代粮，与枣、柿子并称为“铁杆庄稼”、“木本粮食”，是一种价廉物美、富有营养的滋补品及补养的良药。

栗子可生食，煮食，炒食，或与肉类炖食。用刀将板栗切成两瓣，去掉外壳后放入盆里，加上开水浸泡一会儿后用筷子搅拌，板栗皮就会脱去，但应注意浸泡时间不宜过长，以免营养丢失。

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的帮助，它具有消食的作用；除此之外，它还具有清肺止咳的作用。

早晚加衣

老人、小孩和一些体质较弱、抵抗力较差的人，在早晚出门时一定要带一件外套。在衣服的选择上也要充分考虑到舒适、防护和保健等多方面因素。

保持空气流通，晚上关窗

最好在早中晚各开窗通风三次，每次15分钟为宜，既保持了室内空气清新，又抑制了细菌的滋生。

但晚上睡觉的时候一定要关窗，夜晚温度低，冷风侵袭很容易引起哮喘等疾病的发作。

规律作息

很多人在夏天睡得晚，作息不规律，若延续到秋冬，容易造成抵抗力下降。因此要保证规律的作息和生活节律，早点上床睡觉，适当延长睡眠时间，同时多喝水。

均衡营养

天气转凉后，人们会食欲大增，在干燥季节多吃些滋阴润肺多酸的食物很好，如银耳、梨、藕、葡萄、苹果等，少吃辛辣食物。

适度锻炼

登山、步行、打太极都是耐寒锻炼的项目，可以提高身体免疫力。但要注意，雨雪天气尽量不要外出运动，避免跌倒及

发生意外。

按摩头部

如果是风寒引起的感冒，按摩头部能起到有效的治疗作用。

具体方法是找到百会、风池等穴，按压50次，早晚一次。喝姜汤也适用于初期患风寒感冒的患者。

小雪节气手抄报内容篇二

《和萧郎中小雪日作》唐·徐铉

征西府里日西斜，独试新炉自煮茶。

篱菊尽来低覆水，塞鸿飞去远连霞。

寂寥小雪闲中过，斑驳轻霜鬓上加。

算得流年无奈处，莫将诗句祝苍华。

《小雪》唐·李咸用

散漫阴风里，天涯不可收。

压松犹未得，扑石暂能留。

阁静萦吟思，途长拂旅愁。

崆峒山北面，早想玉成丘。

《小雪日戏题绝句》唐·张登

甲子徒推小雪天，刺梧犹绿槿花然。

融和长养无时歇，却是炎洲雨露偏。

《小雪》唐·无可

片片互玲珑，飞扬玉漏终。乍微全满地，渐密更无风。
集物圆方别，连云远近同。作膏凝瘠土，呈瑞下深宫。
气射重衣透，花窥小隙通。飘秦增旧岭，发汉揽长空。
迴冒巢松鹤，孤鸣穴岛虫。过三知腊尽，盈尺贺年丰。
委积休闻竹，稀疏渐见鸿。盖沙资澶漫，洒海助冲融。
草木潜加润，山河更益雄。因知天地力，覆育有全功。

《夜泊荆溪》唐·陈羽

小雪已晴芦叶暗，长波乍急鹤声嘶。
孤舟一夜宿流水，眼看山头月落溪。

《春近四绝句》宋·黄庭坚

小雪晴沙不作泥，疏帘红日弄朝晖。
年华已伴梅梢晚，春色先从草际归。

小雪节气手抄报内容篇三

古人将二十四节气中的每个节气都等分为三，每五日为一候，从而以三候来描述每个节气的气候变化特点。小雪的三候为：“一候虹藏不见；二候天腾地降；三候闭塞成冬。”

一候虹藏不见，虹为彩虹，也可以理解为下雨的意思。也就

是说进入小雪节气，降水的形式逐渐从雨变为雪了，天上不再下雨，自然也就没有了彩虹。

二候天腾地降，这体现了古人的阴阳观念。天为阳地为阴，阳气上升阴气下沉，阴阳不再相交，天地间自然一片死寂。这实际上是古人对气候和生命的一种认识。

三候闭塞成冬，阴阳相隔，万物沉寂。如果说立冬意味着进入了冬天的门槛，那么小雪可以说意味着冬天正式到来了。古代的冬季比如今要难熬得多，天地间不见鸟兽，人们在播种晚最后一茬冬小麦之后，也纷纷躲在屋里开始过冬了。所谓“闭塞成冬”，正是此意。

小雪是冬季的第二个节气，北方陆陆续续的降雪意味着冬季正式到来。所以小雪前后的民俗活动，大约也都和过冬有关。

1、饮食习俗

在古代的冬季，没有今天这样种类的丰富的各种食物，也没有良好的食物存储条件。为了在漫长的冬季中有足够的菜、肉食用，先人们发明了腌制食物的方法，将各类蔬菜(主要是白菜、萝卜)或者肉食腌制或者风干，尽可能地延长它们的存储时间，以备过冬时食用。如今，虽然食材已经极大丰富，保存也不再是问题，但这种腌制的习俗还是保存了下来，并成为一些地方的特色美食。

比如，在东南沿海的浙江一带，就有在小雪节气中腌菜的习俗，当地人称之为“腌寒菜”。清代文人厉惕斋在《真州竹枝词引》中记述过当时情景：“小雪后，人家腌菜，曰‘寒菜’”。

又如小雪过后，在我国的很多地方，都有做腊肉、香肠的习俗。腊肉、香肠等熏制、风干肉制品，在我国有悠久的历史。今天的人们一般将这些作为一种美食，但在古代，这主要还

是一种冬日里储藏肉食的方法，所以民间有“冬腊风腌，蓄以御冬”的说法。之所以选择小雪之后开始这项工作，可能跟小雪后气温迅速下降，天气也变得干燥，比较适合加工腊肉有关。

2、酿酒

《诗经·国风》有云：“十月获稻，此为春酒，以介眉寿。”古时酿酒多在刚入冬的时候，也就是小雪前后。这个时期秋收刚刚结束，先人们手头粮食相对富裕。同时，在古代社会，饮酒除了具有现今这种娱乐的作用之外，很多时候还是祭祀仪式的一部分，属于礼的范畴。而时至岁末，正是各种祭祀活动的高峰期，对酒的需求也就很大。

这种初冬酿酒的习俗，一直延续到近现代。比如浙江安吉地区，人们至今仍然习惯在入冬之后酿制林酒，当地人称为“过年酒”。平湖一带农历十月上旬酿酒储存，称为“十月白”，也有用白面做酒曲，用白米、泉水酿酒的，称为“三白酒”。入春之后可以在酒里面加上一点桃花瓣，称为桃花酒。浙江长兴地区民俗在小雪当天酿酒，称之为“小雪酒”，据说是因为小雪时节，泉水特别的清澈的缘故。

3、准备过冬的取暖设备

古时候不比今天，所谓冬天，在暖气空调的保护下，多数时候也不令人觉得难过了。古时候没有这些，为了冬日的取暖，就要额外准备一些东西了。这些准备大多也都集中在小雪节气前后。在这里咱就来跟大家介绍几种，古代过冬的取暖设备。

第一种设备叫做香囊。这个香囊可不是端午节那种用布做的香囊，而是一种金属制的三层圆球，大富人家用金银，差一点的也有用铜的。外层镂空分上下两层，以子母扣链接。第二层是两个同心圆环，以活轴链接外壁和最里层的焚香盂。

使用的时候一般藏在袖子里，焚香盂里面点上熏香，既可以焚香，也可以暖手。一般是古代富贵人家使用的玩意。

第二种设备叫铜手炉，这个相对就比较普通一些了，贵妇人家和平民百姓都有使用，据说产生自隋唐时期，取暖的功能比香囊好得多。铜手炉由炉身、炉罩、提梁组成。炉身盛放炭火发热，炉罩上有孔散热，提梁便于携带，还配有拨火勺翻动炭火。普通人家用的形制比较简单，而富贵人家用的往往在外壁上还要雕刻云纹等装饰，更为美观。

第三种设备的名称比较奇怪，叫做“汤婆子”，也有“汤媪”、“脚婆”、“锡奴”等不同名称，看名字知道这是普通人家用的东西。这种东西历史悠久，最早可以追溯到宋朝，而在咱小时候家里还有使用。“汤婆子”外形为扁扁的圆壶，有铜、锡、陶瓷等材质，常缝制大小相仿的布袋来防止烫伤。上方开有带螺帽的口，用来注入热水，收到取暖效果。可以说，这就是古代热水袋了。

小雪节气手抄报内容篇四

小雪祝福语：

- 1、小雪，雪花轻飘，美丽“冻人”。把忧愁“冻住”，让烦恼“冬眠”，把幸福“冷藏”，让快乐“还阳”。祝福你冬日吉祥，幸福快乐，如沐暖阳！
- 2、小雪到，我搬来千年寒冰，将你的烦恼冰冻，将你的忧愁雪藏，将你的霉运蒸发，将你的忧郁覆盖，最后吸走所有的冷气，只给你留下一个温暖的冬天！
- 3、节到小雪西风烈，瑞气祥云好季节。拼搏事业不停歇，冬季别怕把膘跌。真情浇灌友谊树，爱情开花把果结。朵朵祥云送好运，快乐之源用不竭！

4、总是在不经意间，发现季节的变化。总是在寒暑交替的时候，感慨岁月的变迁。人生路上，有朋友相伴，旅途便不会孤独。即使在最冷的寒冬，心头也会温暖！

5、风起的日子，笑看落花。雪舞的日子，举杯邀月。小雪到了，送你风花雪月冬日四宝，祝你：事业风生水起，心情美丽如花，好运雪中送炭，朋友众星捧月！

6、当地球公转到某个角度，小雪就到了。当友情的指针受到磁极吸引，思念就到了。当多情的电波插上关怀的翅膀，问候就到了。温暖过冬，照顾好自己！

7、小雪到，雪花飘，飘走忧愁与烦恼；寒流至，冷风吹，吹走困惑与疲劳；蜜柚甜，梅送香，送来平安与吉祥；要御寒，多穿衣，祝你开心快乐人安康。

8、今年小雪很不一样，入对成双，快快乐乐开开心心，高高兴兴喜气洋洋，开开心心欢欢畅畅，幸幸福福健健康康。祝：小雪吉祥，好运成双！

9、冬天里，地上每一片飘落的雪花，都是我送给你的祝福；请你用双手接住，让问候轻轻融化在你手心里，带给你整整一冬的暖意：今日是小雪，记得快乐！

10、小雪时节寒意浓，浮云过境思愈重。愿你心情像飘雪，把烦恼洗白，把快乐开启，把幸福满载。小雪了，多多保重身体，祝你天天愉快！

小雪节气手抄报内容篇五

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，太阳位于北纬-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°C 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。

小雪节气,东亚地区已建立起比较稳定的经向环流,西伯利亚地区常有低压或低槽,东移时会有大规模的冷空气南下,我国东部会出现大范围大风降温天气。小雪节气是寒潮和强冷空气活动频数较高的节气。强冷空气影响时,常伴有入冬第一次降雪。

我国地域辽阔,“小雪”代表性地反映了黄河中下区域的气候情况。这时北方,已进入封冻季节。“荷尽已无擎雨盖,菊残犹有傲霜枝”,这时已呈初冬景象。

总的来说“小雪”期间的天气呈现以下两个气候特点:

气温继续走低

在立冬节气,我国西北、东北的大部分地区已经开始飘雪,到了小雪节气,意味着华北地区将有降雪。如果说立冬节气标志着我国北方大部地区进入冬季的话,走到小雪节气,冷空气的直接表现就是使这些地区的气温逐步降到 0°C 以下。我们都知道只有在云层内及云下气层的气温都在 0°C 以下时,降

水形式才会由雨变成雪。所以，小雪阶段气温比入冬阶段低，是不争的事实。

长江中下游地区陆续进入冬季

立冬节气我国北方地区基本上都进入了冬季，到了小雪节气，长江中下游许多地区也将陆续进入冬季。随着冬季的到来，全国降水逐渐跌入一年中的低谷，但此时南方的降雨还是相对较多，虽然这些地区12月中下旬才有初雪，但此时的天气却是潮湿而阴冷，让初到南方的北方人感到极其不适应。北方的冬天气温虽然经常在零度以下，且通常伴随着呼啸的狂风，可即便气温再低，只要看到太阳，就像顷刻间触到暖意，北方冬天的阳光殷实而透彻，屋里还有着舒适的暖气，不管外面多么天寒地冻、风吹雪飘，屋里总是洋溢着春天般的温暖。