

最新大雪二十四节气视频 二十四节气之 大雪演讲稿(实用6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

大雪二十四节气视频篇一

同学们：

1959年的一天，在南极的上空，突然乌云密布，接着刮起了一场大暴风。暴风过后，飘起了红色的大雪，那雪像鲜血一样的鲜红。

人们在南极见过红、黄、绿、褐等颜色的雪。

这些彩色的雪是怎样产生的呢？

原来，这是藻类植物在作怪。它们不怕冷，可以在雪地里生长。植物学家们根据藻类植物的颜色不同，把它们分为蓝藻、绿藻、黄藻、红藻、褐藻。彩色的雪，就是这些藻类植物被暴风刮到高空，和雪片相遇，粘在雪片上形成的。

当然，其他的生物或非生物也可能形成彩色的雪。

1892年，意大利曾下过一场黑雪。这是因为亿万个像针那样的黑色小昆虫，在天空中飞翔，结果沾在雪里降下的缘故。

1962年，苏联下过黄而略带红色的雪。雪后地面好像铺了一层黄红色的地毯，十分美丽。这是风把沙漠里的沙尘带到高

空，然后扩散到遥远的地方，同雪花夹在一起落下来而形成的’。

此外，挪威下过一场黄雪。那是由于一种松木的锯末被风卷到空中，然后同水蒸气凝华而成的；苏格兰也下过黑雪，那是由于一些燃烧不充分的煤烟粒，大量粘在雪花上，把白雪染成了黑雪。

总之，雪的“本质”还是洁白的，看似神奇的彩色雪，只是环境中的生物或非生物玷污而形成的。

大雪二十四节气视频篇二

我国古代将大雪分为三候，且是五日为一候：“一候鹁鸪不鸣；二候虎始交；三候荔挺出。”

一候：鹁鸪不鸣。鹁鸪为鸟类。意为这个季节，天气寒冷，飞禽无踪，走兽无影，连寒号鸟也停止了呼叫。寒号鸟是最懒惰、最爱啼叫的鸟类，栖息于山岩峭壁的岩洞或裂缝中。因为经受不住寒气的入侵，不爱筑巢的寒号鸟冷得直打哆嗦，一打哆嗦，寒号鸟就禁不住发出一声声的哀鸣。然而，一到大雪节气，连寒号鸟的悲鸣声也听不到了，说明天气已冷到了极点。此时，多数动物已进入冬眠或找到合适的地方过冬，大自然间静寂而安宁，正为“冬藏”。

二候：虎始交。虎是哺乳类食肉动物，发情交配期一般在11月至翌年2月份。从节令上推算，大雪节气正是虎求偶交配的时期。古人认为，此时为阴气最盛时期，盛极而衰，阳气已经有所萌动，于是老虎开始求偶。虎求偶，是这个寒冷的季节里最温馨的一件事。生命的孕育与延续，珍贵物种的保护，体现了人类与大自然和谐共融的一面。万物皆具灵性，动物尚有情，情亦暖人心。

三候：荔挺出。《物候说》：仲冬雪季，万物沉寂，一种叫

荔的兰草，也感受到阳气的萌动而抽出新芽，在此时独独长出地面。荔草不是荔枝，而是一种野草，也叫马兰。由此，我想起北方纵横交错的田间、车道上，那些一入春便最先蓬勃出绿意的植物——箭状的叶子以向阳的姿态挺拔成长，并不断开出紫色的花朵。它们被马车、拖拉机等一遍遍地碾压后，却一次又一次地昂起高贵的头颅继续生长。从春到秋，不知疲惫、不知疼痛地在风雨泥泞中贡献生命的绿意。直到秋尽冬来，万物凋敝，所有的人都以为它们与其他动植物一样，灰飞烟灭、无影无踪。殊不知，它们却在这孤寂冷清的冬天里，以天为被、以雪为枕，蕴积了强大的生命力量，独与严寒抗衡，震撼人心。

大雪二十四节气视频篇三

大雪节气的到来，标志着秋冬季节交替正式开始，这是时节阳光微弱，人体受寒冷气温的影响，生理功能和食欲均会发生变化。所以，要适当调整日常的饮食，保证身体充足的钙源，让冬天过得暖洋洋。

钙是构成骨骼的主要成分，被誉为人体的生命金属。冬季日照的时间减短，会影响维生素d的形成，天冷人体尿量增加，无机盐随尿液排出的量也增多。人体往往容易缺乏钾、钙、钠、铁等元素，因此，应该及时予以补钙。

很多人认为买来的大红萝卜削掉萝卜缨是顺理成章的事，但萝卜缨是含钙量最高的蔬菜，非常适合缺钙的人群，尤其是女性朋友。以号称补钙作用很好的大豆为例，每100克大豆的含钙量大约是在191毫克左右，但是每100克红萝卜缨的含钙量则是350毫克，钙含量几乎是大豆的一倍。在食品营养元素表中，每100克红(胡)萝卜缨含钙350毫克，排在所有蔬菜含钙量的第一位，小萝卜缨含钙238毫克，青萝卜缨含钙110毫克，也在含钙排行榜中名列前茅。

萝卜缨和很多蔬菜一样，维生素易流失，最好是焯一下凉拌

着吃。一份凉拌萝卜缨就能完全满足人体每日所需的维生素a和k以及55%的维生素c和27%的叶酸，和10%的钙和锰。

二、大白菜：皮肤干，大白菜护肤养颜

大雪节气期间空气特别干燥，冷冷的寒风让不少朋友的皮肤开始出现干燥的情况，不少上班族到了单位之后，又关在开着暖气的空调间里，皮肤的水分也相应地流失得更快。对于爱美的女性来说，大白菜不仅是有营养的补品，而且冬季吃还有护肤养颜的效果。这主要是因为大白菜中含有丰富的维生素c和维生素e可以起到很好的护肤和养颜效果。大白菜含有丰富的粗纤维，不但能起到润肠、促进排毒的作用又刺激肠胃蠕动，促进大便排泄，帮助消化的功能。

专家特别提醒广大读者朋友，大白菜要竖着切，因为这样切对保存水分更好，菜内的水分损失减少，水溶性营养素丢失也会减少。其次，这样切白菜容易熟，维生素的损失减少。再次，大白菜顺丝切能够保留更多粗纤维，更有利于刺激肠蠕动，以增加排毒护肤养颜的效果。

三、大葱：阳气藏，来根大葱能“通阳”

中医养生学认为，大雪节气前后，天气寒冷，阳气潜藏，如果不注意保暖，寒邪入侵就容易生病。因此冬季应该注重对阳气的护养。

大雪节气前后是风寒感冒的高发阶段，风寒感冒的主要症状是怕寒怕风，通常要穿很多衣服或盖大被子才觉得舒服点。流鼻涕是清涕，白色或稍微带点黄；如果鼻塞不流涕，喝点热开水，开始流清涕，这也属于风寒感冒。风寒感冒虽然病因是感染了风寒之邪，但是人体抵抗力下降即中医常说的正气不足，阳气被压制，难以抗衡阴寒之邪是内因。所以，天气寒冷的时候适当吃些益气通阳的食物，有助于预防风寒感冒。

虽然大葱的葱绿部分比葱白部分营养含量高得多，但是从通阳和食疗的角度来看，葱白的效用更大一些，比如风寒感冒的很多经典食疗方都有葱白入药，如葱豉汤的主要成分就是葱白。大葱味辛，性微温，具有通阳、解毒调味的作用。除了用于防治风寒感冒外，对于阴寒腹痛、恶寒发热、头痛鼻塞、乳汁不通等症状也有一定的食疗效果。需要提醒大家的是，一般人群均可食用大葱，但患有胃肠道疾病，特别是溃疡病的人不宜多食。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

大雪二十四节气视频篇四

1、大雪纷飞温骤降，朋友问候暖心房；早晚记得添衣裳，时刻要把感冒防；温水泡脚血气旺，勤加锻炼身体强；好友关怀来送上：大雪节气到，愿你幸福又吉祥。

2、时光绵绵，雪花翩翩，快乐灿灿，好运天天，成功连连，健康潺潺。日子绵绵，心情翩翩，风景灿灿，平安天天，祝福连连，幸福潺潺。大雪到，愿你烦恼消！

3、用雪花点缀出最美的祝福，用北风检验着最真的情意，用

冰霜凝聚起最多的思念，用腊梅衬托我最大的心愿：大雪时节，愿你感受情意的温暖，享受幸福的生活。

4、雪花飞舞美景观，快乐舞蹈围你转。送来吉祥身边照，带来幸福和美满。上班工作加油干，抓住机遇不要放。健康生活最重要，幸福快乐吉安康。大雪好心情！

5、大雪节气到，愿寒冷的天气冻住你的烦恼，凛冽的寒风吹散你的不快，洁白的雪花将你的忧愁覆盖，代替而来的是你的开心愉快。祝你温暖过大雪，开心胜过一切。

6、雪过终会天晴，让烦恼冰冻三尺，看快乐遍地晶莹，让健康明媚心情，与好运携手前行。大雪时节到，就让心事随着雪花融化，愿你幸福，笑颜如花！

7、大雪节气万物藏，早睡早起要调养，添衣加被记心上，身心放松别奔忙，适当进步加营养，饮食注意多喝汤，勤锻炼，多运动，常常微笑身体棒！

8、时至大雪，纷纷扬扬，袅袅情更长。嘘寒问暖，放我心上，愿你更安康。喜从天降，倍添吉祥，愿你心情爽。雪花乱卷絮，分外美好，意气更飞扬。大雪时节，祝你事事顺畅！

9、送你朵朵圣洁的雪花作为最真纯的礼物，牵挂作花盘，问候作花蕊，思念作花瓣，祝福作花心，愿这美丽的花儿陪伴你的左右，萦绕你的心间，带给你不一样的快乐，不一样的欣喜，不一样的幸福。大雪快乐。

10、黄叶裹寒霜，腊梅又飘香，思念正昂扬，情谊不必藏，牵挂随风至，句句暖心房，问候如阳光，关爱情谊长，祝福发于心，时时伴身旁，快乐总无限，大雪安无恙！

11、大雪节气到，寒冷空气到，保暖要记牢，添衣要及时，莫待感冒迟；若要健康保，饮食调清淡，心情安定好，脾气丢

一边，快乐常围绕。大雪节气，祝你快乐无边。

12、感动一阵阵，惊喜一片片，欢笑一串串，快乐一番番，潇洒一段段，幸福一件件，大雪节气飞来，愿你开心动起来，祝福发出来，好运送起来，幸福乐出来。

13、寒冷的季节，轮回的岁月，思念炽烈，千山万水也难隔绝，五湖四海不能补缺。轻轻的问候，浓浓的情意，问候真切，快乐好运对你体贴，健康平安伴你昼夜。大雪时节，愿你珍重，幸福永不停歇！

14、享受洁白，感悟纯真，幸福常在，温暖永存，感受自由，享受潇洒，随风而动，快乐无暇，品味精致，留恋唯美，六瓣雪花，人家静雅，大雪节气，雪花时节，幸福滋味，伴你常在。

15、白云朵朵在空中悠荡，寒风阵阵在身边徜徉，雪花片片在风中飞扬，情谊浓浓在心底珍藏，思念绵绵在心里酝酿，祝福甜甜在指尖传达：大雪节气到，愿你快乐幸福心情妙！

二十四节气大雪的养生祝福语

1、情之有缘，缘浓则浓；缘之有情，情真则真。友之情，缘之份，珍惜则入门，联系则更深。大雪节气天气寒，愿你健康又平安，快乐时时伴！

2、大雪纷纷洒洒，将快乐轻轻挥洒，让好运洁白如花。愿你捧起这份美丽，让幸福在手中慢慢融化，流淌进血脉之中，滋润美好年华，心情灿烂无涯！

3、雪的晶莹，照亮你甜甜的笑脸，释放快乐绕你；雪的浪漫，舞出无忧的心情，解读幸福给你；雪的洁白，映射祥和的生活，诠释如意伴你；大雪节气，愿你开心相伴。

4、大雪飘飘展笑颜，片片晶莹快乐飞；薄雾弥漫好运至，冰霜雪地凝聚福；问候来把情传递，祝福送达暖心底。大雪节气，愿你健康，快乐，幸福！

5、大雪时节，万物潜藏。起居调养，早眠早起。收敛神气，不受冬燥。温差悬殊，适当运动。大风大雾，请勿外出。饮食调养，多喝热汤。身强体壮，祝您安康。

6、淡忘了些许联系，久违的问候，心中深切盼望，朋友的惦念，友情的相许，短信传递思念，关怀言语呈现：好久未曾联系，大雪愿你如意！

7、雪花落入掌心，融化思念，释放温情，雪花落入大地，存储牵挂，诠释纯洁，大雪节气，那片片的雪花，化作我层层祝福，愿你大雪快乐，幸福围绕。

8、寒风从水上过，激起层层粼波；阳光从云中过，留下丝丝暖和；大雪在风中飘，卷走种种烦恼；短信从指尖送，传递深深祝愿：大雪节气到，愿你快乐无烦恼！

9、大雪来临，养生有招，清炒豆苗，排毒独到，菠菜烧汤，滋阴润燥，安神助眠，爱上香蕉，苹果葡萄，抑郁赶跑，羊肉红枣，御寒独到，银耳百合，面似春桃，关怀送到，愿你安好！

10、大雪纷飞，飘落的是吉祥；北风吹吹，传递的是清新；思念片片，传达的是牵挂；问候真真，送达的是关怀。朋友，大雪到了，愿你吃好喝好，身体康健！穿好穿暖，一切安好！日子舒坦，一切如意！

11、打一辆雪橇，让幸运早点报道；燃一堆炉火，让热情熊熊燃烧；借一缕北风，把烦恼统统吹跑；发一条短信，捎去朋友贴心的问候：大雪快乐！

12、一夜寒雪随风来，雪花片片表我爱；愿用思念化羽衣，时时刻刻暖卿心；不惧天寒地冻日，只怕寒意袭你身，但愿春风早些至，解我心中万挂牵！大雪到了，亲爱的注意保暖！

13、大雪到，雪花飘，幸福飘扬忧伤跑，北风吹，寒流奔，吹来祝福跑掉烦恼，白雪皑皑暖情意，短信字字表关怀，大雪的日子里愿你潇洒快乐，温暖相伴每一刻。

14、大风起兮云飞扬，大雨下兮心惶惶，大雪来兮白茫茫，多喝汤兮热心肠，多穿衣兮暖胸膛，多运动兮气昂扬，多睡眠兮健康长，多联系兮情意长。

15、大雪养生正当季，秘籍贴心分享你，白菜帮子最营养，滋阴润肺效独到，荸荠生津又清热，生吃凉拌味道妙，山药补肾作用强，清炒蒸食营养高。温馨关怀已送到，愿你安康都围绕！

16、让雪的浪漫，送去我温馨的思念；让雪的晶莹，带去我心中的牵挂；让雪的飘逸，捎去我甜蜜的问候；让雪的温暖，传去我最真诚的嘱托：大雪时节，记得添件御寒！

17、茫茫的大雪天地，一望无垠，那是多么的迷人和美好。正如我们刚出校门的学子面对多彩的大世界，踏入社会的大集体寻找事业一样。在洁白的雪地上留下自己的脚印。

18、雪花飘飘冬来到，发条短信祝您好，北风瑟瑟送冬来，吹跑烦恼乐开怀，品茗赏雪观红梅，幸福浪漫心里美，拇指轻动祝福送，吉星高照暖意浓。大雪到了，愿你一生温暖，幸福相伴！

19、时光悠悠穿过，天凉了，雪来了，我的祝愿也随之而来，只为在冰天雪地为你驱寒保暖，陪伴你度过寒冷的一冬，每一片雪花都代表我浓浓的惦念，大雪来到，一定要保养好身体哦！

20、一片雪花，一份真情，友谊至上；一缕阳光，一丝温暖，幸福来到；一阵寒风，一个关怀，保暖记牢；一个节气，一个祝福，祝你大雪节气快乐。

21、白茫茫天与地相接，北风吹着树挂摇曳。漫天的雪花像白色的蝴蝶，那么寂静，那么纯洁。大雪到，天空下起了雪，愿你与烦恼告别，将忧愁忘却，愿你快乐无边。

22、情之有缘，缘浓则浓；缘之有情，情真则真。友之情，缘之份，珍惜则入门，联系则更深。大雪节气天气寒，愿你健康又平安，快乐时时伴！

23、想送你貂袍驱寒，太昂贵了；想送你豹皮保暖，太难买了；想送你棉袄增温，太寒碜了；所以我想送你最真诚的祝福，最实在了；大雪节气到了，祝你万事顺利安好了，心情舒畅最美了！

24、拉着你的手奔跑于雪花之中，感受最天然的浪漫；彼此紧紧相拥，感受爱情的温暖。大雪时节到了，祝福我那雪花般纯洁美丽的老婆幸福快乐，严寒不会使我们的爱情降温。

25、大雪时节“雪”纷纷，“雪”白世界烦恼少，幸福白“雪”满心间，美丽“雪”影伴身边，愿你“雪”会快乐，“雪”业有成。寒冬注意防寒保暖！

26、阵阵飘雪气温降，添添衣衫莫逞强，多多锻炼保安康，喝喝热汤暖肠胃，泡泡温泉血气旺，常常欢笑勿要烦，发发短信联系忙，大雪节气到，愿你幸福又吉祥。

27、天寒地冻大雪到，寒气袭人别烦恼；鹅毛雪花随风飘，雪花飘落病害少；穿暖吃饱不怕冻，幸福健康身体好；大雪节气祝福送，幸运如雪今来到！

28、大雪来到养生忙，关怀暖心身边绕，蔬菜肉类搭配吃，

牛肉萝卜御寒妙，定期开窗困倦消，常晒被子杀菌好，坚持锻炼强免疫，完毕擦汗穿外衣，情浓贴士已送到，愿你快乐安康绕！

大雪二十四节气视频篇五

1、引导幼儿感知冰的特点，无色无味、遇热融化。

2、结合现有经验，探索冰中取宝的方法。

3、增强自信心，体验成功感。

1、准备16份有礼物的冰块，8条毛巾，一盒木头、一个热水袋、四根吸管、一盆温水。

2、准备好实验记录表。

1、引导幼儿运用多种感官感知冰的特点

老师：今天老师给小朋友带来了一份特殊的礼物，想知道是什么吗？我们一起来看看吧。（老师出示礼物，拆礼物。）

老师：看，这是什么？我们一起来看看冰是什么样子的？

引导幼儿用手摸摸冰，感觉怎样？（滑滑的，很冷）

拿在手里用鼻子闻一闻，有什么气味？用嘴尝一尝是什么味道的？（无味）

看一看是什么颜色的？（无色）

小结：冰是无色无味，摸上去冷冷的、滑滑的。

2、探索活动“冰中取宝”

幼儿讲述方法：

幼儿1：“用热水捂，就像捂牛奶一样。”

幼儿2：“用电吹风吹。”

幼儿3：“用榔头敲碎。”

幼儿4：“砸碎它。”

老师给你们准备了一些材料，出示材料：木块、吸管、温水、热水袋。

老师：请你用这些材料来帮忙取出冰里面的玩具。

老师：四个小朋友一组，到桌子旁边选择你喜欢的材料，注意别把衣服弄湿，桌上有毛巾可以擦手。老师已经把你们的礼物放在了桌子上，大家开始行动吧。

3、幼儿自由取宝

老师：把你们的礼物举高给我看看，请大家把礼物放在自己的衣服口袋里，让礼物暖一暖。

经验交流梳理：请几个幼儿说一说，你是怎么取到礼物的？

幼儿说的`时候另一边老师要根据幼儿说的方法贴上相应的图片：把冰放在水中融化，把冰块敲碎，知道冰易碎的品质，用热水袋捂，用吸管吹，通过吹出来的热气将冰融化。

大雪二十四节气视频篇六

一、保暖：冬属阴，以固护阴精为本，宜少泄津液。故冬“去寒就温”，预防寒冷侵袭是必要的。但不可暴暖，尤

忌厚衣重裘，向火醉酒，烘烤腹背，暴暖大汗。

二、健脚：必须经常保持脚的清洁干燥，袜子勤洗勤换，每天坚持用温热水洗脚，同时按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上，活动双脚。此外，选一双舒适、暖和轻便、吸湿性能好的鞋子也非常重要。

三、多饮：冬日虽排汗排尿减少，但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养，以保证正常的新陈代谢。冬季一般每日补水不应少于2000~3000毫升。

四、调神：冬天易使人身心处于低落状态。改变情绪低落的最佳方法就是活动，如慢跑、跳舞、滑冰、打球等，都是消除冬季烦闷，保养精神的良药。

五、通风：冬季室内空气污染程度比室外严重数十倍，应注意常开门窗通风换气，以清洁空气，健脑提神。

六、粥养：冬季饮食忌粘硬生冷。营养专家提倡，晨起服热粥，晚餐宜节食，以养胃气。特别是羊肉粥、糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等最适宜。

七、早睡：冬日阳气肃杀，夜间尤甚，要“早卧迟起”。早睡以养阳气，迟起以固阴精。

大雪节气注意事项

1. 注意头脚保暖

大雪节气，我们应注意风邪和寒邪的侵入，尤其是头部和脚部。这是因为，一些疾病的发生，与不注意保暖有很大关系。中医认为，人体的头、胸、脚这三部位最容易受寒邪侵袭。

中医理论认为，头是“诸阳之会”。不戴帽的人，环境气温

为15℃时从头部散失的热量占人体总热量的30%;若气温在4℃,从头部散失总热量占60%。天气寒冷,会使血管收缩,人会出现头痛头晕的症状。对于脑血管病人来说,寒冷很容易诱发脑血管病。由此可见,头部保暖非常重要。

2. 注意胸腹保暖

冬天风寒侵人人,首当其冲的还有胸部和腹部。胸部和腹部受寒之后,易折伤体内阳气,从而引发心脏病的发作。此外,寒冷还可诱发胃肠病的发生,所以,胸腹部保暖也不容忽视的环节。

3. 女性穿衣

大雪节气后,由于天气变冷有些女性容易感到寒冷。现代医学研究认为,女子由于经期孕期和产褥期或患有贫血、胃肠症及久病体虚等,机体的抵抗力降低抗寒力差,故冬季特别怕冷。另一方面,女性如果营养缺乏,患低血压或甲状腺功减退会,也会引起局部或全身的血液循环不良,特别是肢体末梢血管血液循环障碍,会导致手脚冰冷。

4. 老年人穿衣

老年人因为身体较弱,因此怕寒,冬天睡觉时喜欢多穿衣服,但这样做很不利于健康。因为人在睡眠时中枢神经系统活动减慢,心脏跳动次数减少,肌肉的紧张度减弱。如果这个时候脱衣而眠,可以很快消除疲劳,使身体的各器官都得到很好的休息。穿厚衣服睡觉,会妨碍皮肤的正常“呼吸”和汗液蒸发,会感到寒冷。穿多衣服睡觉时,会越睡越冷。