

大寒节气养生重点 大寒节气养生的教案(精选13篇)

每一分钟都是珍贵的，我们应该充分利用它。一分钟的计划，可以让你规划未来，追求目标。如果你想在一分钟内提升自己的效率，以下的总结范文将对你有所帮助。

大寒节气养生重点篇一

在一年二十四个节气中，小寒、大寒是最后两个节气，也是一年中最寒冷的时候。中医认为，此时自然界阴盛阳衰、寒气袭人，极易损伤心肾阳气。因此，保护阳气是此时养生的重要原则。

从五行与五脏、季节的对应关系来说，肾应冬，属水，主藏，所以“冬季养肾”是养生的基本认识，黑芝麻、黑木耳、黑豆等黑色食物是冬季养肾的首选食物。此外，核桃、桂圆、栗子等坚果类食品也是冬季益肾佳品。

中医有“寒者温之”的原则，认为温性食物，如羊肉、牛肉、鸡肉、猪腰等，有助于体内阳气的升发，能够提高人体的耐寒能力，非常适合冬季食用。但补的同时别忘了，中医还有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。炖肉时不妨加几块萝卜，或搭配素炒萝卜丝、蒸萝卜糕等食用，可以防止冬季进补太过造成的脾胃消化不良。

为了顺应冬藏，人们在起居上也应注意早睡晚起，保证充足的睡眠时间，以利阳气的潜藏。正如《黄帝内经素问·四气调神大论》所说，冬三月，“早卧晚起，必待日光……此冬气之应，养藏之道也。”冬天不妨“偷点懒”，日出而作，日落而息，反之，则容易耗损阴精，伤及肾脏，甚至有折损

寿命之虞。

冬藏时节，万物蛰伏，人体也应顺应自然界特点而适当减少活动，做事“慢半拍”，以免扰动阳气。

此时的锻炼要有节制，微微出汗就好，建议大家选择一些舒缓的运动，如慢跑、踢毽子、打拳、散步等，起到舒展筋骨的目的即可，切不可追求大汗淋漓，导致阳气外泄。此外，运动尽量选择在白天、阳光充足时进行，并做好准备活动，防止运动损伤。

大寒节气，天寒地冻，寒邪侵人，易使人体气血流行不畅，血脉筋脉拘急，所以冬季是脑血栓、心梗等心脑血管疾病及关节痛、感冒等疾病的多发季节，保暖也就变得异常重要。

中医认为，头是各条阳经会聚之处，心为阳脏贯通胸背，寒易从脚而生，因此，头部、胸背部、足部是需要重点保暖的部位，年老阳气弱者更应注意。出门应戴好帽子，避免湿发出门，胸背部多加件衣服避寒保暖，选择舒适保暖性能好的鞋子，并经常用热水泡脚。

冬季白天短而夜间长，寒冷的天气、呼啸的北风、频发的雾霾，常会影响人们的心情，引发失落、沮丧等情绪，甚至患上抑郁症。

因此，要积极调节自己的心态，节制喜怒，多听音乐，参加娱乐活动，积极乐观地面对寒冷的天气变化。还要多晒太阳，接受“光合作用”，静心等待寒冷过后的春色。

大寒节气养生重点篇二

大寒是一年当中最寒冷的时候，而在大寒的时候，人们也会注重养生问题，那么下面是小编为大家整理的2023大寒节气养生知识，欢迎大家来阅读。

要补足肾气

冬季是进补最好的季节，而且按照黄帝内经的理论，冬季也是补肾最好的季节，黄帝内经里四季都对应着不同的脏器，而冬季对应的就是肾，当然这个肾不是仅指西医的实质性的脏器，这个肾是中医的概念，包含着生殖器官和泌尿系统，一个人肾气足，气血才会更加的足，如果气血不足容易患上很多疾病，所以，冬季里特别要补好肾，而大寒季节是冬季最冷的节气，一定要补肾。那补肾的食物很多，可以吃火锅，也可以多喝一些羊汤，不仅可以驱寒，还能补肾，还可以多吃一些黑色的食物，比如木耳、黑豆等，中医理论以色补色，以形补形，木耳是黑色的，而肾对应的也是黑色，所以，吃木耳补肾，黑豆外形上就像一个小肾脏，所以，吃黑豆补肾。当然，还可以吃一些猪肾等，也有补肾的效果。

早睡早起睡眠充足

冬季很多的动物都会选择冬眠，但是人类不可以的，但是在睡眠上一定要有充足的保障，每天一定要按时睡觉、按时起床，成人要睡够6—8小时，小孩子要根据年龄睡够觉。千万不要总是熬夜，对健康的伤害非常大。

建议每天到户外晒太阳。冬季的阳光是比较温和的，紫外线较弱，对人的皮肤的伤害很小，所以，建议每天都去晒太阳，小孩子晒太阳有助于钙的吸收，可以帮助孩子长高，成人晒太阳会有助于身体健康。

经常做一些运动

虽然冬季寒冷，但是也要坚持锻炼，在没有雾霾的天气可以进行晨练，打打太极拳，练练太极剑，女性朋友可以选择在室内练练瑜伽，小孩子可以去室内的游泳馆游泳，这些都是不错的选择。

晚上可以泡脚

冬季比较寒冷，晚上睡觉前可以用温热的水泡脚，可以帮助消除疲劳，同时还有助于睡眠，也可以选用中药材泡脚，但是泡脚一定要遵守注意事项，要在健康和安全的前提下坚持泡脚，如果身体有一些特殊疾病的人不建议泡脚。

饮食上多样化

- 1、可以多喝一些汤，比如羊肉汤、鸡汤和牛肉汤，也可以喝一些鱼汤。
- 2、多吃胡萝卜。胡萝卜富含维生素，对健康有帮助。
- 3、可以喝一些养生茶。冬季喝一杯温热的茶不仅可以陶冶情趣，还能对健康有帮助。茶里面含有很多的营养成分，冬季喝茶非常好。建议喝牛奶红茶和橘桂姜茶。
- 4、多吃山药。山药是补阳气的食物，多吃山药可以补肾气。

1. 羊肉

大寒补阳就特别适合吃羊肉。羊肉具有强身、补血、暖身、补肾、壮阳、生肌、健力、抵御风寒的功效，能够很大程度上改善中老年人身体虚弱、阳气不足、畏寒无力的症状。

羊肉能够补血虚，可治疗女性气血两亏、形体消瘦的情况。羊肉也有助于润肤养颜、乌须黑发。羊肉还可以促进消化液

的分泌，有保护胃壁、帮助消化的功效。羊肉一般的人都是可以吃的。需要注意的是羊肉属大热之品，火大的人或有上火症状的人不适合食用，流感、急性肠炎病人、高血压病人忌食。

2. 苹果

大寒节气是非常容易抑郁的时节，不妨经常吃苹果。身体在制造多巴胺和肾上腺素等快乐荷尔蒙的时候，维他命c是重要元素之一。缺乏维他命会令人抵抗力就会慢慢降低，严重的时候还会导致抑郁的情况发生。多吃苹果及其他含维他命c的水果，均有助提升情绪。由于将近一半的维他命c都是分布在果皮上，因此连皮吃效果会更加的有效果。

3. 老南瓜

以起到促进人体代谢循环、补中益气、增强耐寒能力的作用。特别适合工作压力大、生活不规律导致的神经失调、末梢血液循环不良类型的寒症人群。

4. 柿子

柿子的营养价值在所有的水果中是最多而且还是最丰富的。红柿中维他命c的含量更是苹果的10倍，可以预防感冒，同时富含维他命a可预防多种眼疾。其次，红柿中富含胡萝卜素，每100克红柿中含有139毫克的胡萝卜素，是桃子的13倍、甜瓜的2倍，胡萝卜素可防止老化和抗癌。

5. 山药

山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收的功能，是一味平补脾胃的药食两用之品。不论脾阳亏或者是胃阴虚，都可食用。山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素，能有效的阻止血脂在血管壁的沉淀，预防心血疾

病，取得益志安神、延年益寿的功效。

枸杞红枣茶

枸杞可护肝补肾、明目，润肺止渴，具有温暖身体的作用。红枣有补中益气、滋脾土、润心肺、生津液、悦颜色的功效。冬天可以放一片姜一起煮，能很好的驱寒。取冷水500毫升，红枣10粒(30克)，冰糖1大匙，枸杞10克。冷水与红枣同时煮开后加入枸杞，再煮大约5分钟。加入冰糖，煮至溶化即可。

糙米茶

糙米茶属于中型偏热食品，非常适合在寒冷的冬季饮用，能够滋补温暖身体，清理肠道，对于便秘、糖尿病、高血压、血脂稠有不错的效果。将适量的糙米茶以95℃以上的开水闷泡10分钟即可饮用，特别是每天早晨空腹饮用更佳。

玫瑰花茶

玫瑰花，有活血、美容、滋润肌肤和驱寒的功效，适合各种体质的女性在冬季饮用。只要每天喝点玫瑰花茶，就能起到很好的静心定神的效果。把开水煮沸，把玫瑰放入茶壶中，再加入几粒枸杞，浸泡十分钟即可。

牛奶红茶

红茶不仅不会伤胃，反而能够养胃。经常饮用加糖、加牛奶的红茶，能消炎、保护胃黏膜。对治疗胃溃疡有一定效果。红茶3克，牛奶100克，食盐2克。将红茶放入锅中，加水煎煮5分钟。红茶叶过滤掉，另以一只锅煮牛奶。将牛奶煮沸后加入茶汁，加入食盐搅拌。每天早上喝一次，可有效地补充气血，强身健体。

橘桂姜茶

茶叶、橘皮、桂皮、茴香、鲜姜各适量。将前4味各取适量，鲜姜3~5片，加清水煮开，或用沸水冲泡浸焖后取汁。可以温中散寒，行气健脾。

桂花茶

在寒冷的冬季反复出现胃胀胃痛等毛病，喝点桂花茶可以暖胃。可以取7~10朵干桂花，1~2克红茶，用开水泡开，没有糖尿病的人可根据自己口味添加少许红糖，代茶饮。

大麦茶

中国人冬季讲究进补，饮食往往以鸡鸭鱼肉为主，在大快朵颐后，喝一杯浓浓的大麦茶，不仅可以去油腻，还能促进消化。而且，热腾腾的大麦茶具有养胃、暖胃的作用，适合各种年龄段的人群饮用。散装的大麦茶可以用锅煮着喝，一把大麦茶加上两升水，煮15分钟左右。如果是袋装的大麦茶，用沸水冲泡即可。

红枣桂圆茶

红枣桂圆茶能够补充女性血气，起到活血保暖，养颜美容的功效。建议长期饮用，功效会更加明显。红枣5颗、桂圆5颗、砂糖1包，可视个人口味自行增减。先将红枣，桂圆分别剥开去子，再以热水(约1壶)冲泡8-10分钟，最后加上砂糖即可。

老姜茶

红茶6克，老生姜10克，蜂蜜适量。将红茶叶与老生姜加清水煎茶，待温时，调入蜜糖饮用。温中散寒，健胃消食。适用于寒邪所致胃痛。湿热型胃痛不宜用。

大寒节气养生重点篇三

1、大寒来临，养生有道，加衣御寒，切莫感冒，室外锻炼，日出为好，山药羊肉，煲汤原料，黑米黑豆，补肾独到，冷水洗脸，提高免疫，热水泡脚，赶走失眠，关怀送上，安康常伴！

2、大寒大寒，防风御寒，添衣加帽，腰背保暖，睡前泡脚，改善睡眠，温补当道，羊肉大枣，山楂泡水，健脾消滞，山药熬粥，暖胃首选，生姜红糖，远离风寒，适量运动，慢跑登山。关怀送上，愿你康健！

3、大寒节气又来到，防寒防冻有诀窍，穿上温馨做的棉袄，捂上真心织的手套，戴上关心编的小帽，温暖牌的围巾要系牢，经常微微笑，心情保持好，朋友之间多关照，短信问候我先到，祝你大寒心情妙！

4、大寒天气寒，送你三温暖：身上衣腹中食心中情。记得添衣御寒，饱食保暖，最重要的是，愿友情带给你最贴心的温暖，消去冬天的严寒。

5、大寒大寒，寒冷的顶点，烦恼的终点，快乐的起点，好运的焦点，成功的热点，平安的关注点，幸福的落脚点，愿你每天开心点，日子过得潇洒点。

6、大寒到了，祝福你：流感病毒不来扰，健康时刻把你抱；寒流霜冻不入侵，温暖洋溢暖身心；忧烦苦闷皆成空，开心快乐过一冬！

7、大寒到了，一条短信，无尽相思，无限祝福，虽然只是一毛钱，却包含十分情意，愿你十分温暖，十分快乐，十分健康，十分幸运，十分有钱，十分幸福！

8、门窗玻璃霜花绽，精雕细琢美伦幻。探身满目白雪茫，寒

风袭身打寒颤。回身急忙加衣裳，防寒大衣羽绒装。狐皮帽子裘绒巾，牛皮靴子耳套装。愿君大寒好身体，阳光灿烂展魅力！

9、大寒已至，新年伊始，教你健身拇指操：拿出手机，编写短信，拇指有节奏运动，可通经脉暖气血，利国利民，有益身心，多发短信至亲朋好友，效果立显。

10、大寒到，送你一把“抗寒”宝剑，击败所有“寒兵”，给你一个“退寒”铁锹，铲除一切“寒瘤”，拿来一顶“阻寒”头盔，隔开阵阵“寒意”，“送你一句“驱寒”咒语：我的关心总在这里！

大寒节气养生重点篇四

很多人把小寒和大寒进行比较，在我国部分的地区，大寒不如小寒冷，但是，在某些年份和沿海的少数地方，全年最低气温仍然会出现在大寒节气内。下面是小编为大家整理的大寒节气的养生方法，希望对您有所帮助！

方法1：保阴潜阳，调整饮食

大寒的饮食应遵守保阴潜阳的饮食原则。饮食宜减咸增苦以养心气，使肾气坚固，切忌粘硬、生冷食物，宜热食，防止损害脾胃阳气，但燥热之物不可过食，食物的味道可适当浓一些，要有一定量的脂类，保持一定的热量。此外，还应多食用黄绿色蔬菜，如胡萝卜、油菜、菠菜等。另外，要注意避免饥饱失调，同时可以多吃具有健脾消滞功效的食物，如淮山、山楂、柚子等，也可多喝如小米粥、健脾祛湿粥等进行调理。大寒时节喝粥是个非常好的养生习惯，喝粥能够养胃，同时，食材通过熬煮可以将药用价值发挥出来。比如，在家做萝卜汤的时候不要放太多的调料，加点牛羊肉或者排骨来进行熬制，能够达到非常好的养生效果。

另外，大寒养生进补应根据自身阴阳气血的偏盛偏衰，结合食物之性来选择。阴虚之人与阳虚之人的饮食是有区别的。阴虚是指精、血、津液亏耗，其表现为面红上火、口腔咽喉干燥，干咳，口唇皲裂，夜出盗汗、皮肤干燥、毛发干枯。这类人宜防燥护阴，滋肾润肺，可食用柔软甘润的食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋、鱼肉、芝麻、蜂蜜、百合等，忌食燥热食品，如辣椒、胡椒、大茴香、小茴香等，以免化热伤阴。阳虚之人主要表现为面色苍白、四肢不温、神疲乏力、怕冷等，应食用温热、熟软的食物，如豆类、大枣、淮山、桂圆肉、南瓜、韭菜、芹菜、栗子、鸡肉等，忌食黏干硬生冷的食物。

方法2：早睡早起，注意保暖

大寒是一年中最冷的季节，此时应该早睡早起、劳逸结合、养精蓄锐，要记得增添衣物防寒防风。正应对了那句老话：“大寒大寒，防风御寒。”在“大寒”节气应尽量避免在早晨和傍晚出门，因为一般昼夜温差较大，人体容易受寒，引发疾病。许多女性体质易寒凉，女性属阴，更易寒凉，所以在“大寒”节气更应做足保暖功课，重点部位就是腰、膝、双脚，尤其是经期，要添加衣物，适当饮食温补。

大寒养生要顺应冬季“藏”的原则，最简单的方法是早睡早起，每天多睡1小时，上班族则提倡早睡1小时。早睡可以养人体的阳气，早起可以养阴气，使精气内聚以润五脏，从而增强身体的免疫力。

老人尤其要注意大寒养生。每年大寒过后，患心肌梗、脑出血、急性肺炎、慢支等疾病的老年人就会增多。因此，老年人尤其要注意不宜过早起床，晨练要推迟一些，最好待日出后再出门。因为早晨寒气生发，有时还有雾气，极易寒邪侵入。除此之外，老年人还要注意颈背部保暖(背部是人体的阳中之阳)、脚的保暖(所谓“寒从脚下起”，可每晚坚持用热水洗脚)、注意室内温度(居室温度最好保持在15-18℃)，另外，

外出时要穿着暖和，如头戴帽、脚穿袜，以防冷空气侵袭。

另一方面，大寒养生时节仍然是冬令进补的好时机，重点应放在固护脾肾，调养肝血上，进补的方法有二：一是食补，二是药补。“药补不如食补”，应以食补为主。偏于阳虚的人大寒养生食补以温热食物为宜，如羊肉、鸡肉等；偏于阴虚者大寒养生以滋阴食物为宜，如鸭肉、鹅肉、鳖、龟、木耳等。药补要结合自己的体质和病状选择服用，如体质虚弱、气虚之人可服人参汤；阴虚者可服六味地黄丸等。能饮酒的人也可以结合药酒进行大寒养生进补，常见的有十全大补酒、枸杞酒、虫草补酒等。

1、大寒时节吃红枣最养生

红枣味甘性温，有补中益气、养血安神的功能。而人体血液中缺铁的话就会非常的怕冷，因此冬季的时候手脚冰凉的女性可多吃红枣，增加铁的摄入可以提高身体耐寒的能力，还能补气血。

2、大寒时节吃糯米饭最养生

大寒节气，在民间有吃糯米饭的传统习俗。糯米比大米含糖量高，吃后全身会感觉比较暖和。而中医学更认为，糯米有补中益气之功，在寒冷的季节吃糯米饭是比较适合的。

3、大寒时节吃山药最养生

山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化功能的吸收，是一味平补脾胃的药食两用之品。不论脾阳亏或者是胃阴虚，皆可食用。山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉淀，预防心血疾病，取得益志安神、延年益寿的功效。

1、注意自身的保暖

大寒节气继小寒之后的节气，这两个节气气温都比较偏低，我们在身体保健方面一定要避免受寒，注意做好保暖的工作，出门的时候最好能带上帽子、围巾，注意做好头部的保暖，以免寒气从头部侵入。

2、注意早睡晚起

我们习惯上一般情况下都是早睡早起，但是在在大寒节气的时候，如果能做到早睡晚起，是有益于身体健康的，晚上尽量能在十点前的时候入睡，早上能睡到六点以后最好，因为早睡可以养好人体内的阳气，而晚起对于固阴非常有利的。

3、保持室内的空气流通

大寒期间的时候，由于天气比较寒冷，为了能让室内空气能够升高，很多家庭关闭门窗，开放了暖气或者是空调，这样势必就会造成室内空气干燥不流通，这样的环境下很容易产生病菌，所以我们一定要定时开窗，只持室内空气对流，这样才有益于身体的健康。

4、适当的做一些运动

大寒节气，天气非常的寒冷，而人的心情受天气的影响是比较大的，要想保持良好的心情，我们可以适当做些运动，就算是在室内做做运动也是非常不错的，比如走走步，做做俯卧撑等。

大寒节气外出要注意1、防撞：

路面湿滑开车出行的朋友们千万要小心驾驶，一方面要保持车距及时踩刹车，一方面要特别注意道路上的行人做好躲闪的准备，开车的朋友除了注意以上几点在遇到上坡路段时应保持车速换低档，如遇熄火应及时拉手刹。

大寒节气外出要注意2、防雾：

天气的变化必然会受到影响的还有航班，选择外出飞行的朋友要及时了解机场航班的动态信息，并跟踪飞机可能起飞的时间以免误机或被迫滞留在机场，耽误您的行程，并时时关注航班情况，在等候的同时还应注意及时补充身体的能量。

大寒节气外出要注意3、防磕：

由于雪的覆盖，道路上许多“陷阱”会被遮住，因此，应千万小心，注意低洼、井盖、建筑材料上的钉子等。

大寒节气外出要注意4、防摔：

建议平常骑电动车和自行车的人们，要选择步行或者公共交通出行。

大寒节气外出要注意5、防砸：

另外由于部分地区降雪较大，树木存在被压倒的危险，行人应该尽量远离树木等高处建筑谨防因坍塌被砸伤。

大寒节气外出要注意6、防偷：

由于大雪的出现公共交通压力骤增，我们就要格外警惕不法分子趁机作案，上车前应将提包拎在手中而不是挂在肩上，男士不要将手机和钱包放在腰间和裤兜，上车后还应时刻注意自己财务的安全，如遇故意拥挤的人则要格外小心，有情况时应高声喊叫乘务员或者司机并报警。

大寒节气外出要注意7、防滑：

雨雪天气造成路面湿滑，因此，应注意出行安全，防止意外跌倒。宁可踩在厚厚的积雪上也要避开浮冰和积水，不要因为湿滑就蹭着走反倒容易滑倒，跟滑冰是一个道理，尽量抬

起脚，实在的踩下去，这样就减少了鞋底和地面的向前摩擦力，会大大降低摔倒的可能性。

大寒是24节气中最后一个节气，每年1月20日前后太阳到达黄经300°的时候是“大寒”。大寒，是天气寒冷到极点的寒衣。

《授时通考·天时》引《三礼义宗》：“大寒为中者大寒，上形于小寒，故谓之大……寒气之逆极，故谓大寒。”

这时寒潮南下非常的频繁，是我国大部地区一年中的寒冷时期，在这个节气的特点就是风大，低温，地面积雪不化，呈现出冰天雪地、天寒地冻的严寒景象。

我国古代把大寒分为三候：“一候鸡乳；二候征鸟厉疾；三候水泽腹坚。”就是说到大寒节气就是可以孵小鸡了；对于鹰隼之类的征鸟而言，在这个时候正处于捕食能力极强的状态中，盘旋于空中到处寻找食物，以补充身体的能量抵御严寒；在一年的最后5天内，水域中的冰一直冻到水中央，而且还是最结实、最厚。

大寒节气养生重点篇五

24节气大寒养生知识（最新）

寒冬，是中风、心肌梗死等疾病的发病高峰期，要注意做好心脑血管疾病的预防工作。那你们知道大寒节气怎样去养生吗？这里给大家分享一些关于24节气大寒养生知识，供大家参考。

1. 男士：

濡养脏腑以脾先

大寒时节要格外注重补气养血以及对脏腑的调理，这是因为

大寒时节天气仍然十分寒冷，我们的身体既要抵抗严寒，又要蓄存能量为即将到来的春天做准备，所以需要补气血以养脏腑。而大寒为脾所主，因此，要格外注重脾的调养。

脾在我们体内起着非常重要的作用。它主运化、主统血，输布水谷精微，为气血生化之源，其他各脏器都需要靠脾脏来滋养。只有脾功能正常，我们的各个脏器组织才能有充足的营养来维持正常运化。脾胃健康对饮食的重要性在古籍中也是可以教主的，《黄帝内经·素问》中说：“脾胃者，仓廩之官，五味出焉。”

由于脾胃系统对于我们饮食的重要性，以及它对水谷精微应用的优先性，我们在饮食保健活动中要率先考虑到对脾胃的调养。这就是为什么进行食疗时，要先食用健脾、护胃、益气的食物以调养脾胃，使之运化健旺，然后再食用食疗的食物。

2. 女士：

干冷天气重护肤

如果调理脾胃内在的，那么对皮肤的保养则是外在的。皮肤是保护人体的一道屏障，它直接与外界接触。大寒进节，天气寒冷而干燥，导致许多人的皮肤因皮脂腺分泌减少而干燥，并且抵抗力明显降低。此时，冬季瘙痒症、皮脂性湿疹、手足皲裂等冬季常见的皮肤病的发病率就会明显上升。这些疾病不仅会给患者带来生活上的不便和烦恼，同样也会严重影响患者的心理健康。

如果已经患有皮肤病，一定要及时就医，而且要给皮肤保暖，避免病情加重。为了更好地改善皮肤状况，患者还可以经常按摩，使皮肤下的毛细血管舒张，从而更好地吸收营养。此外，要注意洗澡时水不宜过热，清洁皮肤要选用碱性小的清洁产品，不要过度操劳；保持良好的心态，忌烟酒，多喝水。

另外须注意的是金属制品可能会加剧瘙痒、疼痛等症状，要尽量避免接触。

3. 老人：

吞津咽液，补肾健脾

大寒时节老年人养生关键在养护脾胃，为了取得更好效果，我们可以采用被历代医家所推崇的“吞津养生法。”

所谓“吞津”，就是指吞咽唾液。我们古代的养生学家把唾液放在了和精、血同样重要的地位，认为这三者都是生命的物质基础，并称唾液“金津玉液”。《黄帝内经》中有这样的记载：“脾归涎，肾归唾”。李时珍则说：“唾精，乃人之精气所化。”

唾液对脾肾都有非常重要的作用。脾胃是“后天之本”，气血生化之源，脾“在液为涎”，所谓“涎”，就是指唾液中清稀的部分，有助于消化。经常吞咽唾液，可以减轻脾胃负担，有利于胃消化食物以及脾运送营养，从而起到健脾利胃的作用。而肾则是“先天之本”，生命之源，肾“在液为唾”，所谓“唾”，就是指唾液中浑稠的部分。“津”通“精”，是由于肾精转化而成，不要吐出去，咽下可以滋养肾精。正是因为吞咽唾液能达到健脾利胃、补肾益精的作用，所以养生专家才会建议大家平时多用“吞津养生法。”

“吞津养生法。”非常容易操作：先柔和地用舌头在口腔内搅动三十六次，要贴着牙床牙面，从上到下，从内到外，这样按摩牙龈对局部血液循环非常有利，可以增加牙龈部位营养和血液的供给。这样应该能渐渐感觉到唾液的产生，不过先不要咽下，等唾液越来越多后，用舌头抵住上颚，使唾液聚焦，然后用唾液洗漱口腔，最后分三次把这些唾液咽下即可。

4. 孕妇:

被子别太厚，睡觉别蒙头

大寒时节，天气寒冷，很多孕妇朋友为了取暖，睡觉时喜欢盖厚厚的被子，有时还要用被蒙着头，这样做对身体非常的不好。

第一，被子太厚会使人感觉被窝里太热，睡着之后容易蹬被子，导致着凉感冒。第二，被子太厚，压在人身上，会使人醒来后更疲倦，甚至可能导致浑身酸痛。第三，太沉的厚被子使胸部受压近后肺活量降低，容易使人轻微缺氧，导致做噩梦。第四，被窝里太暖和，新陈代谢就会加快，致使血液黏稠度增加，提高了罹患心血管梗阻的风险。

把头蒙在被子里睡同样不利于健康。首先，被窝里空气流通非常差，会给呼吸造成影响，严重时还可能引发窒息。同时，缺氧还会使大脑、心脏等器官运转不正常，导致头痛头晕、精神萎靡。此外，被窝里有过多的织物碎屑、皮肤碎屑以及致病菌等多种废物，容易诱发各种呼吸道炎症、肺结核等疾病，甚至可导致血管疾病患者发生猝死。

1、松茸人参鸡汤

材料：人参2根，干松茸5个，笋尖3根，香菇5个，精盐少许，姜、香葱适量。

做法：干松茸、干笋尖用温水抛开，切断；鸡洗净，斩块，冷水下锅，焯水；鸡块放入砂锅粥，加清水，放入松茸、笋尖、人参、香菇；加香葱。姜片，大火烧开后转小火，2小时调味即可。

功效：松茸具有强精补肾，健脑益智和抗癌等作用，人参可增强人体免疫力，降低冬季患上感冒的几率。鸡汤具有良好

的补血补气、养颜安神的功效。

2、羊肾枸杞粥

材料：枸杞30克，粳米100~200~，羊肾1对，盐、姜、葱及调味品适量。

做法：先将羊肾去脂膜，切片，加水煮成汤待用，再用另一锅放入粳米。加水煮粥，待粥将熟时，加入煮好的羊肾和羊肾汤，加入枸杞，放入盐等调味品，再煮几开，即可。

功效：补肾养肾。适用于肾阴不足的阴血亏虚、腰痛、盗汗、消渴及肝肾不足的腰膝酸软、阳痿早泄、遗精遗尿、尿频、视物昏花、头晕、耳鸣耳聋者。

3、乌鸡山药汤

材料：乌骨鸡1只、山药、枣(干)适量，食盐、葱、姜、料酒、胡椒粉适量。

做法：乌鸡斩块、山药去皮切块，葱切段，姜切片备用；乌鸡凉水下锅，焯水捞血沫，捞出控水；砂锅内放水，水热后放入乌鸡块、红枣、葱、姜、放入料酒，大火烧开后，盖上盖改小火炖1小时；放入山药块炖至山药软烂，再加入枸杞、盐和胡椒粉即可。

功效：中医认为，手脚冰凉与体质虚弱有密切关系，而山药乌鸡汤具有很好的补中、益气、养血作用，特别适合手脚冰冷者。

4、白萝卜炖羊肉

材料：白萝卜200克，羊肉200克，葱、姜、花椒适量。

做法：羊肉化冻后切块于凉水中去血水，浸泡两小时左右，需勤换水。处理过的羊肉于凉水中上锅煮，火开后关火，将羊肉捞出，冲掉血沫。姜、蒜切片，葱切段，与花椒、羊肉一起置锅中煮。白萝卜洗净切成块，放于锅中，盖上锅盖，大火煮到水开，换中小火一个半小时。出锅前放少量白胡椒和盐即可。

功效：白萝卜具有清热生津、下气宽中、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰等功效。羊肉具有补血益气，温中暖肾的作用。这两种食材搭配在一起，具有补中养胃，益肾壮阳等作用。尤其适用于病后体虚，腰疼怕冷，食欲不振等症。

1. 风雪兼程冬将春，寒夜未尽盼星辰，愁思未必常相见，夜梦红莲也暖身，沧桑蹉跎惊晚梦，只有伊人懂吾心。

2. 送你：温馨做的口罩，真心织的手套，关心编的小帽，还冷吗？那我就用爱心把你拥抱。大寒到了，我们都要注意身体，不然，你身冷我心也会感冒。

3. 天气寒冷想送你厚厚的围巾，让你圈住心底的温馨，抵挡住冷气的侵袭。亲爱的朋友，我对你的关心是浓浓的情谊！大寒到来，记得天冷加衣！

4. 大寒节气，祝福青松风骨的你，幸福快乐，潇洒漂亮，事事顺心，吉祥如意！

5. 大寒气温降，祝福不能忘，问候送身旁，天冷添衣裳，早晨喝热汤，饮食增营养，锻炼身体棒，愿你一生幸福，事事吉祥！

6. 一九二九不出手，寒冬随着关爱走；三九四九冰上走，祝福短信少不了；虽然期盼五六九，大寒节气肯定有，大寒节气至，保暖莫待迟。

7. 大寒一过又一年，朋友关怀快快传，愿你新年福运到，吉祥平安身边绕，祝大寒节日天天笑开颜，时时好运缠。

8. 大寒到顶点，日后天渐暖；记得多加衣，健康在身边；幸福多笑脸，轻松把钱赚；祝福收不断，时时能开颜；福运永流传，大寒乐无边！

9. 围巾裹住的是温暖，裹不住的是关爱；棉衣扣紧的是身体，扣不住的是思绪；口袋揣着的是小手，揣不下的是情意。又至大寒节气，传递问候，愿你健康如意！

10. 大寒到来天地寒，冰霜雨雪不曾断。纵然寒流肆意飘，怎挡情意暖心潮。祝福短信似暖阳，伴君快乐幸福长。一季无忧心欢畅，爱情事业永芬芳。

11. 我用温情的关怀，为你驱走大寒的冰冷；我用温暖的情怀，为你赶走大寒的寒意；我用温馨的文字，为你奉送大寒的祝福；大寒到了，注意防寒保暖，愿大寒健康伴，快乐随！

12. 大寒大寒，防风御寒。温暖贴士，送与君知。常吃生姜，不怕风霜。晨起锻炼，日出为伴。热水泡脚，美梦欢笑。靓汤滋补，容颜永驻。愿友大寒快乐。

13. 大河封冰无行船，山舞银蛇驰蜡象。树枝抱雪结硕果，千里白雪皑皑装。紧闭门户炉火旺，暖装艳服炖羊汤。养身健体佳肴享，多食鲜菜葱蒜姜。大寒少出门！

14. 冰天雪地气温降，大寒时节到身旁。寒潮侵袭须提防，保暖防寒记心房。温补锻炼两不忘，五谷杂粮最健康。顺应天时精神养，一生无忧健如钢。大寒快乐呦！

15. 一年最冷是大寒，我的祝福记心间，加衣保暖出入安，心情舒畅别愁烦，工作上进做贡献，家人爱人一肩担，对了，记着我想你哦，快快回复快乐添。大寒快乐。

大寒节气养生重点篇六

大寒时节，天气严寒，人体的新陈代谢相应减慢，皮肤的血管收缩，散热少了。在饮食调配上，还要增加一些厚味，如炖肉、熬鱼、火锅等。下面是小编为大家带来的大寒时节吃什么养生，希望能帮到大家！

1、多吃苦味食物

大寒正是一个由冬到春的过渡时期，饮食起居应随之“转轨”。养生饮食宜减咸增苦以养心气，宜热食，防止损害脾胃阳气，但燥热之物不可多吃。适合选择的食物包括芹菜、莴笋、生菜、苦菊等。这些苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等，具有抗菌消炎、提神醒脑、消除疲劳等多种医疗、保健功能。

2、多吃易消化的食物

为了御寒，冬天人的饮食量相对增加，但活动量却相对减少，大寒期间又临近春节，一般家庭都会准备丰富的过年应节食物，这时，如果饮食没有节制，吃得过饱容易造成气血运行不畅。所以应注意避免饥饱失调，以免发生食滞，导致肠胃损伤、便秘等。

可以适当多吃一些具有健脾消滞功效的食物，如淮山、山楂、柚子等，也可以在早餐或晚餐时喝小米粥、萝卜粥等具有健脾祛湿功效的粥等进行调理。饭后要适当活动一下，若有腹胀时，可以按摩腹部促进肠蠕动，加快食物的消化和吸收。

3、适当吃些温热脂类食物

大寒时节，天气严寒，人体的新陈代谢相应减慢，皮肤的血管收缩，散热少了。在饮食调配上，还要增加一些厚味，如

炖肉、熬鱼、火锅等。牛肉、羊肉、狗肉滋养脏腑、增加营养，是冬季滋补佳品。

同时，切忌黏硬、生冷食物，防止损害脾胃阳气，但燥热之物不可过食，食物的味道可适当浓一些，要有一定量的脂类，保持一定的热量。在调味品上，可选用一些辛辣食物，如辣椒、胡椒、姜、葱、蒜等，但不可过量。此外，“冬吃萝卜夏吃姜”，所以冬天应多吃萝卜。

4、红色食物好御寒

大寒处于冬春交替的时节，人们容易遭受风邪和寒邪的侵袭，需要注意防风御寒，在饮食上可多吃红色蔬果和辛温的食物。如红辣椒、红枣、胡萝卜、红苹果等红色蔬果能使人体增加热能，生姜、青葱、洋葱、花椒、桂皮、紫苏叶等辛温食物则有一定温风散寒的效果。

5、大寒适合喝红茶或者普洱茶

秋冬季节则适合喝一点红茶或者普洱茶，这两种茶是温热性质的，可以起到驱寒的作用。老年人可以适当喝一点红茶、普洱茶，绿茶、乌龙茶要少喝一点。另外，根据季节和体质喝一些花茶也很好，如用金莲花、金银花、菊花泡茶，可以清热利咽，防止气“淤滞”；用橘皮、佛手花、玫瑰花泡茶，则可以疏肝理气，有助于缓解冬季最易发生的抑郁情绪，调节情致。

计算公式 $[y+d+c]-l$

公式解读 y =年数的后2位 $d=0.2422$ l =闰年数，21世纪 $c=20.12$ 22世纪 $c=20.84$

大寒是二十四节气中最后一个节气，每年1月20日前后太阳到达黄经 300° 时为“大寒”。大寒，是天气寒冷到极点的意思。

《授时通考·天时》引《三礼义宗》：“大寒为中者，上形于小寒，故谓之大……寒气之逆极，故谓大寒。”这时寒潮南下频繁，是我国大部地区一年中的寒冷时期，风大，低温，地面积雪不化，呈现出冰天雪地、天寒地冻的严寒景象。大寒是中国二十四节气最后一个节气，过了大寒，又迎来新一年的节气轮回。俗话说：“花木管时令，鸟鸣报农时”。花草树木、鸟兽飞禽均按照季节活动，因此它们规律性的行动，被看作区分时令节气的重要标志。

大寒节气养生重点篇七

“大寒”是冬季的最后一个节气，下面小编来给大家介绍大寒节气的由来和养生，欢迎阅读！

节气的由来

大寒是二十四节气中最后一个节气，每年1月20日前后太阳到达黄经300°时为“大寒”。大寒，是天气寒冷到极点的意思。

《授时通考·天时》引《三礼义宗》：“大寒为中者，上形于小寒，故谓之大……寒气之逆极，故谓大寒。”这时寒潮南下频繁，是我国大部地区一年中的寒冷时期，风大，低温，地面积雪不化，呈现出冰天雪地、天寒地冻的严寒景象。大寒是中国二十四节气最后一个节气，过了大寒，又迎来新一年的节气轮回。

俗话说：“花木管时令，鸟鸣报农时”。花草树木、鸟兽飞禽均按照季节活动，因此它们规律性的行动，被看作区分时令节气的重要标志。中国古代将大寒分为三候：“一候鸡乳；二候征鸟厉疾；三候水泽腹坚。”就是说到大寒节气便可以孵小鸡了。而鹰隼之类的征鸟，却正处于捕食能力极强的状态中，盘旋于空中到处寻找食物，以补充身体的能量抵御严寒；在一年的最后五天内，水域中的冰一直冻到水中央，且最结实、最厚。此外，大寒出现的花信风候为“一候瑞香，二候

兰花，三候山矾(生于江南一带)”。亦可作为判断大寒的重要标志。

“大寒养生五法”

(1)精神：心情舒畅

所谓“暖身先暖心，心暖则身温”。意思是说心神旺盛，气机通畅，血脉顺和，全身四肢百骸才能温暖，方可抵御严冬酷寒的侵袭。因此在大寒时节，我们应安心养性，怡神敛气，尤其是老人家，因今年大寒前后适逢春节，儿孙满堂，此时精神调养还应注意避免过喜或伤心，减少心脑血管疾病的发生。要注意保持心情舒畅，心境平和，使体内的气血和顺，不扰乱机体内闭藏的阳气，做到“正气存内，邪不可干”。

(2)起居：早睡早起

“大寒”是冬季的最后一个节气，在起居方面仍要顺应冬季闭藏的特性，做到早睡早起，早睡是为了养人体的阳气，晚起是为养阴气。另一方面，古语有云“大寒大寒，防风御寒”，大寒时节除了注意防寒之外，还须防风，衣着要随着气温变化而增减，手脚易冻，尤其应注意保暖。

(3)生活：睡前洗脚

大寒时节，除了做到早睡早起，防寒防风外，最好养成睡前洗脚的好习惯。俗话说“寒从脚起，冷从腿来”，人的腿脚一冷，全身皆冷。“饭后三百步，睡前一盆汤”，入睡前以热水泡脚，能使血管扩张，血流加快，改善脚部的皮肤和组织营养，降低肌张力，改善睡眠质量，对于预防冻脚和防病保健都有益处，特别是那些爱在夜间看书写作，久坐到深夜的人，在睡觉之前，更应该用热水泡脚。

(4)运动：日出后运动

俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝一碗药”。冬季活动、锻炼对养生有特殊意义。大寒时节的运动可分室内及室外两种，可进行慢跑、太极拳、八段锦、打篮球等体育锻炼，但应注意运动强度，不宜过度激烈，避免扰动阳气，同时室外活动不可起得太早，等日出后为好。

(5) 食补：固护脾肾，调养肝血

大寒的饮食应遵守保阴潜阳的饮食原则。饮食宜减咸增苦以养心气，使肾气坚固，切忌粘硬、生冷食物，宜热食，防止损害脾胃阳气，但燥热之物不可过食，食物的味道可适当浓一些，要有一定量的脂类，保持一定的热量。此外，还应多食用黄绿色蔬菜，如胡萝卜、油菜、菠菜等。另外，由于大寒适逢春节，一般家庭都会准备丰富的过年应节食物，此时要注意避免饥饱失调，同时可以多吃具有健脾消滞功效的食物，如淮山、山楂、柚子等，也可多喝如小米粥、健脾祛湿粥等进行调理。

【大寒节气祝福语篇一】

1. 大寒到，外要多穿衣服御严寒，多吃葱姜蒜自然防寒，内外皆保暖；大寒到，打个电话提醒你保暖，发个信息祝福你健康，里外满幸福；祝你大寒身体健康，伤风感冒远躲。
2. 关注天气勤加衣，锻炼身体留健康，外出不忘带棉帽，回家急钻暖被窝，送上短信来问候，愿你活蹦乱跳身体好，欢欢喜喜心情好，平平安安度大寒。
3. 大寒到了，看在你冷得发抖的份上，泼你一盆热水：愿你天天温暖周周精彩月月发财季季舒畅岁岁吉祥时时顺意刻刻平安事事如意浑身湿透！
4. 大寒天气寒，送你三温暖：身上衣腹中食心中情。记得添衣御寒，饱食保暖，最重要的是，愿友情带给你最贴心的温

暖，消去冬天的严寒。

5. 大寒大寒，寒冷的顶点，烦恼的终点，快乐的起点，好运的焦点，成功的热点，平安的关注点，幸福的落脚点，愿你每天开心点，日子过得潇洒点。

6. 大寒到了，祝福你：流感病毒不来扰，健康时刻把你抱；寒流霜冻不入侵，温暖洋溢暖身心；忧烦苦闷皆成空，开心快乐过一冬！

7. 大寒到了，一条短信，无尽相思，无限祝福，虽然只是一毛钱，却包含十分情意，愿你十分温暖，十分快乐，十分健康，十分幸运，十分有钱，十分幸福！

8. 大寒到了，小的给各位大哥大姐大爷大拿大帅哥大美女送去大大小小的祝福，祝大家大红大紫大富大贵大智大勇大吉大利，大寒心情大大的好！

9. 大寒已至，新年伊始，教你健身拇指操：拿出手机，编写短信，拇指有节奏运动，可通经脉暖气血，利国利民，有益身心，多发短信至亲朋好友，效果立显。

10. 大寒到，送你一把“抗寒”宝剑，击败所有“寒兵”，给你一个“退寒”铁锹，铲除一切“寒瘤”，拿来一顶“阻寒”头盔，隔开阵阵“寒意”，“送你一句“驱寒”咒语：我的关心总在这里！

11. 大寒到，要一心一意以“抗寒”为指导，两手准备“防治”结合，三思后行“御寒”为主，四季平安“大寒”是关键，一年之最冷，务必打好这最后的战役！祝你身体健康，万事如意，大寒快乐！

12. 大寒到，“屏蔽”寒冷的彷徨，“隔离”寒风的莽撞，“抚平”寒战的猛闯，“抛弃”寒冬的忧伤，祝福送上，

温暖吉祥。祝大寒快乐，心想事成，万事如意！

13. 大寒到，送你一碗热汤羹，愿能为你驱走寒冷；送你一双棉手套，愿能给你带来温暖；送你一份浓浓友情，愿能给你带来快乐；送你一份真心祝福，愿能给你带来幸福无限。大寒快乐。

14. 大寒节气到，腊梅寒霜傲。余寒虽未了，阳春把手招。枝头喜鹊闹，处处人欢笑。个个春装俏，家家绕。寒冬过后春来早，祝愿开心常拥抱！

15. 今天是“大寒”，送你件大衣！请用它裹住温馨的亲情，怀揣浪漫的爱情，兜满幸福的友情，扣紧身体健康，阻隔一切厄运，每天都有暖暖的好心情！

16. 手机抖一抖，温暖送到手。踮脚跳一跳，快乐来报到。腰儿扭一扭，好运跟着走。双手拍一拍，幸福花儿开。大寒送你御寒袄，惟愿健康把你抱。

17. 我的大寒信息到：拆开第一层，厚厚口罩隔流感，拆开第二层，暖暖手套护小手，拆开第三层，保暖袜子鲜艳艳，拆开第四层别拆了，再拆手机零件掉满地祝你大寒快乐！

18. 冷的是天气，暖的是友情，用的是真心，发的是短信，给的是关怀，送的是祝福，大寒天气到了，注意防寒保暖，愿你快乐到永远。

19. 大寒节，寒流袭，寒风吹，雪花飘，雪中行，雪原上，找快乐，堆雪人，滚雪球，打雪仗，滑雪撬祝福你，身心爽，暖洋洋，冬吉祥，乐逍遥！

20. 大寒格外寒，雪花枝头闹，飘飘洒洒纯净送到；寒气愈逼人，冬风阵阵来，急急呼呼梅花吹开，短信发出，祝福送到，愿你大寒快乐，身体健康，万事如意！

【大寒节气祝福语篇二】

21. 大寒到，送你抗寒新装：“摘下”片片雪花，裁成温暖棉袜；“采集”粒粒冰霜，编织透亮棉帽；“揭开”层层窗花，缝制厚厚棉褂。大寒里，祝你幸福美满，万事遂心愿，大寒快乐！
22. 大寒来临冷风起，腰腿保暖多穿衣，饮食渐趋清淡宜，萝卜煲汤去油腻，热气腾腾火锅季，白菜贴心消燥气，鸡汤最好配枸杞，补肝益肾功效提，温馨关怀送给你，快乐安康都聚齐！
23. 大寒来临，养生有道，加衣御寒，切莫感冒，室外锻炼，日出为好，山药羊肉，煲汤原料，黑米黑豆，补肾独到，冷水洗脸，提高免疫，热水泡脚，赶走失眠，关怀送上，安康常伴！
24. 大寒大寒，防风御寒，添衣加帽，腰背保暖，睡前泡脚，改善睡眠，温补当道，羊肉大枣，山楂泡水，健脾消滞，山药熬粥，暖胃首选，生姜红糖，远离风寒，适量运动，慢跑登山。关怀送上，愿你康健！
25. 大寒节气又来到，防寒防冻有诀窍，穿上温馨做的棉袄，捂上真心织的手套，戴上关心编的小帽，温暖牌的围巾要系牢，经常微微笑，心情保持好，朋友之间多关照，短信问候我先到，祝你大寒心情妙！
27. 大寒节气冰寒起，大地风霜冻皴裂；防寒保暖多锻炼，寒风寒冰心不寒；深深思念寄情怀，温暖情谊伴你旁；大寒问候暖意浓，暖你身心快乐在；大寒时节祝福情，愿你幸福又安康。大寒快乐！
28. 北风乍起，吹不断深深思念；雾锁重楼，掩不住友谊长远；冰封万里，冻不住深情厚谊；雪舞漫天，隔不断情意绵绵。

大寒到了，愿友谊之花盛开，友谊之树常青，愿你幸福，快乐平安！

29. 一条围脖，暖头；一双手套，暖手；一双棉靴，暖脚；一碗热饺，暖胃；一壶好酒，暖身；一句问候，暖心；大寒节气，祝福朋友：冬日吉祥，暖洋洋。

30. 大寒节气今来到，短信一条祝您好，贴心关怀我送到，晨起锻炼坚持好，保暖防寒别感冒，晚上睡前泡泡脚，舒舒服服睡好觉，多喝开水身体好，营养及时补充到，幸福快乐健康保。大寒节气，祝您健康！

31. 大寒大寒，冬天不愁，人家有空调，你有我的问候。大寒节气，用我温暖的问候融化你的忧愁，用我热情的文字燃烧你的快乐，祝你幸福健康。

32. 大寒节气，天气极其寒冷，我用冻僵的手指为你送上祝福，愿你呆在暖暖的风子里，喝着暖暖的茶，露出暖暖的笑容。要快乐哦！

33. 冰寒的天，让天地充满寒意；心中的情，让寒意变为暖意；脑中的思，让暖意送去情意；远方的你，愿情意带给你无限温暖。大寒节气，保重身体，愿你安康！

34. 累了，看看花开花谢，给心灵一份轻松；烦了，看看潮起潮落，给生活一份惬意；冷了；看看我的祝福。大寒到了，愿你保重身体，照顾好自己！

35. 三九四九冻死狗，大寒防冻绝招有：忙碌之余多打球；叫上朋友喝点酒；加油整个小两口，冷了也好牵牵手，偶尔还能搂一搂，幸福一生到白头！祝大寒快乐！

36. 今天大寒，送你一件友谊牌保暖衣，衣领竖着快乐，袖子裹着好运，兜里装着成功，扣子扣着浪漫，前襟敞着温馨，

后背贴着幸福，包你心情每天暖暖的！

37. 过了大寒，又是一年；关爱身体，膳食合理；遇事豁达，不发脾气；健康常伴，幸福陪你；幸运常在，吉祥如意；人生在世，开心第一！

38. 冷冷的是大寒节气，暖暖的是念你心意，短短的是祝福话语，长长的是思念满地，呼呼的是北风卷地，滴滴的是我的关怀：裹严实点，多喝开水！

39. 大寒一来，气温陡降，寒潮汹涌，不可不防。愿君保重，多加衣裳，适当锻炼，增加营养。滋补得法，身心健康。心情愉悦，走过寒冬！

40. 大寒节气，享受一杯暖茶，享受一份温暖，快乐就是如此简单。大寒节气，阅读一条信息，露出一张笑脸，幸福就是如此简单。

大寒节气养生重点篇八

1、挥洒春天拼搏向上的激情，增温；释放夏天热火朝天的心态，保温；发挥秋天收获满满的喜庆，升温；散发冬天团聚快乐的温暖，恒温；祝你大寒无寒感，温暖常相伴，幸福乐绵绵！

2、大寒节气到，最寒冷的时候就来到。寒风吹走悲和忧，幸福来把你环绕。岁末天寒心情好，祝你大寒好运到！

3、大寒来到天更冷，忙发短信早提醒，勤锻勤炼益身体，三餐搭配要合理，天寒地冻加衣帽，看到短信嘻嘻笑，祝开心无极限，快乐过龙年。

4、冬来温度降，寒风轻飞扬，问候传短信，情意暖心肠，添衣莫受冻，温暖保健康，幸福万年长，大寒快乐！

5、大寒被关押，小寒被禁闭，冷风被抽空，降温被隔离。所以你感受到一片春意。温暖警察局长的我，负责一方幸福安宁，正在辛苦地给你发短信慰问呢。大寒快乐哦。

6、大寒节气到了，送你一件外套：为你包住健康，装满财宝；为你系紧快乐，裹住美好；保你天天开心，年年乐逍遥！

7、大寒时节又至，心底惦念的是你，季节有冷暖，情意无短长，问候越千山，愿暖你心房。大寒时节，注意保暖，祝你幸福安康。

8、大寒节气，费翔送你“冬天里的`一把火”；孟庭苇邀请你“冬季到台北来看雨”；齐秦祝你幸福快乐“大约在冬季”。瞧你，人缘多好，我发短信祝福你冬日吉祥，幸福快乐，常唱“火火的歌谣”！

9、大寒想念你了，托风去看你，结果想的太厉害了就变成了狂风；大寒牵挂你了，就让雪去探望你，结果想的太深落地上就结成了冰。大寒来到，你看看这么寒冷的天，亲爱的你就知道我是多么的想你了。

10、“小寒刚去大寒来，骤把温降天地冻，白雪皑皑罩大地，一团冷气袭全球，关键时刻送问候，注意保暖把寒防，勤加锻炼身体棒，轻轻松松度大寒。”

11、二十四节气数它晚，二十四节气数它寒，不说也知道是大寒；大寒正值三四九，天寒地冻不出手，养生保暖常锻炼；愿寒冷不在你旁边，温馨绕你千万遍，大寒祝你身强健。

12、大寒节气，送一座“日光城”给你，愿你，冬日吉祥，心情如沐暖阳，生活阳光灿烂，工作艳阳高照，事业如火如荼。

13、大寒来临，寒风阵阵；窗外的雪花，飘飘洒洒；淡淡的问

候，轻轻的飞来：寒流袭来，注意添衣保暖，适当食补，勤做锻炼，健康的体魄是事业有成、家庭幸福的源泉，祝君安康！

14、“大寒大寒，冻成一团，抱个火炉，不断取暖，一条短信，牵挂不断，特别提醒，注意防寒，传我心愿，健康无边，祝你幸福，直到永远。”

15、大寒到了，送你一件大衣，用它为你裹住幸福，兜满财富，扣紧健康，阻隔一切烦恼，让你每天都身体暖暖，心情棒棒！

16、我收集了春天的温馨，储存了夏天的热量，提取了秋天的快乐，就为了在冬日大寒到来的这一天，夹杂着我的祝福发给你，祝节日快乐！记得添衣！

17、大寒到顶点，日后天渐暖；记得多加衣，健康在身边；幸福多笑脸，轻松把钱赚；祝福收不断，时时能开颜；福运永流传，大寒乐无边！

18、心为情意保暖，爱为真情升温，家为身体抗冷，雪为遮蔽大寒；祝你大寒顺如愿，心甜乐无边，爱情美绵绵，家和不畏寒！

19、用拼搏，散去寒意；用勇闯，驱赶冷意；用坚持，战胜冻意；用毅力，俘虏冰意；用成功，升起暖意；用舒心，散发温意；用团聚，保持顺意；用喜庆，增添美意；祝愿你，大寒不寒，温暖常伴！

20、大寒追，新年赶，短信祝福把你缠：一层关心冷暖，一层提示平安，一层事业红火把你暖，一层家庭幸福恩爱美满，一层朋友体贴、帮助、常挂牵。祝你天冷心不寒。

大寒节气养生重点篇九

大寒时节，天气严寒，人体的新陈代谢相应减慢，皮肤的血管收缩，散热少了。在饮食调配上，还要增加一些厚味，如炖肉、熬鱼、火锅等。下面是小编为大家带来的大寒时节吃什么养生，希望能帮到大家！

1、多吃苦味食物

大寒正是一个由冬到春的过渡时期，饮食起居应随之“转轨”。养生饮食宜减咸增苦以养心气，宜热食，防止损害脾胃阳气，但燥热之物不可多吃。适合选择的食物包括芹菜、莴笋、生菜、苦菊等。这些苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等，具有抗菌消炎、提神醒脑、消除疲劳等多种医疗、保健功能。

2、多吃易消化的食物

为了御寒，冬天人的饮食量相对增加，但活动量却相对减少，大寒期间又临近春节，一般家庭都会准备丰富的过年应节食物，这时，如果饮食没有节制，吃得过饱容易造成气血运行不畅。所以应注意避免饥饱失调，以免发生食滞，导致肠胃损伤、便秘等。

可以适当多吃一些具有健脾消滞功效的食物，如淮山、山楂、柚子等，也可以在早餐或晚餐时喝小米粥、萝卜粥等具有健脾祛湿功效的粥等进行调理。饭后要适当活动一下，若有腹胀时，可以按摩腹部促进肠蠕动，加快食物的消化和吸收。

3、适当吃些温热脂类食物

大寒时节，天气严寒，人体的新陈代谢相应减慢，皮肤的血管收缩，散热少了。在饮食调配上，还要增加一些厚味，如

炖肉、熬鱼、火锅等。牛肉、羊肉、狗肉滋养脏腑、增加营养，是冬季滋补佳品。

同时，切忌黏硬、生冷食物，防止损害脾胃阳气，但燥热之物不可过食，食物的味道可适当浓一些，要有一定量的脂类，保持一定的热量。在调味品上，可选用一些辛辣食物，如辣椒、胡椒、姜、葱、蒜等，但不可过量。此外，“冬吃萝卜夏吃姜”，所以冬天应多吃萝卜。

4、红色食物好御寒

大寒处于冬春交替的时节，人们容易遭受风邪和寒邪的侵袭，需要注意防风御寒，在饮食上可多吃红色蔬果和辛温的食物。如红辣椒、红枣、胡萝卜、红苹果等红色蔬果能使人体增加热能，生姜、青葱、洋葱、花椒、桂皮、紫苏叶等辛温食物则有一定温风散寒的效果。

5、大寒适合喝红茶或者普洱茶

秋冬季节则适合喝一点红茶或者普洱茶，这两种茶是温热性质的，可以起到驱寒的作用。老年人可以适当喝一点红茶、普洱茶，绿茶、乌龙茶要少喝一点。另外，根据季节和体质喝一些花茶也很好，如用金莲花、金银花、菊花泡茶，可以清热利咽，防止气“淤滞”；用橘皮、佛手花、玫瑰花泡茶，则可以疏肝理气，有助于缓解冬季最易发生的抑郁情绪，调节情致。

计算公式 $[yd+c]-l$

公式解读 y =年数的后2位 $d=0.2422$ l =闰年数，21世纪 $c=20.12$ 22世纪 $c=20.84$

大寒是二十四节气中最后一个节气，每年1月20日前后太阳到

达黄经300° 时为“大寒”。大寒，是天气寒冷到极点的意思。

《授时通考·天时》引《三礼义宗》：“大寒为中者，上形于小寒，故谓之大.....寒气之逆极，故谓大寒。”这时寒潮南下频繁，是我国大部地区一年中的寒冷时期，风大，低温，地面积雪不化，呈现出冰天雪地、天寒地冻的严寒景象。大寒是中国二十四节气最后一个节气，过了大寒，又迎来新一年的节气轮回。俗话说：“花木管时令，鸟鸣报农时”。花草树木、鸟兽飞禽均按照季节活动，因此它们规律性的行动，被看作区分时令节气的重要标志。

相关文章

1.大寒养生注意事项

2.大寒吃什么食物养生

3.大寒怎么养生

4.大寒吃什么好 大寒节气吃什么好

5.大寒节气吃什么蔬菜 大寒节气吃的时令蔬菜

大寒节气养生重点篇十

1、对你的惦念，捂在心窝里，掏出的都是融融情意；对你的关爱，晒在阳光下，不再有冰冷的天气；对你的问候，藏在花朵里，赐予你一冬的美丽。大寒节气，天更冷，多保重自己！

2、大寒来到年结束，春归大地天渐暖；大寒记得多加衣，健康强壮留身边；幸福快乐多笑脸，轻松如意把钱赚；祝福短信收不断，时时面容能开颜；福运多多永流传，大寒节气乐无

边!

3、寒雪，飞舞出温馨的美景;寒雾，弥漫着浪漫的迷离;寒风，呼啸着浓浓的思念;寒冰，融入着真心的问候。大寒时节，温暖的祝福送给你，我亲爱的朋友，愿你快乐过寒冬，幸福每一天。

4、大寒气温急速降，养生之道中收藏，防风保暖记心上，御寒时时不能忘，进食补，要养阳，早晚喝完热姜汤，精神勿躁宜静养，怒气勿生宜安详，身体心理都调养，年年岁岁保健康!

5、北风呼啸大寒到，手机短信送祝福，晚上睡觉盖棉被，出门防寒添衣服，温热食物多吃喝，饭前饭后白开水，身体锻炼须坚持，跳舞跑步把心开。祝大寒心情美丽，快乐时刻伴随着你!

6、天冷要盖好被子，饿了要填饱肚子，再忙也要找点乐子，再累也要顾好身子，微笑是最美的样子，快乐是最好的日子，大寒祝福一阵子，朋友相交一辈子!

7、季节变换真快，转眼大寒到来，寒风悄悄来袭，出门切记保暖，日常加强锻炼，晚上盖好被褥，关怀问候送上，愿你幸福围绕，开心常伴左右，大寒快乐!

8、天寒地彻雪纷飞，咱会保暖不靠吹。姜汤烧酒时时备，羽绒衣裤刻刻陪。饭后小走不会累，天要太冷早些睡，切忌搞得太疲惫，生活和美，舍你其谁。

9、大寒风萧萧，祝福情飘飘，工作要忙碌，身体也得顾，竞争压力大，沟通不落下，大寒祝你友情暖着手，亲情暖着心，爱情不离分。

10、天冷心莫冷，顺天应时调精神;添衣暖意生，爱护身体记

分明;温补饮食慎，合理搭配健康行;锻炼运动勤，乐观豁达病不侵。大寒到，唯愿快乐驻你心!

11、寒凉的节气冰封不了我火热的问候，寒凉的气息凝固不了我温暖的情意，寒凉的风霜冻结不了我融融的祝福，愿这个寒凉的大寒节日里你拥着火热的爱情，守着温暖的亲情，伴着融融的友情，过一个暖暖的大寒。

12、大寒时节到，气温已降低;出门加衣裳，千万莫忘记;偶尔喝碗枸杞汤，安神养血气;锻炼要及时，增强免疫力，愿健康永远陪伴你!

13、一年最冷是大寒，此节过后天渐暖;大寒记得要防寒，火炉边上来取暖;欢喜快乐过大寒，如意好运身边缠;短信祝福送君看，愿你大寒幸运欢喜无极限!

14、温馨缝个大口罩，真心织双小手套，关心编顶兔儿帽，爱心把你来拥抱。大寒节气又来到，注意身体最重要，防寒防冻记心上，不然我心会感冒。天寒地冻大寒节，祝你健康快乐保平安。

15、大寒节气又来到，蜡梅盛开寒霜傲。阵阵余寒虽未了，暖暖阳春把手招。家家枝头喜鹊闹，世间处处人欢笑。街头个个春装俏，人人身边幸福绕。大寒过后春来到，祝愿开心把你抱!

16、落叶飘零方知严冬冷酷，寒风曼舞方觉阳光温暖，大寒降温感叹形单影只，一条短信凝聚思念情缘，无声祝福送去温馨挂念，愿大寒时节，加强锻炼，保重身体，一切安好。

17、冰寒的天，让天地充满寒意;心中的情，让寒意变为暖意;脑中的思，让暖意送去情意;远方的你，愿情意带给你无限温暖。大寒节气，保重身体，愿你安康!

18、大寒到，北风呼啸，雪花飘飘，短信报道，送上一盆炭火，让它温暖你的心房;送上一组暖气，把它安装在你的睡房;送上一份关爱，让它存在你的手机上。大寒到了，祝你健康又快乐!

19、寒冷的天气，我无法增加它的`炙热;四季的轮替，叹时空不能超越;梳理淡淡的思绪，惟惦记卡在此刻;如果累了，请将脚步放慢些。大寒节气，多保重身体哦!

20、大寒节气到来，把雪花融进心海，幸福心花盛开;把祝福散落人海，开心快乐常在;把温暖藏在心怀，健康好运存在。大寒节气到来，快乐幸福好运来。

21、大寒节气到，冰天雪地寒。风狂温度低，出门带好帽。雪地路又滑，小心才是妙。天寒人心暖，祝福来送到，祝你开开心心，健康常伴!

22、大寒节气到，养生最重要;新鲜食番茄，补血助容颜;感冒吃生梨，润肺又化痰;芹菜别过量，血压自然降，大寒虽寒，好运常伴。

23、北风呼呼，吹走烦恼忧愁，把所有的苦涩冻住;雪花飘飘，带来吉祥幸福，把所有的快乐留住。愿你大寒时节事事顺心，快乐永驻!

24、今天是大寒，送你一件友谊牌保暖衣，衣领竖着快乐，袖子裹着好运，兜里装着成功，扣子扣着浪漫，前襟敞着温馨，后背贴着幸福，包你心情每天暖暖的。

25、冬已深深到大寒，一年最冷的时间。小小贴士发你读，希望对你有帮助。切忌冻僵急烤火，睡前洗头坏处多。多泡脚来常梳头，被子不要盖太厚。大寒快乐!

26、一迎大寒，二来御寒，三做预防，四加衣服，五勤锻炼，

六多运动，七多喝水，八多沟通，九美生活，十分正确，愿你预防大寒有妙招，轻松生活多温馨。

27、关切绕线，真情抽丝，缝制温暖的冬被；好运添柴，快乐生活，搭建火热的烤炉；手指连“心”，短信传意，真诚祝你大寒温馨如意，欢乐开怀！

28、雪花纷纷扬扬，思念洋洋洒洒；大地白白茫茫，牵挂缠缠绵绵；问候红红火火，祝福温温暖暖。大寒节气来到，祝你喜洋洋暖洋洋！

29、寒从脚底生，踩踩祝福就变暖了；烦从孤寂来，聊聊开心就舒展了；病自呆滞起，走走健康就跟你眨眼了；喜伴分享到，聚聚畅饮酒量都增添了。大寒快乐。

30、远视山舞蜡象驰，近看河曲银蛇迤。大道雪覆无行影，还看飘雪皑茫地。发条短信君注意，大雪封山行不易。只顾赚钱出车忙，别忘安全图安逸。大寒节气最寒冷，雪消路露再行驶。

大寒节气养生重点篇十一

大寒是冰层最厚，冻土最深的一个节气，是呼吸系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等疾病的多发节气。古语说：“大寒大寒，防风御寒，早喝人参、黄芪酒，晚服杞菊地黄丸”，大寒的进补要阴阳双补，以补阳为主。人们在生活中可以早上喝人参、黄芪酒，借助早上自然界生发的阳气，带动人身阳气的生发，晚上服用滋阴补肾的杞菊地黄丸，有利于身体阴液的滋补。

饮食调养应以固肾补脾、温中散寒为原则。另外，此时仍是感冒等呼吸道传染性疾病的高发期，应适当多吃些辛温解表、健脾养肺的食物，例如一些红色的蔬菜水果，如红辣椒、大枣、红萝卜、樱桃、红色苹果等，能帮助人体增加热能，升

高体温。

大寒节气宜早睡晚起

起居是养生重点，裴智梅教授介绍说，中医认为，冬乃寒气偏胜，寒邪伤人。大寒节气，仍需早睡晚起，并注意保暖护身。建议冬季最好每天晒太阳30—60分钟，尤其是成长期的儿童和老年人。

在运动方面，大寒时节的运动可进行慢跑、太极拳、打篮球等体育锻炼，但应注意适宜、适度，同时室外活动宜等日出后为好。

对于经常怕冷的人，饮食上宜多吃一些温补的食物，常饮酒的人，可适当的饮用一点白酒(每天不超过1两);怕热的人，饮食上可多吃凉性食物，忌吃热辣食物和温补食物;上热下寒(即胸以上热而腰腿凉)的人，早餐应适当温补，中午之后应吃平性食物。

大寒经络养生要看准时间

随着大家对养生的重视，经络养生越来越得到认可和重视。裴智梅教授介绍说，大寒的前中后三天，以酉时(17-19时)为练习的最佳时间：可用温热的水泡脚6—12分钟，然后用拇指或食指点按涌泉穴(肾经的原穴)、太白穴(脾经的原穴)、太渊穴(肺经的原穴)，各36次，可调补肾、脾、肺三经的阴阳、气血平衡。

在大寒的前中后三天，在酉时至亥时(17—23时)，把手搓热，温煦督脉命门穴。可温补一身之元阳，增加生命动力。

在大寒至立春期间，每日寅时至卯时(5—7时)和亥时(21—23时)为练习的最佳时间：两手按臂侧，屈左腿以左足垫臀下(右腿仍自然伸直);稍停后，伸左腿、屈右腿。如此左右交

替各做3-5次，然后叩齿、鼓漱、咽津、深呼吸各2-3次，可预防经络滞气、舌根强痛、身体不能动摇或强直、股膝内肿、臀部、小腿疼痛，以及腹胀肠鸣、泄泻、消化不良、足肿等。

另外，大寒要重视精神养生，要掌握“暖身先暖心，心暖则身温”的要诀，就是说，心神旺盛，血脉顺和，全身四肢百骸才能温暖。在大寒时节，可通过适宜的活动、娱乐来保持心情舒畅，使体内的气血和顺。

大寒节气养生重点篇十二

大寒会非常寒冷，大寒节气是全年二十四节气中的最后一个节气。此时天气虽然寒冷，但因为已近春天，所以不会像大雪到冬至期间那样酷寒。下面是小编为大家整理的大寒节气养生注意事项，希望对您有所帮助！

大寒时节注意护心

大寒这个时间段，因为正好是遇到过年时间段，所以，一些人会操心，而对于养生学来讲，在大寒的时候，就需要特别注意养心。养心的意思，就是要注意不要操劳，心上不要放事，最好是放宽自己的心，该吃吃，该睡睡。尤其是老年人，不要操劳儿女之事。

大寒时节注意暖脚

大寒的时候，是天气较冷的时候，但因为天气的变化，而且许多人会外出，毕竟是过年期间，因此，一定要注意，对腿部的保暖。我们都知道，脚部只要保暖工作做好了，全身都会暖和，因此，大寒外出暖脚是必须的。

大寒时节适宜慢动

大寒的时候，天气不好，而且过年的运动量本身就大，所以，这个时间段的养生指导是会让你尽量选择慢运动，例如，打太极就是最好的选择。如果一天忙里忙外多的话，运动可以自然省略，不必刻意去做。

大寒时节少盐多苦

大寒的时候，这个时候，因为天气要转暖了，而且过年也是大油大肉地吃，尽量记得，要吃清淡一些的食物，尤其是吃盐少一些的食物。慢慢地春燥来了后，就需要下火，吃一些苦类的食物了。而且对于过年上火吃苦类食物也是不错的选择。

大寒时节避免久坐

过年期间，也是大寒期间，许多人会选择在一起打麻将，或者是坐一起聊天，玩乐打牌。但是，大寒天气的时候，记得，最好是忌久坐。久坐会容易导致你下肢血液循环不畅，从而出现静脉曲张等，尤其是老年人，半个小时要起来走动走动。

大寒时节减少进补

小寒时节我们推荐的是进补，但大寒时节却不推荐进补了。而且这个时间段，一定要记得，适量开始减少你的进补量。这是因为春天万物复苏，我们要为春天的开眼做准备。这个，如果过量再补的话，则无法满足春有升散之说的习惯。

大寒时节准备春发

大寒时节一过，春分就要到了，这个时候，人要做好迎接春的准备，所以，春发是必须的。春发的意思，就是做一些有利于散发的事，万物生长，本身就是散发的过程。所以，松松土，散散心，养精蓄锐，早晚少走动，是为春天发新芽而做的准备。

大寒时节八宝粥来

大寒时节喝八宝粥是好事，一是贮存能量，二是可以有助于排除过年吃下的过多油脂和体内的垃圾，所以，建议喝八宝粥。大家在喝八宝粥的时候，尤其是强烈推荐宁夏的枸杞八宝粥，其营养价值不仅高，而且养生的作用相当大。

大寒养生多喝粥

冬季喝粥暖胃暖心，对身体是很有好处的，不但能起到保健作用，还可祛病养生，比如肾虚劳损、腰背酸痛、足膝萎弱、形瘦怕冷的虚寒症人群，可以喝羊肉萝卜粥，待羊肉将熟时，取出萝卜不要，然后再将米放入羊肉锅里，早、晚餐温热服食，可助元阳、补精血、益虚劳，但牙痛、喉痛、便秘、尿痛者等热盛症者不宜食用。

大寒养生多喝汤

今年的大寒正处于三九之后、四九之中，是气温最低时段。糯米味甘，性温，具有御寒滋补的功效，人们可以蒸煮糯米饭，也可以用糯米、大米、赤小豆、薏米、莲子、枸杞子、桂圆肉、大枣等一起用旺火蒸熟，然后加点白糖，可健脾益气、养血安神，适用于身体虚弱、倦怠乏力等气血两虚的人群。

大寒养生保暖滋阴润燥不可少

大寒期间养生的另一个重点在于滋阴。大寒节气，正是一年之中最干燥的时期，白天平均空气湿度一般低于50%，有时室内甚至只有30%左右，很多呼吸系统有“老毛病”的人经常会有咳嗽痰多、痰液粘稠、咳痰不净的感觉。对于心脑血管疾病患者而言，则容易造成血粘度增高。

大寒养生睡前泡泡脚

大寒养生建议睡前养成热水洗脚或泡脚的习惯。“寒从脚起，冷从腿来”，人的腿脚一冷，全身皆冷。在冬夜入睡前，可用热水或药汤先泡泡脚，以达到畅通血脉、改善睡眠质量的功效，尤其是对那些经常在夜间看书、写作、久坐到深夜的人，临睡前更应热水泡脚。

大寒养生多运动

在冬季，运动锻炼是养生的精髓所在。因为这也是有老话的。俗话说，“冬天动一动，少闹一场病”。在“大寒”节气里，气候一冷一热很容易感冒。所以如果要运动的话，最好等到太阳出来以后再进行户外锻炼。由于户外气温比室内低，人的韧带弹性和关节柔韧性都没有之前的灵活，为避免造成运动损伤。专家建议冬天在运动前先要做一些运动前的热身准备。

枸杞红枣茶

枸杞可护肝补肾、明目，润肺止渴，具有温暖身体的作用。红枣有补中益气、滋脾土、润心肺、生津液、悦颜色的功效。冬天可以放一片姜一起煮，能很好的驱寒。取冷水500毫升，红枣10粒(30克)，冰糖1大匙，枸杞10克。冷水与红枣同时煮开后加入枸杞，再煮大约5分钟。加入冰糖，煮至溶化即可。

糙米茶

糙米茶属于中型偏热食品，非常适合在寒冷的冬季饮用，能够滋补温暖身体，清理肠道，对于便秘、糖尿病、高血压、血脂稠有不错的效果。将适量的糙米茶以95℃以上的开水闷泡10分钟即可饮用，特别是每天早晨空腹饮用更佳。

玫瑰花茶

玫瑰花，有活血、美容、滋润肌肤和驱寒的功效，适合各种

体质的女性在冬季饮用。只要每天喝点玫瑰花茶，就能起到很好的静心定神的效果。把开水煮沸，把玫瑰放入茶壶中，再加入几粒枸杞，浸泡十分钟即可。

牛奶红茶

红茶不仅不会伤胃，反而能够养胃。经常饮用加糖、加牛奶的红茶，能消炎、保护胃黏膜。对治疗胃溃疡有一定效果。红茶3克，牛奶100克，食盐2克。将红茶放入锅中，加水煎煮5分钟。红茶叶过滤掉，另以一只锅煮牛奶。将牛奶煮沸后加入茶汁，加入食盐搅拌。每天早上喝一次，可有效地补充气血，强身健体。

橘桂姜茶

茶叶、橘皮、桂皮、茴香、鲜姜各适量。将前4味各取适量，鲜姜3~5片，加清水煮开，或用沸水冲泡浸焖后取汁。可以温中散寒，行气健脾。

桂花茶

在寒冷的冬季反复出现胃胀胃痛等毛病，喝点桂花茶可以暖胃。可以取7~10朵干桂花，1~2克红茶，用开水泡开，没有糖尿病的人可根据自己口味添加少许红糖，代茶饮。

大麦茶

中国人冬季讲究进补，饮食往往以鸡鸭鱼肉为主，在大快朵颐后，喝一杯浓浓的大麦茶，不仅可以去油腻，还能促进消化。而且，热腾腾的大麦茶具有养胃、暖胃的作用，适合各种年龄段的人群饮用。散装的大麦茶可以用锅煮着喝，一把大麦茶加上两升水，煮15分钟左右。如果是袋装的大麦茶，用沸水冲泡即可。

红枣桂圆茶

红枣桂圆茶能够补充女性血气，起到活血保暖，养颜美容的功效。建议长期饮用，功效会更加明显。红枣5颗、桂圆5颗、砂糖1包，可视个人口味自行增减。先将红枣，桂圆分别剥开去子，再以热水(约1壶)冲泡8-10分钟，最后加上砂糖即可。

老姜茶

红茶6克，老生姜10克，蜂蜜适量。将红茶叶与老生姜加清水煎茶，待温时，调入蜜糖饮用。温中散寒，健胃消食。适用于寒邪所致胃痛。湿热型胃痛不宜用。

1、松茸人参鸡汤

材料：人参2根，干松茸5个，笋尖3根，香菇5个，精盐少许，姜、香葱适量。

做法：干松茸、干笋尖用温水抛开，切断；鸡洗净，斩块，冷水下锅，焯水；鸡块放入砂锅粥，加清水，放入松茸、笋尖、人参、香菇；加香葱。姜片，大火烧开转小火，2小时调味即可。

功效：松茸具有强精补肾，健脑益智和抗癌等作用，人参可增强人体免疫力，降低冬季患上感冒的几率。鸡汤具有良好的补血补气、养颜安神的功效。

2、羊肾枸杞粥

材料：枸杞30克，粳米100~200~，羊肾1对，盐、姜、葱及调味品适量。

做法：先将羊肾去脂膜，切片，加水煮成汤待用，再用另一锅放入粳米。加水煮粥，待粥将熟时，加入煮好的羊肾和羊

肾汤，加入枸杞，放入盐等调味品，再煮几开，即可。

功效：补肾养肾。适用于肾阴不足的阴血亏虚、腰痛、盗汗、消渴及肝肾不足的腰膝酸软、阳痿早泄、遗精遗尿、尿频、视物昏花、头晕、耳鸣耳聋者。

3、乌鸡山药汤

材料：乌骨鸡1只、山药、枣(干)适量，食盐、葱、姜、料酒、胡椒粉适量。

做法：乌鸡斩块、山药去皮切块，葱切段，姜切片备用；乌鸡凉水下锅，焯水捞血沫，捞出控水；砂锅内放水，水热后放入乌鸡块、红枣、葱、姜、放入料酒，大火烧开后，盖上盖改小火炖1小时；放入山药块炖至山药软烂，再加入枸杞、盐和胡椒粉即可。

功效：中医认为，手脚冰凉与体质虚弱有密切关系，而山药乌鸡汤具有很好的补中、益气、养血作用，特别适合手脚冰冷者。

4、白萝卜炖羊肉

材料：白萝卜200克，羊肉200克，葱、姜、花椒适量。

做法：羊肉化冻后切块于凉水中去血水，浸泡两小时左右，需勤换水。处理过的羊肉于凉水中上锅煮，火开后关火，将羊肉捞出，冲掉血沫。姜、蒜切片，葱切段，与花椒、羊肉一起置锅中煮。白萝卜洗净切成块，放于锅中，盖上锅盖，大火煮到水开，换中小火一个半小时。出锅前放少量白胡椒和盐即可。

功效：白萝卜具有清热生津、下气宽中、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰等功效。羊肉具有补血益气，温中暖肾的作用。

这两种食材搭配在一起，具有补中养胃，益肾壮阳等作用。尤其适用于病后体虚，腰疼怕冷，食欲不振等症。

5、豆沙八宝饭

材料：糯米、豆沙、枣泥、果脯、莲心、米仁、桂圆、白糖、猪板油。

做法：先要把豇头掏洗干净后煮熟捣烂去豆皮，加猪油白糖，炒至水份将干时备用。把糯米淘洗干净后煮至软硬适中，趁热拌上猪油和糖。盛八宝饭的碗内要先抹上一层冷凝的猪油，使之勿粘于碗，然后排入各色花样，豆沙加在中间，再覆上糯米饭。

功效：糯米补中益气，豇豆有“补肾豆”之称；枣泥有调和百药之功效，对人的健康长寿极有裨益；莲心有强心作用，米仁有健脾补肺的功效，桂圆则是人所共知具有补中益气作用。

6、茴香腰子

材料：猪腰子90克，小茴香6克。

做法：在热锅内将小茴香略炒片刻，待脆后打成细末。将猪腰子撕去皮膜，洗净，用尖刀从侧面划一条长约3厘米的口子，再向里扩展成三角形，然后塞入茴香末，并用细绳将开口处缠紧待用。将锅置中火上，倒入卤汁，调好味，放入猪腰子，煮沸后30分钟即可起锅，除去腰臊，切片装盘即成。

功效：本品具有补肾阳、散寒湿、止疼痛的功效。适合肾阳虚而致畏寒肢冷、腰痛腰凉、或性功能减退者服用。

我国民间有谚语说：“小寒胜大寒，常见不稀罕。”但根据气象专家的介绍，小寒大寒哪个节气最冷，不能一概而论，而是南北有别、年份有别。

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。

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。

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1951年至2015年小寒、大寒时节全国平均气温数据，有42%的年份是小寒冷于大寒，28%的年份是大寒冷于小寒，其余30%的年份持平，寒冷程度相当。以全国平均最低气温来看，42%的年份小寒节气的最低气温要低于大寒节气。

需要注意的是，以上统计数据中，小寒的气温统计时间为每年1月6日至19日，大寒的统计时间为1月20日至2月3日。

对于人们来说，不用过于纠结小寒大寒究竟谁最冷，这段时间全国大部就是一个字——冷，两个字——很冷！北方干冷冻皮，南方湿冷冻骨，做好保暖工作才是王道。

大寒节气养生重点篇十三

›大寒节气的民俗

祭灶是一项在中国汉族民间影响很大、流传极广的习俗。旧时，差不多家家灶间都设有“灶王爷”神位。人们称这尊神为

“司令菩萨”或“灶君司令”，泉人一般称“灶君公”。传说他是负责管理各家灶火的，被作为一家的保护神而受到崇拜。灶王龕大都设在灶房的北面或东面，中间供上灶王爷的神像。

2、迎新扫尘准备年货

大寒节气，时常与岁末时间相重合。因此，这样的节气中，除顺应节气干农活外，还要为过年奔波——赶年集、买年货，写春联，准备各种祭祀供品，扫尘洁物，除旧布新，准备年货，腌制各种腊肠、腊肉，或煎炸烹制鸡鸭鱼肉等各种年肴。

同时祭祀祖先及各种神灵，祈求来年风调雨顺。旧时大寒时节的街上还常有人们争相购买芝麻秸的影子。因为“芝麻开花节节高”，除夕夜，人们将芝麻秸洒在行走之外的路上，供孩童踩碎，谐音吉祥意“踩岁”，同时以“碎”、“岁”谐音寓意“岁岁平安”，讨得新年好口彩。这也使得大寒驱凶迎祥的节日意味更加浓厚。

1. 贴春联，贴门神：春联表达人们对新年的美好愿望，门神则有辟邪之用。
2. 祭祖：表示着后备儿孙节日之际不忘先人，并祈求得到祖先的庇佑。
3. 守岁：一家人围炉团坐，达旦不寐。
4. 生旺火：除夕守岁时，屋外点起篝火，火越旺越好，寓意人丁兴旺，五谷丰登。
5. 吃年夜饭：传统年夜饭的名堂很多，一般饺子、馄饨是必备的，取其形状如同元宝，寓意来年财源滚滚。“鱼”谐音“余”，也是年夜饭桌上年年有余的吉祥菜品。

6. 给压岁钱：“三星在南，家家拜年，小辈磕头，老辈给钱”。压岁钱不仅是长辈对晚辈的关爱，更有长辈的庇佑，让孩子们在除旧迎新之际多了几分欣喜。

7. 放爆竹：民间有“开门爆竹”一说。即在新的一年到来之际，家家户户开门的第一件事就是燃放爆竹，以爆竹声除旧迎新。

3、北方人冰嬉

冰嬉亦称“冰戏”，是我国北方人民一项传统的体育活动。小寒大寒，滴水成冰，进入一年中最冷的三九天。除了要多穿衣多保暖外，在条件允许的情况下大家也可以开展滑冰运动啦。其实，滑冰在我国是一项历史久远的运动。冰嬉作为我国北方人民一项传统的体育活动，其由来已早，但具体起源于何时，现无确切考证。