# 大寒节气的由来和养生

作者：雨声轻语 更新时间：2025-01-05

*“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《...*

　　“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：早睡晚起

　　“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，做到早睡晚起，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，除了做到早睡晚起，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大大的祝福，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!

　　26. 风吹来雪，天气好冷，天空好美，你穿得好浪费;我发来短信，你心好暖，说我好体贴，你真的好陶醉;大寒来了，要多喝开水，要多运动，要多睡。亲，这短信温馨不?

　　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，愿你呆在暖暖的房子里，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。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找