# 「二十四节气」小雪节气养生攻略

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2025-01-20

*小雪时间为每年的11月份22日23日，视太阳到达黄经240°时为小雪，也是天蝎宫和人马宫的分界点。　　《月令七十二候集解》曰：“10月中，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪。小者未盛之辞。”　　“小雪”是反映天气现象的节令。古籍《群芳谱》中说...*

　　小雪时间为每年的11月份22日23日，视太阳到达黄经240°时为小雪，也是天蝎宫和人马宫的分界点。

　　《月令七十二候集解》曰：“10月中，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪。小者未盛之辞。”

　　“小雪”是反映天气现象的节令。古籍《群芳谱》中说：“小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也。”《二十四节气解》中说：“雨为寒气所薄，故凝而为雪，小者未盛之辞。”

　　小雪时节，望文生义，表示降雪开始的时间和程度。民间曾有：十月立冬小雪涨，斗指己，斯时天已积阴，寒未深而雪未大，故名小雪。此时我国北方地区会出现初雪，虽雪量有限，但还是提示我们到了御寒保暖的季节，所以在这个节气里，大家一定要学会自我调养。

　　>运动养生：宜舒缓不宜剧烈运动

　　进入“小雪”节气，运动方面也应注意适当调整，小雪养生宜静养，故不宜进行剧烈的运动，避免扰动阳气。冬季最好的运动健身时间是上午9点到12点间，因为此时的室外温度和人体自身温度都比较适合，人体各种生理功能都处于最佳状态，体力比较充沛，容易进入运动的状态。而运动的方式可选择运动量相对较小的，如广播体操、太极拳、八段锦、散步、慢跑等。打八段锦就是非常适合秋冬保健的养生操。常练八段锦可柔筋健骨、养气壮力，具有行气活血、协调五脏六腑之功。

　　>起居养生

　　小雪节气中，天气时常是阴冷晦暗，此时人们的心情也会受其影响，特别容易引发抑郁症，所以应调节自己的心态，保持乐观，经常参加一些户外活动以增强体质。多晒太阳，多听音乐。清代医学家吴尚说：“七情之病，看花解闷，听曲消愁，有胜于服药者也。”

　　我国传统的医学理论十分重视阳光对人体健康的作用，认为常晒太阳能助发人体的阳气，特别是在冬季，由于大自然处于“阴盛阳衰”状态，而人应乎自然也不例外，故冬天常晒太阳，更能起到壮人阳气、温通经脉的作用。另外，起居要做好御寒保暖，防止感冒的发生。

　　>精神调养胜服药

　　小雪节气中，天气时常是阴冷晦暗，此时人们的心情也会受其影响，特别容易引发抑郁症。现代医学研究发现，季节变化对抑郁症患者有直接影响，因为与抑郁症相关的神经递质中，脑内5一羟色胺系统与季节变化密切相关。春夏季，5-羟色胺系统功能最强，秋冬季节最弱，当日照时间减少，引起了抑郁症患者脑内5一羟色胺的缺少，随之出现失眠、烦躁、悲观、厌世等一系列症状。

　　为避免冬季给抑郁症朋友带来的不利因素，所以在此节气中要注意精神的调养。清代医学家吴尚说：“七情之病，看花解闷，听曲消愁，有胜于服药者也。”。我国传统的医学理论十分重视阳光对人体健康的作用，认为常晒太阳能助发人体的阳气，特别是在冬季，由于大自然处于“阴盛阳衰”状态，而人应乎自然也不例外，故抑郁症患者冬天常晒太阳，更能起到壮人阳气、温通经脉的作用。另外，起居要做好御寒保暖，防止感冒的发生。

　　>饮食养生

　　>多吃果蔬补充维生素

　　冬天人体的维生素代谢程度要比其他的季节快，所以多吃果蔬补充维生素在冬季养生就显得各位重要。像富含维生素A的菠菜、胡萝卜可以让我们的耐寒能力增强;富含维生素C的西红柿、柑桔有良好的抗氧化及保护血管作用。此外可多吃秋梨、荸荠、甘蔗、广柑，这些水果可补充人体的津液。

　　饮食养生

　　>不要等到口渴再去补水

　　北方冬季气候干燥，喝水要充分。可能有不少人认为冬季寒冷，人体出汗少，可以少饮水或不饮水，这种认识是错误的。冬天虽然人体出汗少，但通过皮肤非显性出汗、肺的呼吸及排便也可失去不少水分，人体一天排出的水分约在2500毫升左右。要主动喝水，即不渴时主动喝，别等到口渴才喝。喝水以白开水为宜。

　　>多食辣味以御寒

　　辣椒中含有辣椒素，生姜含有芳香性挥发油，胡椒中含胡椒碱。它们都属于辛辣食品，冬天多吃一些，不仅可以增进食欲，还能促进血液循环，提高人体的御寒能力。如果真的是很想吃辣椒的话，最好可以和凉性的食物一起烹调，如鸭肉、鱼虾、苦瓜、丝瓜、黄瓜、百合、绿叶菜等，可清热生津、滋阴降燥、泻火解毒，尤其适合胃热的人吃。吃辣椒时，喝杯酸奶或牛奶，不仅可以解辣，同时还有清热作用。

　　>吃饭前喝碗热粥或热汤

　　寒冷的气温下，喝上一碗热乎乎的粥，不但会让身体立刻感到温暖，还能暖肠胃、唤醒消化系统，促进食欲。尤其是杂粮粥还能帮助补充B族维生素和钾等多种营养素。此外，冬季气候干燥，更应补充水分，而喝粥也能让你在不知不觉中喝下了很多水。除了热粥，饭前喝碗少油少盐的热汤也是不错的选择。

　　>零食首选坚果

　　坚果多半在秋天成熟，因此也算是秋冬季节的应季食品。坚果中含有丰富的维生素E、B族维生素，以及铁、锌、钙等矿物质，还有一定量的蛋白质，都能帮助人们抵抗寒冷。坚果的营养素密度较高，能在一定程度上弥补冬天食物种类相对较少的缺陷。因此，天冷的时候，不妨把饼干、点心等零食换成坚果。需要提醒的是，坚果最好选原味的，且每天吃的量别超过一小把。

　　>红色食物防感冒

　　红色食物都含有天然铁质、蛋白质等多种营养元素，有着免疫力提高等有着重大作用，所以，冬季多吃红色的食物，是预防感冒的首选食物。除了红色的水果蔬菜，其次就是含有血红素的肉类食物可以归结为红色食物。蔬菜类比较有代表性的就是西红柿，胡萝卜，红辣椒等。红色水果有红枣、山楂、石榴等。

　　>多吃酸性食物防静电

　　饮食上，要多吃蔬菜、水果、酸奶等酸性食品，多饮水，同时补充钙质和维生素C，维持人体正常的电解质平衡，可减少静电产生。此外，多吃白萝卜、卷心菜、白菜这类“白色食品”，都可以维持人体的电解质平衡，减少静电的产生。

　　>常喝大麦茶调理肠胃

　　大麦茶具有平胃止渴，消渴除热，化谷食之功，有利于食物消化，还能益颜色、保五脏，和大麦的花语“消化酵母”无比匹配。爱吃肉、吃辣的人，在大快朵颐后，喝一杯浓浓的温热大麦茶，不仅可以解油腻，还能促进消化。而且，热腾腾的大麦茶具有养胃、暖胃、健胃的作用，可以减少滚烫的食物对胃粘膜的刺激。

　　>适量补充蛋氨酸

　　蛋氨酸通过转移作用可提供一系列耐寒适应所必须的甲基，寒冷气候使得人体尿液中肌酸的排出量增多，脂肪代谢加快，合成的肌酸、磷脂在线粒体内氧化释放出热量都需要甲基。因此，在冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物，如芝麻、葵花籽、乳制品、叶类蔬菜等。

　　>多吃黑色食物补肾

　　中医提倡冬天补肾，而黑色入肾。冬季进补还要“跟着颜色走”，多吃些黑色的食物。其实，所谓黑色食物，主要是指含有黑色素及带有黑色字眼的粮、油、果、蔬菜、菌类食物。研究显示，食物营养与食物色彩的关系非常密切，食物色彩越深，食物的营养价值就越高。应适当多吃黑芝麻、黑米、黑豆等黑色食品。

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