# 2024年小寒节气的风俗(十篇)

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-06-29

*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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。小寒节气的风俗篇一冰戏我国北方各省，人冬之后...*

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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**小寒节气的风俗篇一**

冰戏

我国北方各省，人冬之后天寒地诉，冰期十分长久，动辄从十一月起，直到次年四月。春冬之间，河面结冰厚实，冰上行走皆用爬犁。爬犁或由马拉，或由狗牵，或由乘坐的人手持木杆如撑船般划动，推动前行。冰面特厚的地区，大多设有冰床，供行人玩耍，也有穿冰鞋在冰面竞走的，古代称为冰戏。《宋史》有：“故事斋宿，幸后苑，作冰戏。”《钦定日下旧闻考》中记载有：“西华门之西为西苑，榜曰西苑门，入门为太液池，冬月则陈冰嬉，习劳行赏。”《倚晴阁杂抄》中关于北平旧时风俗，写有：“明时，积水潭尝有好事者，联十余床，携都篮酒具，铺截锐其上，轰饮冰凌中，亦足乐也。”

腊祭

“小寒”是腊月的节气，由于古人会在十二月份举行合祀众神的腊祭，因此把腊祭所在的十二月叫腊月。腊的木义是“接”，取新旧交接之意。腊祭为我国古代祭祀习俗之一，远在先秦时期就已形成。汉应劭《风俗通义》云：“腊者，猎也，言田猎取兽以祀其祖先也。或曰腊者，接也，新故交接，故大祭以报功也。”

“腊祭”含意取其有三，一是表示不忘记自己及其家族的本源，表达对祖先的崇敬与怀念。二是祭百神，感谢他们一年来为农业所作出的贡献。三是人们终岁劳苦，此时农事己息，借此游乐一番。自周代以后，“腊祭”之俗历代沿习，从天子、诸侯到平民百姓，人人都不例外。

吃腊八粥

小寒节气中另有一项重要的民俗就是吃“腊八粥”。古籍记载，腊八粥用黄米、白米、江米、小米、去皮枣泥等合水煮熟，外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生等作点染，这些食品均为甘温之品，有调脾胃、补中益气、补气养血、驱寒强身、生津止渴的功效。

吃黄芽菜

据《津门杂记》记载，天津地区旧时有小寒吃黄芽菜的习俗。黄芽菜使天津特产，用白菜芽制作而成。冬至后将白菜割去茎叶，只留菜心，离地二寸左右，以粪肥覆盖，勿透气，半月后取食，脆嫩无比，弥补冬日蔬菜的匮乏。而现代人们的生活水平提高了，各种蔬肉食，四季都有，不再像过去那样为冬日蔬菜的稀缺而担忧。

画图数九

小寒节气最初起源于黄河流域，据说早年黄河流域的农家每逢小寒，家家时兴用“九九消寒图”来避寒养生。九九消寒图是一幅双钩描红书法“亭前垂柳珍重待春风”，均为繁体字，九字每字九划共九九八十一划，从冬至开始每天按照笔画顺序填充一个笔画，每过一九填充好一个字，直到九九之后春回大地，一幅九九消寒图才算大功告成。

吃糯米饭

广东民谚“小寒大寒无风自寒”，小寒、大寒早上吃糯米饭驱寒是传统习俗。民间传统认为糯米比大米含糖量高，食用后全身感觉暖和，利于驱寒。中医理论认为糯米有补中益气之功效，在寒冷的季节吃糯米饭最适宜。

适当药补

适当进行药补，可以防御冷气的侵袭。这一方面人参、阿胶、冬虫夏草、首乌、枸杞、当归等都是很好的选择。小寒养生，健脾化痰、滋阴润肺的食物必不可少，推荐龙眼、山药、莲子、芝麻、百合等。药补需因人而异，体质偏热的人本身就容易上火，在进补时就要适量，还应注意辛辣油腻的摄入。

起居保暖

冬季睡眠的保证，对维持身体的健康是非常重要的。小寒时节更是如此，要做到避寒就应尽早入睡。夜间11点到凌晨1点之间，是一天之中最为寒冷的时候，也是最适宜的入睡时间。

睡觉前要注意颈部的保暖，尽量不要裸露在外，以免引发落枕。建议穿的睡衣，以轻薄保暖为主，这样能够帮助提高睡眠质量。此外，中午11点到下午1点之间，也需要进行午睡，这有利于身体在一天之中的平衡过渡，补充精力。午睡以半小时为宜，最好不要超过一个小时。

出行防滑

人们的关节在冬季僵硬了许多，加上厚重的衣物，使得行动十分不便。很多地方，尤其是北方时常大雪纷飞，路面变滑，外出时很容易摔倒受伤。因此建议穿着宽松保暖并且具有一定运动性能的鞋子，女性朋友最好少穿高跟鞋，以免摔倒伤及筋骨。

此外，现在开车出行的人越来越多，除了注意路况和车速的同时，本身的车况也需要关注。因为寒冷的天气会增大一些部件的损耗，例如玻璃水、刹车系统、电瓶等。最好对爱车定期检查，确保出行的安全。

减少运动损伤

时值寒冬，但很多人依旧保持着运动的好习惯。寒冷的天气中，关节和肌肉受伤的几率增大，因此在运动前进行充分热身十分重要，能够在很大程度上避免拉伤。

运动的时间尽可能安排在下午4点到7点之间，此时无论是身体的适应性还是神经系统的敏感性都处于最佳状态。运动后要注意保暖，并进行10到20分钟的拉伸，让肌肉有效过渡到松弛状态，这样不仅有助于增加身体的柔韧性，还能让肌肉更加紧致。

注重食补

气温较低的情况下，我们应该尽量选择温热食物，为身体补充营养和能量，体质虚弱的人还可以适当食用红肉这样的高脂食物。此外，紫菜和海带等海藻类食物，也是很好的选择，它们含有丰富的铁元素，有利于血红蛋白的合成，在一定程度上增强人体的供血功能。

梨

此时令，水果中以食梨为佳。梨，医书中的记载性寒，味甘，微酸，入肺胃心肝经。主治热嗽，止渴，治客热中风不语，止心烦、气喘。能够调肺凉心，消痰降火，解疮毒。梨对止咳有奇效，非常适合冬季吃。但脾胃虚弱者不宜多食。

甘蔗

甘蔗能补血润燥，不但提神，还能清热、下气、补肺益胃。甘蔗含有大量的铁、钙、磷、锰、锌等人体必需的微量元素，其中铁含量特别多，素有“补血果”的美称。入冬后，很多上班族常会感到头晕嗜睡，反应能力下降，这时吃些甘蔗就大有益处。

山楂

山楂有重要的药用价值，自古以来，就成为健脾开胃、消食化滞、活血化痰的良药。对肉积痰饮、痞满吞酸、泻痢肠风、腰痛疝气、产后儿枕痛、恶露不尽、小儿乳食停滞等，均有较好疗效。

荸荠

一般荸荠在小寒、大寒前后采摘上市，荸荠素来有“地下雪梨”的美誉，在北方更是被视为“江南人参”。《中药大辞典》讲荸荠性味甘、微寒，有温中益气、化痰止咳、明目清音、消食醒酒的功效。发烧的病人可多食，既清热生津，又可补充营养。

橘子

橘子里有丰富的柠檬酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素，具有生津止咳、和胃利尿、润肺化痰的功效。每天2颗橘子就能补充1天所需的维生素c(每天至少需要100毫克)。橘子不但可以降血脂和胆固醇，还能美容护肤。

冬枣

冬枣营养非常丰富，含有天门冬氨酸、苏氨酸、丝氨酸等19种人体必需的氨基酸，维生素c含量尤其丰富，可提高人体免疫力，预防感冒。此外，它还含有丰富的糖类以及环磷酸腺苷等，能减轻各种化学药物对肝脏的损害，有效保护肝脏。

石榴

石榴不仅可以助消化，还具有降低血脂血糖以及胆固醇的多种功效。红石榴中富含矿物质，并具有两大抗氧化成分，冬季干燥，石榴能迅速补充肌肤所失水份，令肤质更为明亮柔润。

橙子

很多人在寒冷的冬季都会出现食欲不振、消化不良等现象。其实，只需要一个橙子就可以告别这些烦恼。我们可以在吃饭前闻闻橙子，因为橙子具有独特的香气，这种香气沁人心脾，可以让我们的胃口大开，同时也能让我们感到神清气爽。

**小寒节气的风俗篇二**

防冻疮

小寒节气是“三九”中最冷的时间段，好多读者这个时候担心冻疮又准时来“报到”。特别是有些女孩子，长得俊俏，身材苗条，可是一双手儿伸出来，像细长的胡萝卜，又红又肿!

民间常用生姜、雪水、冰块搓手，用辣椒水涂抹等方法来防治冻疮，促进手部血液流通，加速血液循环。南京市中西医结合医院皮肤科主任杜长明介绍说，这些方法仅仅能起一个预防冻疮的作用，并不能治疗冻疮。如果使用不当，还会导致冻疮的产生，可能还会引起皮肤溃烂，导致更严重的病情。

还有泡温水的方法可以锻炼血管的收缩和扩张功能，但只适用于冻疮形成前，减少发生几率，对已形成的冻疮是没有治疗功效的，甚至会加剧肿胀等症状。

练三九

时间宜晚不宜早：小寒节气区间内，早晨锻炼最好待日出以后再进行，因日出后温度上升，空气中的污染物也有所减少，还有日光浴的作用，以免受寒。

运动量宜小不宜大：每次锻炼时运动量应由小到大，逐渐增加，不要骤然进行剧烈运动，以免发生意外。在锻炼前一定要做好充分准备活动。因冬季气温低，血流缓慢，肌肉、关节及韧带的弹性和灵活性降低，极易发生运动损伤。运动量不宜大，可进行太极拳、健步走、体操等运动锻炼。

吸气宜鼻不宜口。运动换气宜采取鼻吸口呼的呼吸方式，因为用鼻腔吸气对空气有加湿加温作用，还能有助于防灰尘和细菌对呼吸道起保护作用。此外，冬季锻炼应根据当日的天气情况选择运动方式与地点，要避免在风、大雪、大雾、大寒中锻炼，上述天气时应在室内进行锻炼。

1、在应对严寒的时候，人们首先想到的是添加衣物，但往往身上穿得十分厚实而忽视了头部的防寒，甚至把帽子视为无足轻重的东西。其实，人的头部和整个身体的热平衡有着密切的关系。民间有“冬天戴棉帽、如同穿棉袄”的说法。在寒冷的条件下，如果只是穿得很暖，而不戴帽子，体热就会迅速从头部散去。这种热散失所占的比例是相当大的。冬天在室外戴一顶帽子，即使是一顶单薄的帽子，其防寒效果也是非常明显的。

2、在寒冷冬季，很多人外出喜欢戴口罩。戴口罩确实可以防止呼吸道疾病，又能抵御寒冷。但戴口罩必须口鼻都要遮着，同时要注意清洁口罩。青少年和壮年人不提倡多戴口罩，应该常接受寒冷的考验，使抗病能力增加，这样对健康有利。

3、在冬季，气压比较低，空气中含氧量相对减少。室内为了保暖，门窗封闭较严，通风不良。这就使室内的氧气进一步减少，常使人感到压抑、胸闷。有很多人喜欢蒙头睡觉，特别是冬季由于气温低，更是有人喜欢将头、脸、口、鼻全都埋进被子。在室内空气条件有限的情况下，这样做会造成氧气不足。蒙头睡觉的害处还在于被子内通风不良、空气污浊，人体不能进行正常的气体交换，使被子内新鲜氧气越来越少，二氧化碳越积越多，易使人产生缺氧症状。重者，会因缺氧使人做噩梦，精神恐惧，突然惊醒，久而久之，还可引起神经衰弱等后遗症。

4、民谚曰：“冬天动一动，少闹一场病;冬到懒一懒，多喝药一碗。”这说明了冬季锻炼的重要性。在这干冷的日子里，宜多进行户外的运动，如晨早的慢跑、跳绳、踢毽等。还要在精神上宜静神少虑、畅达乐观，不为琐事劳神，心态平和，增添乐趣。在此节气里，患心脏病和高血压病的人往往会病情加重，患“中风”者增多。中医认为，人体内的血液，得温则易于流动，得寒就容易停滞，所谓“血遇寒则凝”，说的就是这个道理。所以保暖工作一定要做好，尤其是老年人。

**小寒节气的风俗篇三**

1.吃腊八粥

腊八一般都在小寒和大寒的之间，到了小寒，就意味着快要过年了。腊八的这天，南北各地都有喝腊八粥的传统习俗，相传这一习俗起源于佛寺，有一次，释a牟尼修行的过程中饥饿难熬昏倒在地，得到好心的牧羊女施予他加了野果的糯米粥，才得以存活下来，这一天是12月初8，佛家于是就在这一天熬粥供佛，这一天熬的粥就被叫做腊八粥，“腊八”也成了“佛祖成道纪念日”。

传到民间以后，一直就流传到了今天。腊八粥的食材也有很多，北方的腊八粥有黄米、红米、白米、小米、菱角米、栗子、红豆、枣泥等，和水煮，外加桃仁、杏仁、瓜子、花生、松子、红糖、白糖、葡萄干点缀。南方的腊八粥还会加入莲子和桂圆，北方煮粥的时候并不会吧莲花和桂圆放进去。

2、糯米饭

在小寒节气的时候，广东人一般都会吃糯米饭，大家都知道广东人是最讲究吃的了，它们把腊肉、腊肠、花生、葱白都搭配在糯米饭中食用，不仅美味富含营养，而且还具有非常好的养生保健作用。

3、菜饭

对于南京人来说，小寒节气都会吃一些这叫做菜饭的食物，就是用糯米、板鸭、香肠、青菜肉片等食材煮成的，是一种非常好吃的传统美食。

小寒与大寒、小暑、大暑及处暑一样，都是表示气温冷暖变化的节气。寒即寒冷，小寒表示寒冷的程度。

小寒节气，开始形成最为强大和稳定的东亚大槽，蒙古冷高压和阿留申低压也到了最为强大且稳定的时期。西风槽脊尺度达至最大，且配合西风的最大强度。虽然在小寒节气冷空气降温过程频繁，但很多都没有达到寒潮标准。人们还是要注意气象台对强冷空气的预报，以预防大风降温和雨雪天气对春运的影响，注意防寒防冻。

小寒时节，我国东北北部地区的平均气温在-30℃左右，极端最低气温可低达-50℃以下，午后最高气温平均也不过-20℃，放眼望去千里冰封，人们仿佛处在冰雕玉琢的世界;黑龙江、内蒙古和新疆北纬45度以北的地区及藏北高原，平均气温在-20℃上下，北纬40度附近的河套以西地区平均气温在-10℃上下，都是一派严冬的景象。到秦岭、淮河一线平均气温则在0℃左右。

我国南方地区冬暖显著，隆冬1月，霜雪交侵，常有冰冻，最低气温在-10℃左右。而华南北部最低气温却很少低于-5℃，华南南部0℃以下的低温更不多见。低海拔河谷地带，则是我国南方大部分地区隆冬最暖的地方，1月平均气温在12℃左右，只有很少年份可能出现0℃以下的低温。一般而言，南方最寒冷的时候是小寒及雨水和惊蛰之间这两个时段，小寒时是千冷，而雨水后是湿冷。

起居要保暖

小寒之后由于天气一天比一天冷，所以我们应该要注意做好保暖的工作。在出门的时候要多穿一些，即使在户外待的时间短，也要注意带着口罩和帽子、手套。如果有肩周炎、关节炎等疾病，那么还要注意保护好患处，不要让患处受凉。

运动宜在日出后

小寒之后虽然天气比较冷了，但是我们也不能忘记运动哦，适当的锻炼身体是好处很大的。小寒之后我们应该在太阳好的时候去锻炼身体，不要在天还没亮的时候就出门，这个时候寒气太大。运动项目可以选择跑步、滑雪、健美操和太极拳等等。

小寒宜调理肾脏温养阳气

小寒的时候虽然说说很适合滋补，但是补的时候也要注意方法，并不是一味的大量吃滋补品效果就好，而是要根据自己的体质，选择适合的滋补品，并且用量上也要控制好。要知道自己需要补气还是补血，如果吃太多滋补品，反而会有反作用。

补气主要针对气虚体质

如动后冒虚汗、精神疲乏，妇人子宫脱垂等体，宜用红参、红枣、白术、北芪、淮山和五味子等。

补血主要针对血虚体质

如果有些女性朋友在小寒的时候来月经，出现头晕眼花、失眠、脸色发白、月经量少的情况，可以当归、熟地、白芍、阿胶和首乌等及时的给身体补补血。

饮食应减甘增苦

小寒因处隆冬，土气旺，肾气弱，因此，饮食方面宜减甘增苦，补心助肺，调理肾脏。所谓“三九补一冬”，但小寒时切记不可大补。在饮食上可多吃羊

肉、牛肉、芝麻、核桃、杏仁、瓜子、花生、棒子、松子、葡萄干等，也可结合药膳进行调补。

**小寒节气的风俗篇四**

《月令七十二候集解》中说:“十二月节，月初寒尚小，故云。月半则大矣。”我国大部分地区小寒和大寒期间一般都是最冷的时期，俗话说“冷在三九”。“三九”多在1月9日至17日，也恰在小寒节气内。

气候观测资料表明，我国大部地区从“小寒”到“大寒”节气这一时段的气温是全年最低的，“三九、四九冰上走”和“小寒、大寒冻作一团”及“街上走走，金钱丢手”等古代民间谚语，都是形容这一时节的寒冷。由于气温很低，小麦、果树、瓜菜、畜禽等易遭受冻寒。

为什么叫小寒而不叫大寒呢?这是因为节气起源于黄河流域。《月令七十二候集解》中说“月初寒尚小……月半则大矣”，就是说，在黄河流域，当时大寒是比小寒冷的。又由于小寒还处于“二九”的最后几天里，小寒过几天后，才进入“三九”，并且冬季的小寒正好与夏季的小暑相对应，所以称为小寒。位于小寒节气之后的大寒，处于“四九夜眠如露宿”的“四九”也是很冷的，并且冬季的大寒恰好与夏季的大暑相对应，所以称为大寒。

小寒与大寒、小暑、大暑及处暑一样，都是表示气温冷暖变化的节气。小寒的意思是天气已经很冷，我国大部分地区小寒和大寒期间一般都是最冷的时期，“小寒”一过，标志我国气候开始进入一年中最寒冷的时段。俗话说，“三九四九冰上走”。

探梅

此时腊梅已开，红梅含苞待放，挑选有梅花的绝佳风景地，细细赏玩，鼻中有孤雅幽香，神智也会为之清爽振奋。

冰戏

我国北方各省，人冬之后天寒地诉，冰期十分长久，动辄从十一月起，直到次年四月。春冬之间，河面结冰厚实，冰上行走皆用爬犁。爬犁或由马拉，或由狗牵，或由乘坐的人手持木杆如撑船般划动，推动前行。冰面特厚的地区，大多设有冰床，供行人玩耍，也有穿冰鞋在冰面竞走的，古代称为冰戏。《宋史》有:“故事斋宿，幸后苑，作冰戏。”《钦定日下旧闻考》中记载有:“西华门之西为西苑，榜曰西苑门，入门为太液池，冬月则陈冰嬉，习劳行赏。”《倚晴阁杂抄》中关于北平旧时风俗，写有:“明时，积水潭尝有好事者，联十余床，携都篮酒具，铺截锐其上，轰饮冰凌中，亦足乐也。”

腊祭

“小寒”是腊月的节气，由于古人会在十二月份举行合祀众神的腊祭，因此把腊祭所在的十二月叫腊月。腊的木义是“接”，取新旧交接之意。腊祭为我国古代祭祀习俗之一，远在先秦时期就已形成。汉应劫《风俗通。义》云：

“腊者，猎也，言田猎取兽以祀其祖先也。或曰腊者，接也，新故交接，故大祭以报功也。”

“腊祭”含意取其有三，一是表示不忘记自己及其家族的本源，表达对祖先的崇敬与怀念。二是祭百神，感谢他们一年来为农业所作出的贡献。三是人们终岁劳苦，此时农事己息，借此游乐一番。自周代以后，“腊祭”之俗历代沿习，从天子、诸侯到平民百姓，人人都不例外。

在腊月临近春节时，学馆私塾等放假过年，是民间传统年节习俗放年学。在《燕京岁时记》有说：“儿童之读书者，于封印之后塾师解馆，谓之放年学。”不但民间有此习俗，皇室也是一样。清时有记载：“每至十二月，于十九、二十、二十一、二十二四日之内，由钦天监选择吉期，照例封印，颁示天下，一体遵行。”此时朝廷放假，萃萃学子也借此有玩闹的时间。皇家开学的时间是正月初六，民间是过了正月十五。大约皇家放年假两周，民间放年假四周。

1、外出穿戴好

天气越来越寒冷了，我们在出门的时候一定要把自己全面“武装”好。“外出穿戴好”不仅仅要求我们穿好羽绒服或者是棉袄，同时也要戴好帽子和口罩。很多爱美女性在寒冷的冬季只要风度不要温度，后受伤的只能是自己的身体。

很多人在外出的时候都有戴手套的习惯，其实在小寒时节出门的时候还一定要戴好帽子。因为我们的头部和整个身体的热平衡有着密切的关系，在民间，就有“冬天戴棉帽，如同穿棉袄”这样的说法。如果我们出门不戴帽子的话，即使全身穿得很暖和，身体的热气也会很快地从头部散去，因此小寒时节出门一定要记得戴帽子。

除此之外，很多人喜欢在早上洗头，头发还没干就出门了。很多人觉得外面寒风吹干头发比电吹风的效果好多了，这种想法是错误的。因为头发还没干就出门或者是睡觉，我们的身体就会积累寒气，这样我们就很容易生病。

2、睡前泡脚

俗话说得好，寒从脚下生，我们在小寒时节要注意御寒保暖，尤其是脚部的保暖。双脚又被人们称为“第二个心脏”，因为双脚跟我们全身的健康息息相关。如果我们保护好足部的话，就可以增强五脏六腑的功能，同时也能帮助我们抵御寒冷。

要想做好足部的保暖工作，好的办法就是在睡觉前用热水泡脚，然后用力揉搓足心，也可以用力按揉脚底的涌泉穴。我们可以在睡觉前用热水泡脚，热水好要淹没脚面。坚持每天睡前泡脚，不仅可以御寒保暖，又能促进我们的睡眠，延缓身体衰老的速度。

**小寒节气的风俗篇五**

探梅

此时腊梅已开，红梅含苞待放，挑选有梅花的绝佳风景地，细细赏玩，鼻中有孤雅幽香，神智也会为之清爽振奋。

冰戏

我国北方各省，人冬之后天寒地诉，冰期十分长久，动辄从十一月起，直到次年四月。春冬之间，河面结冰厚实，冰上行走皆用爬犁。爬犁或由马拉，或由狗牵，或由乘坐的人手持木杆如撑船般划动，推动前行。冰面特厚的地区，大多设有冰床，供行人玩耍，也有穿冰鞋在冰面竞走的，古代称为冰戏。《宋史》有：“故事斋宿，幸后苑，作冰戏。”《钦定日下旧闻考》中记载有：“西华门之西为西苑，榜曰西苑门，入门为太液池，冬月则陈冰嬉，习劳行赏。”《倚晴阁杂抄》中关于北平旧时风俗，写有：“明时，积水潭尝有好事者，联十余床，携都篮酒具，铺截锐其上，轰饮冰凌中，亦足乐也。”

腊祭

“小寒”是腊月的节气，由于古人会在十二月份举行合祀众神的腊祭，因此把腊祭所在的十二月叫腊月。腊的木义是“接”，取新旧交接之意。腊祭为我国古代祭祀习俗之一，远在先秦时期就已形成。汉应劫《风俗通。义》云：

“腊者，猎也，言田猎取兽以祀其祖先也。或曰腊者，接也，新故交接，故大祭以报功也。”

“腊祭”含意取其有三，一是表示不忘记自己及其家族的本源，表达对祖先的崇敬与怀念。二是祭百神，感谢他们一年来为农业所作出的贡献。三是人们终岁劳苦，此时农事己息，借此游乐一番。自周代以后，“腊祭”之俗历代沿习，从天子、诸侯到平民百姓，人人都不例外。

在腊月临近春节时，学馆私塾等放假过年，是民间传统年节习俗放年学。在《燕京岁时记》有说：“儿童之读书者，于封印之后塾师解馆，谓之放年学。”不但民间有此习俗，皇室也是一样。清时有记载：“每至十二月，于十九、二十、二十一、二十二四日之内，由钦天监选择吉期，照例封印，颁示天下，一体遵行。”此时朝廷放假，萃萃学子也借此有玩闹的时间。皇家开学的时间是正月初六，民间是过了正月十五。大约皇家放年假两周，民间放年假四周。

起居要保暖

小寒之后由于天气一天比一天冷，所以我们应该要注意做好保暖的工作。在出门的时候要多穿一些，即使在户外待的时间短，也要注意带着口罩和帽子、手套。如果有肩周炎、关节炎等疾病，那么还要注意保护好患处，不要让患处受凉。

运动宜在日出后

小寒之后虽然天气比较冷了，但是我们也不能忘记运动哦，适当的锻炼身体是好处很大的。小寒之后我们应该在太阳好的时候去锻炼身体，不要在天还没亮的时候就出门，这个时候寒气太大。运动项目可以选择跑步、滑雪、健美操和太极拳等等。

小寒宜调理肾脏温养阳气

小寒的时候虽然说说很适合滋补，但是补的时候也要注意方法，并不是一味的大量吃滋补品效果就好，而是要根据自己的体质，选择适合的滋补品，并且用量上也要控制好。要知道自己需要补气还是补血，如果吃太多滋补品，反而会有反作用。

补气主要针对气虚体质

如动后冒虚汗、精神疲乏，妇人子宫脱垂等体，宜用红参、红枣、白术、北芪、淮山和五味子等。

补血主要针对血虚体质

如果有些女性朋友在小寒的时候来月经，出现头晕眼花、失眠、脸色发白、月经量少的情况，可以当归、熟地、白芍、阿胶和首乌等及时的给身体补补血。

饮食应减甘增苦

小寒因处隆冬，土气旺，肾气弱，因此，饮食方面宜减甘增苦，补心助肺，调理肾脏。所谓“三九补一冬”，但小寒时切记不可大补。在饮食上可多吃羊

肉、牛肉、芝麻、核桃、杏仁、瓜子、花生、棒子、松子、葡萄干等，也可结合药膳进行调补。

防中风

中风被专家称为“冬季神经科的流行病”，而且极易复发，不少中老年人或者中风患者都易在冬季发病。这是因为冬季寒冷，气温底下容易刺激血管收缩。所谓“血遇寒则凝”，血液循环不良会加重左心室和脑部负担，引起血压升高，促进血栓形成，导致中风发生。

中风这一疾病发病率高、病死率高、致残率高，故老年人在冬季要做好中风的预防工作。高血压、糖尿病等原发病极易引发中风，所以防中风首要是防这类疾病。若本身是高血压或糖尿病患者，要关切自己血压、血糖的变化。其次，是要注意养成良好的生活习惯，戒烟戒酒。由于男性多好烟酒，使得男性的复发率也相对比女性高。最后，要注意并及时发现一些先兆症状，如突发眩晕、剧烈头痛、肢体麻木等，遇此症状应速送医院诊疗。

防胃病

人体受到寒冷刺激，血液中的组织胺增多，胃酸分泌旺盛，胃肠发生痉挛性收缩，机体抗病力及适应性也随之降低。因此，有胃病历史的老年人就容易发作，出现胃痛甚至胃出血等一些严重症状。

冬天老人防胃病首要做的是为胃肠保暖。外要穿保暖衣物，内要注意戒生冷油炸的食物和冷饮，也不要空腹喝牛奶或酸奶。在饮食上，多吃温热清淡、容易消化的食物，定时定量。还应戒除烟酒。在起居上，要按时休息，不要熬夜。适量进行体育锻炼，改善胃肠血液循环，促进新陈代谢，减少胃病发病机会。

防感冒

感冒是老年人冬季常见的多发病之一，皆因呼吸系统疾病极容易受天气变化影响。低温使得呼吸的局部温度很低，毛细血管收缩，气管排出细菌的功能减弱。干燥的空气也会令呼吸道黏膜弹性减少，免疫力下降，排泄异物的功能减退，导致细菌及病毒在呼吸道生长。

感冒由于较常见，容易被老年人忽视，认为不是大毛病。实际上若治疗不及时，容易诱发肺炎、哮喘及慢性支气管炎等并发症。

冬季预防感冒，关键在增强自身免疫力。根据天气变化及时增减衣被，要注意室内空气流通，清晨以及夜晚回到家都要适当开窗通风，但要注意不要站在风口。此外，也要控制在户外活动的时间。

**小寒节气的风俗篇六**

1、喝腊八粥

腊八节一般是在小寒和大寒的两个节气之间，所以有了小寒和腊八粥的习俗。腊八粥是一种在腊八节用多种食材熬制的粥，吃腊八粥最初是为了庆祝丰收，一直流传到现在。

《燕京岁时记・腊八粥》记载0：“腊八粥者，用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红江豆、去皮枣泥等，开水煮熟，外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子及白糖、红糖、琐琐葡萄，以作点染。”

2、南京:吃菜饭

古代的时候，南京人对小寒有一些重视，但随着时代的不断改变，现已逐渐淡化，如今人们只能从生活中寻找出点点痕迹。

到了小寒的时候，老南京一般会煮菜饭吃，菜饭的内容其实是不一样的，有用矮脚黄青菜与咸肉片、香肠片或是板鸭丁，再剁上一些生姜粒与糯米一起煮的，十分香鲜而且可口。其中矮脚黄、香肠、板鸭都是南京的著名特产，可谓是真正的“南京菜饭”，甚至可以和腊八粥相媲美。

3、熬膏方

到了小寒时节的时候，也是老中医和中药房最忙的时候，一般入冬的时候熬制的膏方都吃得差不多了。到了此时，有的人家会再熬制一点，吃到春节前后。

4、羊肉汤

很多人平常的饮食也偏重于暖性食物，如羊肉、狗肉，其中又以羊肉汤最为常见，有的餐馆还推出当归生姜羊肉汤，近些年来，一些传统的冬令羊肉菜肴重现餐桌，再现了南京寒冬的食俗。

俗话说，“小寒大寒，冷成冰团”。南京人在小寒的季节里有一套地域特色的体育锻炼方式，如跳绳、踢毽子、滚铁环，挤油渣渣(靠着墙壁相互挤)、斗鸡(盘起一脚，一脚独立，相互对斗)等。如果遇到下雪的时候，那么很多人就更是欢呼雀跃，打雪仗、堆雪人，很快就会全身暖和，血脉通畅。

寒即寒冷，小寒表示冬天寒冷的程度。俗话说，“冷在三九”。“三九”多在1月9日至17日，也恰在小寒节气之内。但这只是一般性的规律，少数年份大寒也可能比小寒冷一些。

古时候对小寒是非常看重的，例如到了小寒时节的时候，北方人就会吃煮菜，主要是一些偏暖性的食物。但是随着时代的变化，现在已经慢慢的淡化，不过我们在日常生活中还是要注意适当的养生和保暖。

并且一般到了小寒的时候，也将接近一年的尾声了，这个时候的年味也会变得非常的浓。大家已经差不多在准备过年要用的东西了，大街小巷也能够听到喜气洋洋的新年歌，而小商小贩也开始卖起了各种各样的年货了。

古人时候在意小寒的，还因为这个节气对人们生活的影响。小寒到了，寒冬腊月也就即将来了，这个时候的古人特别注意保暖和保健。小寒后冬天的棉衣全都会上身，牲畜也要加料，“人到小寒衣满身，牛到大寒草满栏。”

而小寒和大寒之间，也有气候上的相互对应关系，谚称“小寒不寒寒大寒”。类似说法还有：“小寒天气热，大寒冷莫说”、“小寒冻土，大寒冻河”。这些谚语，都是在提醒人们注意早做准备，防冻防灾，可见小寒在农事上有着特别重要的作用。

小寒时节的寒冷并没有阻碍一些耐寒植物的生长，二十叫番花信风中的前三信开放了,“一信梅花开”，梅花因为在寒冬腊月开放，所以又称腊梅。

伴随着漫天飞舞的雪花，在横斜的枝枝桠上，梅花顶着寒风绽放了，也会时不时的散发出香气，这种不畏严寒的高贵品格引得世人大加赞颂“梅花香自苦寒来”。

天气寒冷滴水成冰的季节，是人们赏冬景的大好时间。北国冰城哈尔滨的冰雕巧夺天工，松花江上的雾凇堪称一绝，林海雪原呼号的朔风及不畏严寒的野生动物，把个寒冷的冬季给搅动得栩栩如生。

人们耐不住长夜的寒冷和寂寞，大家都纷纷开始了丰富多彩的广外运动，参加体育锻炼。“冬练三九”是说冬季适合人体热量的散发，是提高人体新陈代谢、增强体质的最佳时机。

1.小寒大寒，冷成冰团。

2.小寒大寒寒得透，来年春天天暖和。

3.小寒不寒，清明泥潭。

4.小寒节，十五天，七八天处三九天。

5.腊月三白，适宜麦菜。

6.薯菜窖，牲口棚，堵封严密来防冻。

7.小寒寒，惊蛰暖。

8.腊七腊八，冻裂脚丫。

9.三九不封河，来年雹子多。

10.数九寒天鸡下蛋，鸡舍保温是关键。

11.麦苗被啃，产量受损。

12.九里的雪，硬似铁。

13.腊月三场白，来年收小麦。

14.天寒人不寒，改变冬闲旧习惯。

15.九里的雪，硬似铁。

16.腊月三场雾，河底踏成路。

17.三九不封河，来年雹子多。

18.小寒胜大寒，常见不稀罕。

**小寒节气的风俗篇七**

1、冰戏

我国北方各省，人冬之后天气比较寒冷。有时候河面结冰厚实，冰上行走皆用爬犁。爬犁或由马拉，或由狗牵，或由乘坐的人手持木杆如撑船般划动，推动前行。冰面特厚的地区，大多设有冰床，供行人玩耍，也有穿冰鞋在冰面竞走的，古代称为冰戏。

2、腊祭

“小寒”是腊月的节气，由于古人会在十二月份举行合祀众神的腊祭，因此把腊祭所在的十二月叫腊月。腊的木义是“接”，取新旧交接之意。腊祭为我国古代祭祀习俗之一，远在先秦时期就已形成。“腊祭”含意取其有三，一是表示不忘记自己及其家族的本源，表达对祖先的崇敬与怀念。二是祭百神，感谢他们一年来为农业所作出的贡献。三是人们终岁劳苦，此时农事己息，借此游乐一番。

3、吃腊八粥

小寒节气中另有一项重要的民俗就是吃“腊八粥”。古籍记载，腊八粥用黄米、白米、江米、小米、去皮枣泥等合水煮熟，外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生等作点染，这些食品均为甘温之品，有调脾胃、补中益气、补气养血、驱寒强身、生津止渴的功效。

4、吃黄芽菜

天津地区旧时有小寒吃黄芽菜的习俗。黄芽菜是天津特产，用白菜芽制作而成。冬至后将白菜割去茎叶，只留菜心，离地二寸左右，以粪肥覆盖，勿透气，半月后取食，脆嫩无比，弥补冬日蔬菜的匮乏。而现代人们的生活水平提高了，四季都有，不再像过去那样为冬日蔬菜的稀缺而担忧。

5、吃糯米饭

广东民谚“小寒大寒无风自寒”，小寒、大寒早上吃糯米饭驱寒是传统习俗。民间传统认为糯米比大米含糖量高，食用后全身感觉暖和，利于驱寒。中医理论认为糯米有补中益气之功效，在寒冷的季节吃糯米饭最适宜。

6、准备年货

小寒节气是二十四节气中的第23个节气，所以小寒到了，也就意味着距离我们的春节不远了。因此，小寒的时候很多地方年味渐浓，家家户户已经开始忙着写春联、剪窗花，赶集买年画、彩灯、鞭炮等等，陆续为春节作准备。

适当药补

到了小寒节气，人们可以适当的进行药补，这样能够防御冷气的侵袭。中药有很多都适合进补，像是人参、阿胶、冬虫夏草、首乌、枸杞等，都是非常好的选择。小寒养生，此时人们需要常吃健脾化痰、滋阴润肺的食物，里面推荐龙眼、山药、莲子、芝麻等。

起居保暖

小寒节气人们要保证自己的睡眠质量，这一点对于维持身体的健康可以说是很重要的。此时人们应该要注意自己的睡眠之间，要做到避寒就应尽早入睡。尤其是在夜间的11点到凌晨1点之间，这时是一天当中较为寒冷的时候，也是适宜的\'入睡时间。

大家在睡觉的时候，应该要注意颈部的保暖，此时不能让自己的颈部裸露在外，以免引发落枕。睡觉的时候建议穿睡衣，以轻薄保暖为主，这样能够很好的提高睡眠质量。此外，人们需要在11点到下午1点之间，进行午睡，睡觉的时间不要超过一个小时。

出行防滑

人们的关节在冬季僵硬了许多，加上厚重的衣物，使得行动十分不便。很多地方，尤其是北方时常大雪纷飞，路面变滑，外出时很容易摔倒受伤。因此建议穿着宽松保暖并且具有一定运动性能的鞋子，女性朋友好少穿高跟鞋，以免摔倒伤及筋骨。

此外，现在开车出行的人越来越多，除了注意路况和车速的同时，本身的车况也需要关注。因为寒冷的天气会增大一些部件的损耗，例如玻璃水、刹车系统、电瓶等。好对爱车定期检查，确保出行的安全。

减少运动损伤

时值寒冬，但很多人依旧保持着运动的好习惯。寒冷的天气中，关节和肌肉受伤的几率增大，因此在运动前进行充分热身十分重要，能够在很大程度上避免拉伤。

运动的时间尽可能安排在下午4点到7点之间，此时无论是身体的适应性还是神经系统的敏感性都处于佳状态。运动后要注意保暖，并进行10到20分钟的拉伸，让肌肉有效过渡到松弛状态，这样不仅有助于增加身体的柔韧性，还能让肌肉更加紧致。

注重食补

气温较低的情况下，我们应该尽量选择温热食物，为身体补充营养和能量，体质虚弱的人还可以适当食用红肉这样的高脂食物。此外，紫菜和海带等海藻类食物，也是很好的选择，它们含有丰富的铁元素，有利于血红蛋白的合成，在一定程度上增强人体的供血功能。

萝卜

到了冬季的时候也正是，萝卜大量产出的时候，萝卜是一种很好的滋补型食物，适当的吃萝卜能够帮助身体排出很多的废气，萝卜单单是水煮也非常好吃，古人云“冬吃萝卜，夏吃姜，不劳医生开药房”，萝卜也具有“人参”之称，可见，萝卜在冬季的作用有多大。

梨

梨子是冬季常见的水果之一，要知道梨子本身的含水量非常丰富，如果说在平时人们有大鱼大肉的习惯，那么应该要常吃梨子，这样能够很好的帮助身体排毒，梨甘甜，微酸，具有生津止渴，止咳润肺的功效，此时节，吃梨为水果中上佳。

腊八粥

大家应该对腊八粥不陌生，它当中是可以放很多的健康食材的，人们如果一次吃很多的坚果对身体没有什么好处，腊八粥就能很好的解决这个问题。人们会在腊八粥里面放入去皮枣泥，栗子，菱角米，小米等，还可以在里面加一些杏仁，瓜子，桃仁，花生等等。

芹菜

万能蔬菜芹菜在冬季帮助减肥的效果还是很好的，芹菜的热量是非常低的，大部分都是水分，而且吃了油腻食物之后，很好的帮助排出油脂。中所含有的叶酸、粗纤维、维生素等成分,摄入体内能很好的促进肠道的蠕动,从而对粪便进行软化,达到缓解便秘的症状。

小白菜

白菜在冬季是很常见的，因为白菜含有丰富的纤维素，无论是炖煮还是炒制都是很美味的，含矿物质和维生素丰富的菜,含钙、维生素c及胡萝卜素均比大白菜高。

菜饭

菜饭在江浙一带就是很常见的，而且菜饭也是很有营养的，除了一般的大米饭，加上喜欢吃的蔬菜补充了必须的维生素，也是很不错的食物。菜饭就是青菜和米饭一起翻炒，加入咸肉、香肠、火腿、板鸭丁。其中矮脚黄、板鸭都是南京的着名特产，极具南京特色。

黄芽菜

寒节气习俗饮食有很多，吃糯米饭、腊八粥、饭菜、黄芽菜等等。下边为大家介绍关于小寒节气吃黄芽菜习俗吧。据《津门杂记》记载，天津地区旧时有小寒吃黄芽菜的习俗。黄芽菜使天津特产，用白菜芽制作而成。冬至后将白菜割去茎叶，只留菜心，离地二寸左右，以粪肥覆盖，勿透气，半月后取食，脆嫩无比，弥补冬日蔬菜的匮乏。而现代人们的生活水平提高了，各种蔬肉食，四季都有，不再像过去那样为冬日蔬菜的稀缺而担忧。

**小寒节气的风俗篇八**

1、探梅

此时腊梅已开，红梅含苞待放，挑选有梅花的绝佳风景地，细细赏玩，鼻中有孤雅幽香，神智也会为之清爽振奋。

2、冰戏

我国北方各省，人冬之后天寒地诉，冰期十分长久，动辄从十一月起，直到次年四月。春冬之间，河面结冰厚实，冰上行走皆用爬犁。爬犁或由马拉，或由狗牵，或由乘坐的人手持木杆如撑船般划动，推动前行。冰面特厚的地区，大多设有冰床，供行人玩耍，也有穿冰鞋在冰面竞走的，古代称为冰戏。《宋史》有：“斋宿，幸后苑，作冰戏。”《钦定日下旧闻考》中记载有：“西华门之西为西苑，榜曰西苑门，入门为太液池，冬月则陈冰嬉，习劳行赏。”《倚晴阁杂抄》中关于北平旧时风俗，写有：“明时，积水潭尝有好事者，联十余床，携都篮酒具，铺截锐其上，轰饮冰凌中，亦足乐也。”

3、腊祭

“小寒”是腊月的节气，由于古人会在十二月份举行合祀众神的腊祭，因此把腊祭所在的十二月叫腊月。腊的木义是“接”，取新旧交接之意。腊祭为我国古代祭祀习俗之一，远在先秦时期就已形成。汉应劫《风俗通。义》云：“腊者，猎也，言田猎取兽以祀其祖先也。或曰腊者，接也，新故交接，故大祭以报功也。”

“腊祭”含意取其有三，一是表示不忘记自己及其家族的本源，表达对祖先的崇敬与怀念。二是祭百神，感谢他们一年来为农业所作出的贡献。三是人们终岁劳苦，此时农事己息，借此游乐一番。自周代以后，“腊祭”之俗历代沿习，从天子、诸侯到平民百姓，人人都不例外。

4、吃粥

小寒节气中另有一项重要的就是吃“腊八粥”。古籍记载，腊八粥用黄米、白米、江米、小米、去皮枣泥等合水煮熟，外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生等作点染，这些食品均为甘温之品，有调脾胃、补中益气、补气养血、驱寒强身、生津止渴的功效。

5、吃糯米饭

广东民谚“小寒无风自寒”，小寒、大寒早上吃糯米饭驱寒是传统习俗。民间传统认为糯米比大米含糖量高，食用后全身感觉暖和，利于驱寒。理论认为糯米有补中益气之功效，在寒冷的季节吃糯米饭最适宜。

6、画图数九

小寒节气最初起源于黄河流域，据说早年黄河流域的农家每逢小寒，家家时兴用“九九消寒图”来避寒。九九消寒图是一幅双钩描红“亭前垂柳珍重待春凰”，均为繁体字，九字每字九划共九九八十一划，从开始每天按照笔画顺序填充一个笔画，每过一九填充好一个字，直到九九之后春回大地，一幅九九消寒图才算大功告成。

7、吃黄芽菜

据《津门杂记》记载，天津地区旧时有小寒吃黄芽菜的习俗。黄芽菜使天津特产，用白菜芽制作而成。冬至后将白菜割去茎叶，只留菜心，离地二寸左右，以粪肥覆盖，勿透气，半月后取食，脆嫩无比，弥补冬日蔬菜的匮乏。而现代人们的生活水平提高了，各种蔬肉食，四季都有，不再像过去那样为冬日蔬菜的稀缺而担忧。

**小寒节气的风俗篇九**

南京-吃菜饭

古时，南京人对小寒颇重视，但随着时代变迁，现已渐渐淡化，如今人们只能从生活中寻找出点点痕迹。

到了小寒，老南京一般会煮菜饭吃，菜饭的内容并不相同，有用矮脚黄青菜与咸肉片、香肠片或是板鸭丁，再剁上一些生姜粒与糯米一起煮的，十分香鲜可口。其中矮脚黄、香肠、板鸭都是南京的著名特产，可谓是真正的“南京菜饭”，甚至可与腊八粥相媲美。

广东-吃糯米饭

广州传统，小寒早上吃糯米饭，为避免太糯，一般是60%糯米40%香米，把腊肉和腊肠切碎，炒熟，花生米炒熟，加一些碎葱白，拌在饭里面吃。

广东人很讲究食疗。小寒因处隆冬，土气旺，肾气弱，因此，饮食方面宜减甘增苦，补心助肺，调理肾脏。池晓玲说，所谓“三九补一冬”，但小寒时切记不可大补。在饮食上可多吃羊肉、牛肉、芝麻、核桃、杏仁、瓜子、花生、棒子、松子、葡萄干等，也可结合药膳进行调补。

小寒是第二十三个节气，在公历1月5-7日之间，太阳位于黄经285°。对于中国而言，小寒标志着开始进入一年中寒冷的日子。根据中国的气象资料，小寒是气温低的节气，只有少数年份的大寒气温低于小寒的。

我国古代将小寒分为三候：“一候雁北乡，二候鹊始巢，三候雉始鸲”，古人认为候鸟中大雁是顺阴阳而迁移，此时阳气已动，所以大雁开始向北迁移;此时北方到处可见到喜鹊，并且感觉到阳气而开始筑巢;第三候“雉鸲”的“鸲”为鸣叫的意思，雉在接近四九时会感阳气的生长而鸣叫。

这时北京的平均气温一般在一5℃上下，极端低温度在―15℃以下;我国东北北部地区，这时的平均气温在―30℃左右，极端低气温可低达―5℃以下，午后高气温平均也不过―20℃，真是一个冰雕玉琢的世界。黑龙江、内蒙古和新疆45°n以北的地区及藏北高原，平均气温在―20℃上下，40°n附近的河套以西地区平均气温在―10℃上下，都是一派严冬的景象。到秦岭、淮河一线平均气温则在0℃左右，此线以南已经没有季节性的冻土，冬作物也没有明显的越冬期。这时的江南地区平均气温一般在5℃上下，虽然田野里仍是充满生机，但亦时有冷空气南下，造成一定危害。

小寒时节，除南方地区要注意给小麦油菜等作物追施冬肥，海南和华南大部分地区则主要是做好防寒防冻、积肥造肥和兴修水利等工作。在冬前浇好冻水、施足冬肥、培土壅根的基础上，寒冬季节采用人工覆盖法也是防御农林作物冻害的重要措施。当寒潮成强冷空气到来之时，泼浇稀粪水，撤施草木灰，可有效地减轻低温对油菜的危害，露地栽培的蔬菜地可用作物秸秆、稻草等稀疏地撒在菜畦上作为冬季长期覆盖物，既不影响光照，又可减小菜株间的风速，阻档地面热量散失，起到保温防冻的效果。遇到低温来临再加厚覆盖物作临时性覆盖，低温过后再及时揭去。大棚蔬菜这时要尽量多照阳光，即使有雨雪低温天气，棚外草帘等覆盖物也不可连续多日不揭，以免影响植株正常的光合作用，造成营养缺乏，天晴揭帘时导致植株萎蔫死亡。高山茶园，特别是西北向易受寒风侵袭的茶园，要以稻草、杂草或塑料薄膜覆盖篷面，以防止风抽而引起枯梢和沙暴对叶片的直接危害。雪后，应及早摇落果树枝条上的积雪，避免大风造成枝干断裂。

黄豆粥

黄豆含蛋白质35%、脂肪20%，是含多种维他命及矿物质的硷性食物。黄豆的脂肪有降低胆固醇作用，对动脉硬化、高血压也很有效。芝麻又称胡麻，《黄豆粥具有补肝肾、润五脏、滋润皮肤，使人面色红润光泽、降血脂、血糖、延年益寿，暖胃的作用。

做法

黄豆100克(洗浸泡水中半天)，芝麻炒焦研粉(可买现成的芝麻粉，超市有卖)20克。先用黄豆煮粥，可加高汤(罐装亦可)，粥滚后再加入芝麻粉、盐调味即可。

生姜粥

寒冷的季节可以多吃阳性的食物，而生姜是属于阳性食物，冬季想留住身体的热量，在很大程度上取决于所吃食品，冬季也是感冒的高发季节，多吃生姜还可以增强抵抗力，有效的预防感冒的发生。

做法

生姜8克切为薄片或细料，大枣两枚(风寒感冒时，去大枣改用葱白两枚)、米100克加高汤共同煮粥，适加盐、麻油调味。

大蒜粥

大蒜与生姜一样，同属阳性食物，冬季多食大蒜可以及时的给人体提供热量，而且大蒜具有消炎、止泻、利尿、降压、痰等作用，老年朋友多吃大蒜粥还可以强身健体增强免疫力呢。

做法

紫皮大蒜50克，去皮后蒜放在沸水中煮一分钟捞出备用，然后再把米100克放入煮蒜水中煮粥，粥成再将蒜重新放入粥内，加入盐、姜丝、油少量，再煮五分钟即可。大蒜烹调不宜过熟，否则降低疗效。宜忌：胃虚弱不能常吃，有慢性胃炎及胃与十二指肠溃疡的老人忌服。目赤肿痛者勿过食大蒜。

**小寒节气的风俗篇十**

1、冰戏

我国北方各省，人冬之后天气比较寒冷。有时候河面结冰厚实，冰上行走皆用爬犁。爬犁或由马拉，或由狗牵，或由乘坐的人手持木杆如撑船般划动，推动前行。冰面特厚的地区，大多设有冰床，供行人玩耍，也有穿冰鞋在冰面竞走的，古代称为冰戏。

2、腊祭

“小寒”是腊月的节气，由于古人会在十二月份举行合祀众神的腊祭，因此把腊祭所在的十二月叫腊月。腊的木义是“接”，取新旧交接之意。腊祭为我国古代祭祀习俗之一，远在先秦时期就已形成。“腊祭”含意取其有三，一是表示不忘记自己及其家族的本源，表达对祖先的崇敬与怀念。二是祭百神，感谢他们一年来为农业所作出的贡献。三是人们终岁劳苦，此时农事己息，借此游乐一番。

3、吃腊八粥

小寒节气中另有一项重要的民俗就是吃“腊八粥”。古籍记载，腊八粥用黄米、白米、江米、小米、去皮枣泥等合水煮熟，外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生等作点染，这些食品均为甘温之品，有调脾胃、补中益气、补气养血、驱寒强身、生津止渴的功效。

4、吃黄芽菜

天津地区旧时有小寒吃黄芽菜的\'习俗。黄芽菜是天津特产，用白菜芽制作而成。冬至后将白菜割去茎叶，只留菜心，离地二寸左右，以粪肥覆盖，勿透气，半月后取食，脆嫩无比，弥补冬日蔬菜的匮乏。而现代人们的生活水平提高了，四季都有，不再像过去那样为冬日蔬菜的稀缺而担忧。

5、吃糯米饭

广东民谚“小寒大寒无风自寒”，小寒、大寒早上吃糯米饭驱寒是传统习俗。民间传统认为糯米比大米含糖量高，食用后全身感觉暖和，利于驱寒。中医理论认为糯米有补中益气之功效，在寒冷的季节吃糯米饭最适宜。

6、准备年货

小寒节气是二十四节气中的第23个节气，所以小寒到了，也就意味着距离我们的春节不远了。因此，小寒的时候很多地方年味渐浓，家家户户已经开始忙着写春联、剪窗花，赶集买年画、彩灯、鞭炮等等，陆续为春节作准备。

适当药补

到了小寒节气，人们可以适当的进行药补，这样能够防御冷气的侵袭。中药有很多都适合进补，像是人参、阿胶、冬虫夏草、首乌、枸杞等，都是非常好的选择。小寒养生，此时人们需要常吃健脾化痰、滋阴润肺的食物，里面推荐龙眼、山药、莲子、芝麻等。

起居保暖

小寒节气人们要保证自己的睡眠质量，这一点对于维持身体的健康可以说是很重要的。此时人们应该要注意自己的睡眠之间，要做到避寒就应尽早入睡。尤其是在夜间的11点到凌晨1点之间，这时是一天当中较为寒冷的时候，也是适宜的入睡时间。

大家在睡觉的时候，应该要注意颈部的保暖，此时不能让自己的颈部裸露在外，以免引发落枕。睡觉的时候建议穿睡衣，以轻薄保暖为主，这样能够很好的提高睡眠质量。此外，人们需要在11点到下午1点之间，进行午睡，睡觉的时间不要超过一个小时。

出行防滑

人们的关节在冬季僵硬了许多，加上厚重的衣物，使得行动十分不便。很多地方，尤其是北方时常大雪纷飞，路面变滑，外出时很容易摔倒受伤。因此建议穿着宽松保暖并且具有一定运动性能的鞋子，女性朋友好少穿高跟鞋，以免摔倒伤及筋骨。

此外，现在开车出行的人越来越多，除了注意路况和车速的同时，本身的车况也需要关注。因为寒冷的天气会增大一些部件的损耗，例如玻璃水、刹车系统、电瓶等。好对爱车定期检查，确保出行的安全。

减少运动损伤

时值寒冬，但很多人依旧保持着运动的好习惯。寒冷的天气中，关节和肌肉受伤的几率增大，因此在运动前进行充分热身十分重要，能够在很大程度上避免拉伤。

运动的时间尽可能安排在下午4点到7点之间，此时无论是身体的适应性还是神经系统的敏感性都处于佳状态。运动后要注意保暖，并进行10到20分钟的拉伸，让肌肉有效过渡到松弛状态，这样不仅有助于增加身体的柔韧性，还能让肌肉更加紧致。

注重食补

气温较低的情况下，我们应该尽量选择温热食物，为身体补充营养和能量，体质虚弱的人还可以适当食用红肉这样的高脂食物。此外，紫菜和海带等海藻类食物，也是很好的选择，它们含有丰富的铁元素，有利于血红蛋白的合成，在一定程度上增强人体的供血功能。

萝卜

到了冬季的时候也正是，萝卜大量产出的时候，萝卜是一种很好的滋补型食物，适当的吃萝卜能够帮助身体排出很多的废气，萝卜单单是水煮也非常好吃，古人云“冬吃萝卜，夏吃姜，不劳医生开药房”，萝卜也具有“人参”之称，可见，萝卜在冬季的作用有多大。

梨

梨子是冬季常见的水果之一，要知道梨子本身的含水量非常丰富，如果说在平时人们有大鱼大肉的习惯，那么应该要常吃梨子，这样能够很好的帮助身体排毒，梨甘甜，微酸，具有生津止渴，止咳润肺的功效，此时节，吃梨为水果中上佳。

腊八粥

大家应该对腊八粥不陌生，它当中是可以放很多的健康食材的，人们如果一次吃很多的坚果对身体没有什么好处，腊八粥就能很好的解决这个问题。人们会在腊八粥里面放入去皮枣泥，栗子，菱角米，小米等，还可以在里面加一些杏仁，瓜子，桃仁，花生等等。

芹菜

万能蔬菜芹菜在冬季帮助减肥的效果还是很好的，芹菜的热量是非常低的，大部分都是水分，而且吃了油腻食物之后，很好的帮助排出油脂。中所含有的叶酸、粗纤维、维生素等成分,摄入体内能很好的促进肠道的蠕动,从而对粪便进行软化,达到缓解便秘的症状。

小白菜

白菜在冬季是很常见的，因为白菜含有丰富的纤维素，无论是炖煮还是炒制都是很美味的，含矿物质和维生素丰富的菜,含钙、维生素c及胡萝卜素均比大白菜高。

菜饭

菜饭在江浙一带就是很常见的，而且菜饭也是很有营养的，除了一般的大米饭，加上喜欢吃的蔬菜补充了必须的维生素，也是很不错的食物。菜饭就是青菜和米饭一起翻炒，加入咸肉、香肠、火腿、板鸭丁。其中矮脚黄、板鸭都是南京的着名特产，极具南京特色。

黄芽菜

寒节气习俗饮食有很多，吃糯米饭、腊八粥、饭菜、黄芽菜等等。下边为大家介绍关于小寒节气吃黄芽菜习俗吧。据《津门杂记》记载，天津地区旧时有小寒吃黄芽菜的习俗。黄芽菜使天津特产，用白菜芽制作而成。冬至后将白菜割去茎叶，只留菜心，离地二寸左右，以粪肥覆盖，勿透气，半月后取食，脆嫩无比，弥补冬日蔬菜的匮乏。而现代人们的生活水平提高了，各种蔬肉食，四季都有，不再像过去那样为冬日蔬菜的稀缺而担忧。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找