

大雪

二十四节气

热、痰多的人尤为适用。
白萝卜性凉，味甘辛，对脾胃有
二补：多吃点白萝卜

香气四溢，还可缓解冬日干燥。
煮粥时放入桂花，不但能让粥中
一补：喝桂花枸杞粥

此汤就再合适不过了。
羊肉性热，板栗性温，冬天进补喝
一补：喝栗子羊肉汤

【三补】

大雪之后，是呼吸道传染病高发季，需要开窗透气。
三忌：一整天不开窗。

冬季洗澡时间一般控制在20分钟之内为好。
一忌：洗澡时间过长。

晨练最好在太阳出来，气温稍温暖和后进行。
一忌：寒天过早晨练。

【三忌】

大雪养生有讲究

释放想象力，感受「雪绕梅花舞」的美妙意境。

仲冬时节，北方雪花纷飞，南方早梅初绽，虽然「天各一方」，但并不影响人们
很大。

没有必然联系，大雪节气是说天气更冷了，降雪的可能性大大增加，但雪量不一定
也是冬季第三个节气。节气意义上的「大雪」与天气预报中描述降雪量的「大雪」

天津民俗专家、专栏作家田国庆介绍，大雪是二十四节气中第二十一一个节气，
今日，迎来二十四节气中的「大雪」节气，意味着仲冬来临。

诗情画意。

一夜春风来，千树万树梨花开……在古人笔下，雪，或俏皮，或婉约，或豪迈，充满
「旋扑珠帘过粉墙，轻于柳絮重于霜」应是天仙狂醉，乱把白云揉碎」「忽如

仲冬听雪声 簌簌落人间

一节令之美·大雪一

据新华社 健康时报