# 大寒节气谚语\_有关大寒节气的谚语

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-01-17

*大寒节气，大气环流比较稳定，环流调整周期大约为20天左右。下面是小编整理的有关大寒节气的谚语，欢迎阅读!　　【大寒谚语】　　小寒大寒不下雪，小暑大暑田开裂。　　小寒大寒，冷成冰团。　　小寒不寒，清明泥潭。　　小寒大寒寒得透，来年春天天暖...*

　　大寒节气，大气环流比较稳定，环流调整周期大约为20天左右。下面是小编整理的有关大寒节气的谚语，欢迎阅读!

　　【大寒谚语】

　　小寒大寒不下雪，小暑大暑田开裂。

　　小寒大寒，冷成冰团。

　　小寒不寒，清明泥潭。

　　小寒大寒寒得透，来年春天天暖和。

　　小寒不寒寒大寒。

　　小寒天气热，大寒冷莫说。

　　小寒大寒，滴水成冰。

　　大寒小寒，无风自寒。

　　大寒不寒，春分不暖。

　　小寒、大寒多南风，明年六月早台风。

　　小寒不太冷，大寒三九天。

　　大寒大寒，无风也寒。

　　大寒不寒，人马不安。

　　大寒猪屯湿，三月谷芽烂。

　　冬至在月头，大寒年夜交。

　　冬至在月中，天寒也无霜。

　　冬至在月尾，大寒正二月。

　　小寒大寒，杀猪过年。

　　过了大寒，又是一年。

　　该冷不冷，不成年景。

　　大寒到顶点，日后天渐暖。

　　小寒不如大寒寒，大寒之后天渐暖。

　　拓展阅读：

　　大寒节气养生

　　冬三月是生机潜伏、万物蛰藏的时令，此时人体的阴阳消长代谢也处于相当缓慢的时候，所以此时应该早睡晚起，不要轻易扰动阳气，凡事不要过度操劳，要使神志深藏于内，避免急躁发怒。大寒是冬季六节气之一，此时天气寒冷已极，故名大寒。大寒的养生，要着眼于“藏”。意思是说，人们在此期间要控制自己的精神活动，保持精神安静，把神藏于内不要暴露于外。这样才有利于安度冬季。对于冬季进补，医学专家都有着自己的观点：

　　一、有着许多的专家持反对态度：中国中医研究院广安门医院急诊科主任齐文升教授在接受记者采访时说“现代人的体质与以前大不相同，没几个虚的，所以在秋冬进补和预防疾病时，要考虑这种体质变化。”

　　二、但也有持支持态度的：冬令进补，传承了数千年的中医进补法则，历经考验，其效果不用置疑。

　　三、中医的精华是“辨证论治”，因而大多数专家支持“认清体质，辨证进补”。

　　《灵枢·本神》曰：“智者之养神也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是僻邪不至，长生久视”《吕氏春秋·尽数》提到：“天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辩万物之利，以便生，故精神安乎形，而寿长焉”。

　　就是说顺应自然规律并非被动的适应，而是采取积极主动的态度，首先要掌握自然界变化的规律，以其防御外邪的侵袭。古有“大寒大寒，防风御寒，早喝人参、黄芪酒，晚服杞菊地黄丸”。这是劳动人民在生活中的总结，也说明了人们对身体调养的重视，借此之节气，重笔女士调养之法。

　　1.本节气最需预防的是心脑血管病，肺气肿，慢支气管炎，早晨和傍晚尽量少出门。

　　2.注意保暖，外出时一定加穿外套，戴上口罩、帽子、围巾。

　　3.早晚室内要通风换气。室内取暖时要在地板上泼些水或凉一些湿毛巾之类以保室内湿度。要多喝白开水，补充体内水分。

　　4.老年人可在居室中坚持脸部、手部、足部的冷水浴法，以此来增加机体的抗寒能力。

　　大寒季节特征

　　大寒节气，大气环流比较稳定，环流调整周期大约为20天左右。此种环流调整时，常出现大范围雨雪天气和大风降温。当东经80度以西为长波脊，东亚为沿海大槽，我国受西北风气流控制及不断补充的冷空气影响便会出现持续低温。同小寒一样，大寒也是表示天气寒冷程度的节气。近代气象观测记录虽然表明，在我国部分地区，大寒不如小寒冷，但是，在某些年份和沿海少数地方，全年最低气温仍然会出现在大寒节气内。所以，应继续做好农作物防寒，特别应注意保护牲畜安全过冬。

　　大寒时节，中国南方大部分地区平均气温多为6℃至8℃，比小寒高出近1℃。“小寒大寒，冷成一团”的谚语，说明大寒节气也是一年中的寒冷时期。

　　对于某些作物来说，在一定生育期内需要有适当的低温。冬性较强的小麦、油菜，通过春化阶段就要求较低的温度，否则不能正常生长发育。中国南方大部分地区常年冬暖，过早播种的小麦、油菜，往往长势太旺，提前拔节、抽苔，抗寒能力大大减弱，容易遭受低温霜冻的危害。可见，因地制宜选择作物品种，适时播栽，并采取有效的促进和控制措施，乃是夺取高产的重要一环。

　　小寒、大寒是一年中雨水最少的时段。常年大寒节气，中国南方大部分地区雨量仅较前期略有增加，华南大部分地区为5至10毫米，西北高原山地一般只有1至5毫米。华南冬干，越冬作的这段时间耗水量较小，农田水分供求矛盾一般并不突出。不过“苦寒勿怨天雨雪，雪来遗到明年麦”。

　　在雨雪稀少的情况下，不同地区按照不同的耕作习惯和条件，适时浇灌，对小麦作物生长无疑是大有好处的。这时期寒潮南下频繁，是我国大部地区一年中的相当冷时期，铁路、邮电、石油、海上运输等部门要特别注意及早采取预防大风降温、大雪等灾害性天气的措施。农业上要加强牲畜和越冬作物的防寒防冻。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！