

2023年小雪节气手抄报内容资料(优质5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

小雪节气手抄报内容资料篇一

到了小雪时节，天气比较寒冷，但是还没有到更寒冷的时候。这个时候我们会感觉空气相对湿润，并且对呼吸系统的疾病会有所改善。不过在降雪之后，会有降温的情况出现，要做好御寒保暖，防止感冒的发生。

情志养生

这个时候的天气是比较阴冷的，人们的心情也很容易会受到影响，特别容易引发抑郁症。会有抑郁症主要是因为七情过激所致，我们要知道七情就是人们说的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志的变化。所以平时我们应该注意心理的调节。

运动养生

运动对人体来说是非常重要的，生活中经常运动的人出现疾病的几率会明显的减少，小雪节气的时候，人们应该以温和的有氧运动为主，大家可以选择慢跑，或是瑜伽和打太极的方法。由于下雪降温开始，在做调理的过程中注意。

小雪节气手抄报内容资料篇二

猕猴桃中含有比较丰富的维生素，尤其在小雪的时候可以多吃一些猕猴桃，这是因为猕猴桃含有叶酸，可以帮助我们抵抗抑郁。

猕猴桃的营养价值非常的高，它除含有较丰富的蛋白质、糖、脂肪和钙、磷、铁等矿物质外，而它最引人注意的就是维生素c含量，据分析，每百克果肉含维生素c100~420毫克，在水果中居于前列。

橘子

橘子含水量高、营养丰富，含大量维生素c、枸橼酸及葡萄糖等十余种营养物质。

食用得当，能补益肌体，特别对患有慢性肝炎和高血压患者，多吃蜜桔可以提高肝脏解毒作用，加速胆固醇转化，防止动脉硬化。适当食用可增进食欲，但如食用不当反而无益。

苹果

每天食用一个苹果对我们的身体有很好的帮助，一个不大不小的苹果只含60~100千卡热量，不含脂肪也不含钠。含5克纤维和20克碳水化合物，正适合一次甜点。

苹果的纤维、果胶、抗氧化物和其他成分能降低体内坏胆固醇并提高好胆固醇含量。苹果中的营养成分及其他植物化学成分有助于抗呼吸道疾病及结肠癌。

香蕉

香蕉是我们日常生活中经常接触到的一种水果，它的营

养价值相信不用介绍大家已经是非常熟悉了，不过，也许你不知道，香蕉是一种非常好的抗抑郁食物。经常食用，能够帮助我们舒缓神经。因此，在这个时节大家可以适当的吃一些香蕉来缓解心情。

甘蔗

甘蔗是含水分很高的水果，它的水分含量占甘蔗的84%，我们嚼甘蔗不也正是在榨取它的水分嘛！而想在干燥的冬天补充有滋有味的水分，那甘蔗就是必不可少的了。

栗子

冬季的时候正是栗子大量上市的时候，而且栗子的味道是很美味的，同时栗子还含有很多营养物质，能够给我们的身体提供大量的热量，有利于我们冬季的抗寒的，同时栗子也有止血的功效的。

梨

梨有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的作用，因此对喉干燥、痒、痛、音哑、痰稠等均有良效。梨汁富含膳食纤维，是最好的肠胃“清洁工”而饭后喝杯梨汁，能促进胃肠蠕动，使积存在体内的有害物质大量排出，避免便秘。

小雪节气手抄报内容资料篇三

1、芒种节忙播种，播种一棵快乐，丰收幸福无数，播种一把吉祥，丰收如意无尽，播种一粒平安，丰收健康无限，播种一份真诚，丰收祝福无穷，愿你芒种快乐！

2、芒种时节，让快乐种在你的心田里，永远开怀。让幸福种在你的生活里，永远美好。让健康种在你的身体里，永远长寿。让幸运种在你的日子里，永远好运！芒种快乐！

3、芒种节气，收获季节。愿多收健康，平安顺心。愿多收好运，事业辉煌。愿多收财富，发家致富。愿多收如意，吉星高照。芒种节气快乐。

4、又是一年芒种到，发条短信问声好。天气渐热气温高，心静自然暑气消。身体是那本钱钞，健康依然很重要。工作莫要太辛劳，心情愉快胜佳肴。芒种快乐！

5、芒种芒种，忙里偷闲，忙发送，发送快乐连成片，祝你乐无边。发送幸福散开如烟，祝你福如天。发送好运到天边，祝你健康到永远，祝芒种收获快乐，播种幸福。

6、芒种节，种交情，短信送你等回音。芒种节，种好运，夏天播种秋天收。芒种节，种开心，快乐永远伴随你。芒种节，祝你行大运，大吉又大利！芒种快乐！

7、芒种，月如钩，镰刀写满希望，土地不再彷徨，布谷鸟在吟唱，关于生活的惆怅，一点一滴的日子，一点一滴的希望。从芒种开始，期望开始生长。

8、芒种时节雨连绵，收获喜悦在心间，祝福短信快快传，传递丰收的喜悦，发送真情的祝福，祝愿身体永康健，再祝家人笑开颜，祝生活幸福，天天开心！

9、芒种到，我的祝福也急急“芒芒”赶到，祝愿你开心快乐，忧烦永远是“芒”音。生活幸福，惆怅永远是“芒”区。身体健康，疾病永远是“芒”点。好运连连，美好永远放光“芒”！

10、今天芒种，急“忙”为你种下一份幸福，时刻将你守护。急“忙”为你种下一份健康，时刻伴你身旁。急“忙”为你种下一份欢笑，时刻将你围绕。芒种日，急“忙”为你种下一份祝福：愿健康、欢笑、幸福把你呵护！

11、芒种了，发一条种子短信，祝你事业上是种子型选手，爱情上是多情的种子，身体上是健康的种子，生活上是快乐的种子！芒种快乐！

12、芒种，一个既有收获又要播种的日子。人生，一次既有回报又要付出的旅程。愿你在这顺利的6月里，播下希望的种子，收获幸福的果实。

13、镰刀弯弯，将幸福为你收割。麦浪滚滚，将好运为你送来。看片片银黄色，是成功的辉煌颜色。望大仓小仓，是收获的累累硕果。芒种时节，祝你幸福快乐！

14、又是一年芒种到，收获播种汗水淌。眼见粮食堆满仓，喜上眉梢不停笑。地里庄稼正猛涨，丰收在望甜如蜜。愿你芒种之时收获满，幸福生活每一天！

15、芒种芒种，短信提醒你快快种，种下勤劳，收获财富，种下爱心，收获幸福，种下关心，收获友谊。芒种节气愿你快乐。

16、芒种芒种忙着种，有种才有得，生活有奔头。芒种芒种忙着送，送福送思念，愿你过得好。芒种时节到了，祝亲爱的你，万事顺意，幸福快乐！

17、芒种到来，丰收的是麦穗，高兴的是人民。欢乐相伴，丰收的是心情，高兴的是你我。财运相随，丰收的是事业，幸福的是家庭。朋友相陪，丰收的是情谊，幸福的是大家。祝朋友芒种快乐，幸福一生！

18、芒种忙种，忙着收获忙着播种。在这春小麦成熟的节气里，愿你也能为成功付出努力，收获属于你的那份胜利。同时，愿你用勤奋播种夏日的希望之种。朋友，祝你芒种种下幸福！收获满足！

19、芒种时节到，问你一声好，种下幸福树，长出开心果，一天勤奔波，人生不停留，养老又育儿，幸福好生活，财旺福多运气达，天伦之乐与人说。

20、芒种到，小麦收割秧苗要插，农活忙。期末临近复习功课，学习忙。钻研技术精益求精，工作忙。忙里偷闲发短信，祝福一定要送到。祝你作工得息，生活愉快，一份付出十份收获！

小雪节气手抄报内容资料篇四

在此期间，除了青藏高原和黑龙江最北部的一些地区，还没有真正进入夏季以外，大部分地区的人们，一般来说都能够体验到夏天的炎热。位于黑龙江北部的嫩江，在1971~2000年30年间，最热的一天 37.1°C ，就出现在芒种期间。

6月份，无论是南方还是北方，都有出现 35°C 以上高温天气的可能，黄淮地区、西北地区东部可能出现 40°C 以上的高温天气，但一般不是持续性的高温。

在华南的台湾、海南、福建、两广等地，6月的平均气温都在 28°C 左右，如果是在雷雨之前，空气湿度大，确实是又闷又热，有时需要向公众发布高温预报，提醒人们预防中暑、空调病和急性肠胃炎。

芒种的习俗

送花神

农历二月二花朝节上迎花神。芒种已近五月间，百花开始凋残、零落，民间多在芒种日举行祭祀花神仪式，饯送花神归位，同时表达对花神的感激之情，盼望来年再次相会。此俗今已不存，但著名小说家曹雪芹的《红楼梦》提及。

煮梅

在南方，每年五、六月是梅子成熟的季节，三国时有“青梅煮酒论英雄”的典故。青梅含有多种天然优质有机酸和丰富的矿物质，具有净血、整肠、降血脂、消除疲劳、美容、调节酸碱平衡，增强人体免疫力等独特营养保健功能。但是，新鲜梅子大多味道酸涩，难以直接入口，需加工后方可食用，这种加工过程便是煮梅。

打泥巴仗

贵州东南部一带的侗族青年男女，每年芒种前后都要举办打泥巴仗节。当天，新婚夫妇由要好的男女青年陪同，集体插秧，边插秧边打闹，互扔泥巴。活动结束，检查战果，身上泥巴最多的，就是最受欢迎的人。

安苗

安苗系皖南的农事习俗活动，始于明初。每到芒种时节，种完水稻，为祈求秋天有个好收成，各地都要举行安苗祭祀活动。家家户户用新麦面蒸发包，把面捏成五谷六畜、瓜果蔬菜等形状，然后用蔬菜汁染上颜色，作为祭祀供品，祈求五谷丰登、村民平安。

嫁树

芒种是农忙季节，在山西荣河开始收获大、小麦，当地人称之为“农忙”。有谚语说：“麦黄农忙，秀女出房。”因此在此节气，妇女也要下地帮助度过“农忙”。而在河北盐山则是在“忙中”这天有“嫁树”的习俗。就是用刀子在枣树上划几下，寓意可以多结果实。

小雪节气手抄报内容资料篇五

1、祭车神

祭车神是一些农村地区古老的小满习俗。旧时水车车水排灌为农村大事，水车照例于小满时节启动。还有传说认为，“车神”为白龙，农家在车水前于车基上放好鱼肉、香烛等祭拜，祭品中有白水一杯，祭时泼入田中，有祝水源涌旺之意。这些习俗，充分表示人们对水利排灌的重视。

2、祈蚕节

相传小满为蚕神诞辰，因此江浙一带在小满节气期间有一个祈蚕节。中国农耕文化以“男耕女织”为典型。女织的原料北方以棉花为主，南方以蚕理为主。蚕丝需靠养蚕结茧抽丝而得，所以中国南方农村养蚕极为兴盛，尤其是江浙一带。

《清嘉录》中记载：“小满乍来，蚕妇煮茧，治车缫丝，昼夜操作”。可见，古时小满节气时新丝已行将上市，丝市转旺在即，蚕农丝商无不满怀期望，等待着收获的日子快快到来。

3、食苦菜

春风吹，苦菜长，荒滩野地是粮仓。苦菜是中国人最早食用的野菜之一。《本草纲目》：(苦苦菜)久服，安心益气，轻身、耐老。医学上多用苦苦菜来治疗热症，古人还用它醒酒。

4、抢水

“抢水”是旧时民间的农事习俗。流传于浙江海宁一带，举行这种仪式时，多由年长执事者召集各户，在确定好的日期的黎明时分燃起火把，在水车基上吃麦糕、麦饼、麦团，待执事者以鼓锣为号，群人以击器相和，踏上小河汉上事先装

好的水车，数十辆一齐踏动，把河水引灌入田，至河水干方止。小满时节容易出现干旱天气，对农作物非常不利，旧时农民就会用水车车水排灌，以缓解旱情。