

大寒

二十四节气之

农历十二月廿九

2023年1月20日



《咏廿四气诗·大寒十二月中》

元稹（唐）

腊酒自盈樽，金炉兽炭温。大寒宜近火，无事莫开门。
冬与春交替，星周月讵存？明朝换新律，梅柳待阳春。

大寒在农历腊月，“腊者，猎也，言田猎取禽兽，以祭祀其先祖也。”所以，祭祀是大寒节气后古人必须要做的事情。现在，大寒前后仍有很多重要的民俗，如祭灶、除尘、贴对联等。

大寒节气处在三九、四九之时，为一年中最寒冷的阶段。在养生方面，要注意御寒保暖，早睡晚起，怡神敛气，安心养性。