# 夏至节气民间传统风俗（5篇）

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-06-28

*第一篇：夏至节气民间传统风俗夏至日后大概二十多天，才到真正的暑天，面对越来越闷热的天气，一场降雨，绝对堪称是缓解暑热的特效药，夏至时节，下面是小编精心推荐的夏至节气民间传统风俗，仅供参考，欢迎阅读！夏至节气民间传统风俗夏至祭地二十四节气中...*

**第一篇：夏至节气民间传统风俗**

夏至日后大概二十多天，才到真正的暑天，面对越来越闷热的天气，一场降雨，绝对堪称是缓解暑热的特效药，夏至时节，下面是小编精心推荐的夏至节气民间传统风俗，仅供参考，欢迎阅读！

夏至节气民间传统风俗

夏至祭地

二十四节气中多有祭祀活动，冬至的时候要祭天，而夏至这个节气，很重要的活动就是祭地，明清两代帝王，每到夏至这天，便率领众臣到北京方泽坛举行祭地活动，祈盼在帝王的统治下，风调雨顺，国泰民安，自公元1531年至1911年，先后有明清两代的15位皇帝在方泽坛祭地，长达381年。

夏至祭祖

夏至是阴阳盛衰的转折点，因此，对于古人来说，它不仅仅是指导农事的一个节气，也是最重要的节日之一，所以这天又称夏至节。此时正好时值麦收，自古就有庆祝丰收，祭祀祖先的风俗。

丰收时节，先人们首先想到的不是自己去享受丰收的硕果，而是祭告先人，与先人分享喜悦，保佑平安喜乐，既感谢天赐丰收，又祈求获得“秋报”。夏至前后，有的地方举办隆重的“过夏麦”，系古代“夏祭”活动的遗存。

消夏避伏

夏至日，妇女们即互相赠送折扇、脂粉等物件儿。《酉阳杂俎?礼异》：“夏至日，进扇及粉脂囊，皆有辞。”“扇”，借以生风;“粉脂”，以之涂抹，散体热所生浊气，防生痱子。在朝廷，“夏至”之后，皇家则拿出“冬藏夏用”的冰“消夏避伏”，而且从周代始，历朝沿用，竟而成为制度。

夏至由来

夏至是二十四节气中最早被确定的一个节气。公元前七世纪，先人采用土圭测日影，就确定了夏至。每年的夏至从6月21日(或22日)开始，至7月7日(或8日)结束。据《恪遵宪度抄本》：“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。至者，极也。”夏至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线(北纬23°26\')，北半球的白昼达到最长，且越往北昼越长。如海南的海口市这天的日长约13小时多一点，杭州市为14小时，北京约15小时，而黑龙江的漠河则可达17小时以上。夏至以后，太阳直射地面的位置逐渐南移，北半球的白昼日渐缩短。民间有“吃过夏至面，一天短一线”的说法。而此时南半球正值隆冬。

我国古代将夏至分为三候：“一候鹿角解;二候蝉始鸣;三候半夏生。”糜与鹿虽属同科，但古人认为，二者一属阴一属阳。鹿的角朝前生，所以属阳。夏至日阴气生而阳气始衰，所以阳性的鹿角便开始脱落。而糜因属阴，所以在冬至日角才脱落;雄性的知了在夏至后因感阴气之生便鼓翼而鸣;半夏是一种喜阴的药草，因在仲夏的沼泽地或水田中出生所以得名。由此可见，在炎热的仲夏，一些喜阴的生物开始出现，而阳性的生物却开始衰退了。

我国民间把夏至后的15天分成3“时”，一般头时3天，中时5天，末时7天。这期间我国大部分地区气温较高，日照充足，作物生长很快，生理和生态需水均较多。此时的降水对农业产量影响很大，有“夏至雨点值千金”之说。一般年份，这时长江中下游地区和黄淮地区降水一般可满足作物生长的要求。《荆楚岁时记》中记有：“六月必有三时雨，田家以为甘泽，邑里相贺。”可见在1000多年前人们已对此降雨特点有明确的认识。

夏至前后，淮河以南早稻抽穗扬花，田间水分管理上要足水抽穗，湿润灌浆，干干湿湿，既满足水稻结实对水分的需要，又能透气养根，保证活熟到老，提高籽粒重。俗话说：“夏种不让晌”，夏播工作要抓紧扫尾，已播的要加强管理，力争全苗。出苗后应及时间苗定苗，移栽补缺。夏至时节各种农田杂草和庄稼一样生长很快，不仅与作物争水争肥争阳光，而且是多种病菌和害虫的寄主，因此农谚说：“夏至不锄根边草，如同养下毒蛇咬。”抓紧中耕锄地是夏至时节极重要的增产措施之一。棉花一般已经现蕾，营养生长和生殖生长两旺，要注意及时整技打杈，中耕培土，雨水多的地区要做好田间清沟排水工作，防止涝渍和暴风雨的危害。

“不过夏至不热”，“夏至三庚数头伏”。夏至虽表示炎热的夏天已经到来，但还不是最热的时候，夏至后的一段时间内气温仍继续升高，大约再过二三十天，一般是最热的天气了。

过了夏至，我国南方大部分地区农业生产因农作物生长旺盛，杂草、病虫迅速滋长蔓延而进入田间管理时期，高原牧区则开始了草肥畜旺的黄金季节。这时，华南西部雨水量显著增加，使入春以来华南雨量东多西少的分布形势，逐渐转变为西多东少。

如有夏旱，一般这时可望解除。近三十年来，华南西部6月下旬出现大范围洪涝的次数虽不多，但程度却比较严重。因此，要特别注意作好防洪准备。夏至节气是华南东部全年雨量最多的节气，往后常受副热带高压控制，出现伏旱。为了增强抗旱能力，夺取农业丰收，在这些地区，抢蓄伏前雨水是一项重要措施。

夏至的饮食推荐

关于夏至的饮食习俗，有“冬至馄饨夏至面”的说法。在西北地区如陕西，此日食粽，并取菊为灰用来防止小麦受虫害。在南方，此日称人以验肥瘦。农家擀面为薄饼，烤熟，夹以青菜、豆荚、豆腐及腊肉，祭祖后食用或赠送亲友。”以外，还有些地方有夏至吃狗肉的习惯，甚至于喝凉茶，吃荔枝也不少见。

夏至期间，应保持神清气和，快乐欢畅，心胸宽阔，精神饱满，尽量避免发火，饮食也宜以清淡为主。下面推荐两款夏至食谱。

荷叶茯苓粥：荷叶1张，茯苓50克，粳米或小米100克，白糖适量。先将荷叶煎汤去渣，把茯苓、洗净的粳米或小米加入药汤中，同煮为粥，出锅前将白糖入锅。此粥清热解暑，宁心安神，止泻止痢，对心血管疾病、神经衰弱者亦有疗效。

夏至是每年的6月21日或22日，为夏至日。夏至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线(北纬23°26′28〃44)，北半球的白昼达最长，且越往北越长。是北半球一年中白昼最长的一天，南方各地从日出到日没大多为十四小时左右。夏至这天虽然白昼最长，太阳角度最高，但并不是一年中天气最热的时候。因为，接近地表的热量，这时还在继续积蓄，并没有达到最多的时候。俗话说“热在三伏”，真正的暑热天气是以夏至和立秋为基点计算的。大约在七月中旬到八月中旬，我国各地的气温均为最高，有些地区的最高气温可达40摄氏度左右。

今天是夏至(6月21日)，夏至这天山东各地普遍要吃凉面条，俗称过水面，有“冬至饺子夏至面”的谚语。在农历夏至后第三个庚日即进入伏天。此时天气炎热，人们食欲不振，开始消瘦，即“枯夏”。民间开始偷闲消夏，注意饮食补养。夏至后入伏有初伏、中伏、末伏之分，三伏天是一年之中最炎热的时期，容易中暑、生病。

因此，旧时在这时多驱鬼以求安，同时也讲究中午歇晌，讲究吃补食。此外，还要特别注意防暑。古人对于夏季的养生也是很有讲究的。嵇康《养生论》对炎炎夏季有其独到之见，认为夏季炎热，“更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣。”即“心静自然凉”，这里所说就是夏季养生法中的精神调养。

起居调养，以顺应自然界阳盛阴衰的变化，宜晚睡早起。夏季炎热，“暑易伤气”若汗泄太过，令人头昏胸闷，心悸口渴，恶心甚至昏迷。安排室外工作和体育锻炼时，应避开烈日炽热之时，加强防护。合理安排午休时间，一为避免炎热之势，二可恢复疲劳之感。每日温水洗澡也是值得提倡的健身措施，不仅可以洗掉汗水、污垢，使皮肤清洁凉爽消暑防病，而且能起到锻炼身体的目的。另外，夏日炎热，腠理开泄，易受风寒湿邪侵袭，睡眠时不宜扇类送风，有空调的房间，室内外温差不宜过大，更不宜夜晚露宿。

**第二篇：夏至节气风俗活动**

快到五月，大家是不是感觉天气也在逐渐热起来了呢?夏至是二十四节气种比较重要的一个节气，夏至到了，也代表着炎热的夏天来临，白昼时间达到全年最长。以下是小编给大家收集的关于夏至节气风俗活动及特点，欢迎大家前来参阅。

夏至节气的习俗

祭神祀祖

夏至时值麦收，自古就有在此时庆祝丰收、祭祀祖先之俗，以祈求消灾年丰。因此，夏至作为节日，纳入了古代祭神礼典。如今，有的地方在夏至前后还会举办隆重的“过夏麦”，系古代“夏祭”活动的遗存。

消夏避伏

夏至日，妇女们即互相赠送折扇、脂粉等什物。“扇”，借以生风;“粉脂”，以之涂抹，散体热所生浊气，防生痱子。古时在朝廷，夏至之后，皇家则拿出“冬藏夏用”的冰“消夏避伏”，而且从周代始，历朝沿用，竟而成为制度。

食“麦粽”与“夏至饼”

江南食俗。《吴江县志》载：“夏至日，作麦粽，祭先毕，则以相饷。”不仅食“麦粽”，而且将“麦粽”作为礼物，互相馈赠。农家还擀面为薄饼，烤熟，夹以青菜、豆荚、豆腐及腊肉等，祭祖后食用，或分赠亲友，俗谓“夏至饼”。

冬至馄饨夏至面

自古以来，中国民间就有“冬至馄饨夏至面”的说法，以及“吃过夏至面，一天短一线”之说。南方的面条品种多，如阳春面、干汤面、肉丝面、三鲜面、过桥面、麻油凉拌面等，而北方则是打卤面和炸酱面。“因夏至新麦已经登场，所以夏至吃面也有尝新的意思。”

广东：凉食避暑

人们喜好在夏天滋补凉食避暑，因此居民在夏季普遍煲清补凉汤、凉茶、酸梅汤等比较传统而且十分清甜的食物。而且夏天食物多调醋，少盐、少姜、少蒜、味清淡，以粉面、瘦肉、青菜、瓜类等为主。

浙江绍兴：“做夏至”

旧时，在浙江绍兴地区，人们不分贫富，夏至日皆祭其祖，俗称“做夏至”，除常规供品外，特加一盘蒲丝饼。而绍兴地区龙舟竞渡因气候故，明、清以来多不在端午节，而在夏至，此风俗至今尚存。

江苏常州、无锡：吃馄饨

夏至这天，无锡人早晨吃麦粥，中午吃馄饨，取混沌和合之意。有谚语说：“夏至馄饨冬至团，四季安康人团圆。”吃过馄饨，为孩童称体重，希望孩童体重增加更健康。

夏至节气的特点是什么

夏至是二十四节气中最早被确定的一个节气。公元前七世纪，先人采用土圭测日影，就确定了夏至。每年的夏至从6月21日(或22日)开始，至7月7日(或8日)结束。据《恪遵宪度抄本》：“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。至者，极也。”夏至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线(北纬23°26\')，北半球的白昼达最长，且越往北昼越长。如海南的海口市这天的日长约13小时多一点，杭州市为14小时，北京约15小时，而黑龙江的漠河则可达17小时以上。夏至以后，太阳直射地面的位置逐渐南移，北半球的白昼日渐缩短。

夏至节气的由来

夏至日是我国最早的节日，古时又称“夏节”、“夏至节”。古时夏至日，人们通过祭神以祈求灾消年丰。《礼记》中也记载了自然界有关夏至节气的明显现象：“夏至到，鹿角解，蝉始鸣，半夏生，木槿荣。”说明这一时节可以开始割鹿角，蝉儿开始鸣叫，半夏、木槿两种植物逐渐繁盛开花。《史记?封禅书》记载：“夏至日，祭地，皆用乐舞。”

夏至作为古代节日，宋朝在夏至之日始，百官放假三天，辽代则是“夏至日谓之‘朝节’，妇女进彩扇，以粉脂囊相赠遗”(《辽史》)，清朝又是“夏至日为交时，日头时、二时、末时，谓之‘三时’，居人慎起居、禁诅咒、戒剃头，多所忌讳……”(《清嘉录》)。

夏至节气风俗活动

**第三篇：24节气立春的传统风俗**

立春作为一个节气，早在春秋时期就出现了。同时，在立春这一天，各地都有很多不同的迎春的习俗，这些在先秦文献中就有描述。24节气立春的传统风俗有哪些你知道吗?一起来看看24节气立春的传统风俗，欢迎查阅!

立春的习俗

迎春

迎春是立春的重要活动，事先必须做好准备，进行预演，俗称演春。

迎春是在立春前一日进行的，目的是把春天和句芒神接回来。迎春设春官，该职由乞丐担任，或者由娼妓充当，并预告立春之时。过去在每年的皇历上都有芒神、春牛图，清末《点石斋画报》上的“龟子报春”、“铜鼓驱疫”，都是当时过立春节日的重要活动。

祭祖

在许多地区，立春要祭祀祖先。如广东《新安县志》载：“民间以是日有事于祖祠”。

在立春时供奉祖先的食品也较特殊。河南《汝阳县志》载：”设春宴，啖春饼，荐卜、梨。”

临颖县志把立春祭祀称为”咬春”。

咬春

立春时还有自己的食品，主要是春饼、萝卜、五辛盘等，在南方则流行吃春卷，街市上都有不少叫卖春卷的小贩。此处有两点值得注意：一是过去认为咬春就 是吃萝卜，其实也包括吃春饼;二是所谓讨春就是迎春之意。为什么要吃萝卜呢?比较普遍的说法是可以解春困。其实咬春并不限于此，除解困外，主要是通气，使 人保持青春不老。五辛盘是由五种辛辣食物组成，用葱、蒜、椒、姜、芥等调和而成，作为就餐的调味品。

立春后，人们在春暖花开的日子里，喜欢外出游春，俗称出城探春、踏春，这也是春游的主要形式。

句芒神

句芒为春神，即草木神和生命神。句芒的形象是人面鸟身，执规矩，主春事。在周代就有设东堂迎春之事，说明祭句芒由来已久。清人让廉撰写的《京都风俗 志》中说：“立春之仪前一日……迎春牛芒神入府署中，搭芦棚二，东西各南向，东设芒神，西设春牛，形象彩色，皆按千支，准令男女纵观，至立春时……众役打 焚，故谓之打春。”然后，人们将春牛的碎片抢回家，视为吉祥。

鞭春牛

鞭春牛，又称鞭土牛，起源较早，后来一直保存下来，但改在春天，盛行于唐、宋两代，尤其是宋仁宗颁布《土牛经》后使鞭土牛风俗传播更广，为民俗文化 的重要内容。鞭春牛的意义，不限于送寒气，促春耕，也有一定的巫术意义。山东民间要把土牛打碎，人们争抢春牛土，谓之抢春，以抢得牛头为吉利。塑制春牛 时，往往要在肚子里塞上五谷，当牛被打烂时，五谷就流了出来。人们欢笑着拾起谷粒放回自己的仓中，预示仓满粮足。另外还有采茶祭春牛活动，湖北地区还举行 龟子报春活动。现如今，在一些农村仍有“鞭春牛”的风俗。

躲春

在传统民俗学上，到了立春这一天就该躲春。因为立春这天气候开始交接，新的气场会对部分人群有不利的影响，更甚者会影响一年的运气，所以躲春的习俗 就出现了。在民间，不同的地方有着不同的风俗与忌讳，也就延伸出各式各样的躲春方法与习俗。传统留下来的习俗，每到立春这一天不能有口舌之争、必须要和和 睦睦、心平气和地迎接这一天。更有一些地方习俗里面，躲春这一天不宜搬迁、看望病重患者及参加丧事等，以免招惹晦气，影响一整年的运气。

立春传统食俗

1、春饼

唐《四时宝镜》记载：“立春，食芦、春饼、生菜，号‘菜盘’。”可见唐代人已经开始试春盘、吃春饼了。所谓春饼，又叫荷叶饼，其实是一种烫面薄饼--用两小块水面，中间抹油，擀成薄饼，烙熟后可揭成两张。春饼是用来卷菜吃的，菜包括熟菜和炒菜。

2、春盘

春盘又称“五辛盘”，是细切五种辛辣的生菜盘装而成。《本草纲目》中说：“五辛菜，乃元旦、立春以葱、蒜、韭、蓼蒿、芥辛嫩之菜杂和食之，取迎新之意。”这一风俗传到唐、宋、金、元。如元代耶律楚材有《立春日驿中作穷春盘》诗，其中说到用藕、豌豆、葱、蒌蒿、韭黄和粉丝作春盘。

宁津一带用葱、蒜、椒、姜、芥切而调食之，称为五辛盘，它既可以下酒佐餐，又可以作为礼物相互馈送。也有馈送青韭、黄柑的。

3、春卷

除了春饼之外，春卷也是立春日人们经常食用的一种节庆美食。春卷是由古代立春之日食用春盘的习俗演变而成。宋代有一种“卷煎饼”，是春饼与春卷的过渡类型。元代《居家必用事类全集》已经出现将春饼卷裹馅料油炸后食用的记载。到了清代已出现春卷的名称。

春卷做法是用烙熟的圆形薄面皮卷裹馅心，成长条形，然后下油锅炸至金黄色浮起而成。馅心可荤可素，可咸可甜。

4、萝卜

据汉代崔寔《四民月令》一书记载，我国很早就有“立春日食生菜……取迎新之意”的饮食习俗，而到了明清以后，所谓的“咬春”主要是指在立春日吃萝卜，如明代刘若愚《酌中志·饮食好尚纪略》载：“至次日立春之时，无贵贱皆嚼萝卜”，名曰‘咬春’。清代富察敦崇《燕京岁时记》亦载：“打春即立春，是日富家多食春饼，妇女等多买萝卜而食之，曰‘咬春’，谓可以却春困也。”

现在，吃春饼、春盘之俗已很少见，一般吃饺子和面条，谓之“迎春饺子打春面”。立春日，还有不少习俗。在鲁北和鲁西一带，立春这天，母亲会用彩色碎布头缝制成“春公鸡”、“春娃娃”等小玩具，送给孩子作为节日礼物。在滕州、惠民等地，凡是没有种牛痘的儿童，春公鸡的嘴上还要叼一串黄豆粒，几岁叼几粒，意为鸡吃豆，可吃掉天花、麻疹等病。

立春咬春的好处

立春吃春卷，立春咬春是指立春日咬萝卜、吃春盘、吃春饼、吃春卷之民俗，一个“咬”字道出节令的众多食俗。立春时节饮食调养要考虑春季阳气初生，酸味入肝，具收敛之性。不利于阳气的生发和肝气的疏泄。宜食辛甘发散之品，如韭菜、大枣、花生、葱、香菜、春笋，胡萝卜等新鲜蔬菜和水果，优质蛋白质，如牛奶、蛋类、鱼类、虾、鸡肉、鸭肉、牛肉等，可补充热量，增强身体抗病能力。而大热又大辛、油腻烹煎等动肝火之物不宜多食。慢性肝病患者，利用春季肝脏功能旺盛时治疗，可取得事半功倍的疗效。

另外，还可以有目的地选择一些柔肝养肝、琉肝理气的草药，如拘祀子、郁金、丹参、元胡等，灵活地与日常食材进行搭配、制作调养膳。

立春是一年之中的第一个节气，过了立春就意味着春天到了，万物生发，一派生机勃勃，气温逐渐升高，人之阳气步步升发，讲究食补的中国人，此时选定了具有辛甘发散之特质的食物，让身体顺应天时。

立春节，民间习惯吃萝卜、姜、葱、面饼，称为“咬春”和“啃春”，是指立春日吃春盘、吃春饼、吃春卷HA:,萝卜之俗，一个“咬，’字道出节令的众多食俗。

春盘春饼是用蔬菜、水果、饼饵等装盘馈送亲友或自食，称为春盘。杜甫《立春》诗曰：“春日春盘细生菜，忽忆两京梅发时。”周密《武林旧事》载：“后苑办造春盘供进，及分赐贵邸宰臣巨挡，翠柳红丝，金鸡玉燕，备极精巧，每盘值万钱。”

春盘晋代已有，那时称“五辛盘”。五辛广义讲是指五种辛辣(葱、蒜、椒、姜、芥)蔬菜做的五辛盘，服食五辛可杀菌驱寒。那时是将春饼与菜同置于一个盘内。到唐宋时吃春盘春饼之风盛行，皇帝以春酒春饼赐予百官近臣，宋人陈元靓撰《岁时广记》称：“立春前一日，大内出春饼，并以酒赐近臣。”当时的春盘极为讲究、精致。至清代时，皇帝也以春饼春盘赏赐丹臣近侍，受赐者感激不尽。

这种吃春盘春饼之俗，传向民间，更以食饼制菜并相互馈赠为乐。清代的《北平风俗类征·岁时》载：立春，富家食春饼，备酱熏及炉烧盐腌各类肉，并各色炒菜，如菠菜、韭菜、豆芽菜、干粉、鸡蛋等，且以面粉烙薄饼卷而食之。这正是清末民国时期老北京人家吃春饼应景咬春之节俗，至今北京仍传承着此食俗，俗话有“打春吃春饼”之语。

**第四篇：端午节民间传统风俗活动2024**

幼师一年一度端午节到来，农历五月初五，是中国民间的传统节日——端午节，它是中华民族古老的传统节日之一。下面是小编精心推荐的端午节民间传统风俗活动，仅供参考，欢迎阅读！

端午节民间传统风俗活动

赛龙舟

赛龙舟是中国端午节的习俗之一，也是端午节最重要的节日民俗活动之一，在中国南方地区普遍存在，在北方靠近河湖的城市也有赛龙舟习俗，而大部分是划旱龙舟舞龙船的形式。

相传起源于古时楚国人因舍不得死去，许多人划船追赶拯救。他们争先恐后，追至洞庭湖时不见踪迹。之后每年五月五日划龙舟以纪念之。借划龙舟驱散江中之鱼，以免鱼吃掉屈原的身体。竞渡之习，盛行于吴、越、楚。其实，“龙舟竞渡”早在战国时代就有了。在急鼓声中划刻成龙形的独木舟，做竞渡游戏，以娱神与乐人，是祭仪中半宗教性、半娱乐性的节目。后来，赛龙舟除纪念屈原之外，在各地人们还赋予了不同的寓意。

江浙地区划龙舟，兼有纪念当地出生的近代女民主革命家秋瑾的意义。夜龙船上，张灯结彩，来往穿梭，水上水下，情景动人，别具情趣。贵州苗族人民在农历五月二十五至二十八举行“龙船节”，以庆祝插秧胜利和预祝五谷丰登。云南傣族同胞则在泼水节赛龙舟，纪念古代英雄岩红窝。不同民族、不同地区，划龙舟的传说有所不同。直到今天在南方的不少临江河湖海的地区，每年端节都要举行富有自己特色的龙舟竞赛活动。

端午食粽

粽子，又叫做“角黍”、“筒粽”。其由来已久，花样繁多。端午节的早晨家家吃粽子纪念屈原，一般是前一天把粽子包好，在夜间煮熟，早晨食用。包粽子主要是用河塘边盛产的嫩草芦苇叶，某些地区也有用竹叶的，统称粽叶。粽子的传统形式为三角形，一般根据内瓤命名，包糯米的叫米粽，米中掺小豆的叫小豆粽，掺红枣的叫枣粽，统称糯米粽。枣粽谐音为“早中”，所以吃枣粽的最多，意在读书的孩子吃了可以早中状元。过去读书人参加科举考试的当天，早晨都要吃枣粽，至今中学、大学入学考试日的早晨，有的家长还要做枣粽给考生吃。

戴香包

戴香包，香包又叫香袋、香囊、荷包等，有用五色丝线缠成的，有用碎布缝成的，内装香料(用中草药白芷、川芎、芩草、排草、山奈、甘松、高本行制成)，佩在胸前，香气扑鼻。陈示靓的《岁时广记》引《岁时杂记》提及一种“端五以赤白彩造如囊，以彩线贯之，搐使如花形。”以及另一种“蚌粉铃”：“端五日以蚌粉纳帛中，缀之以绵，若数珠。令小儿带之以吸汗也”。这些随身携带的袋囊，内容物几经变化，从吸汗的蚌粉、驱邪的灵符、铜钱，辟虫的雄黄粉，发展成装有香料的香囊，制作也日趋精致，成为端午节特有的民间艺品。

戴香包颇有讲究。老年人为了防病健身，一般喜欢戴梅花、菊花、桃子、苹果、荷花、娃娃骑鱼、娃娃抱公鸡、双莲并蒂等形状的，象征着鸟语花香，万事如意，夫妻恩爱，家庭和睦。小孩喜欢的是飞禽走兽类的，如虎、豹子、猴子上竿、斗鸡赶兔等。青年人戴香包最讲究，如果是热恋中的情人，那多情的姑娘很早就要精心制作一二枚别致的香包，赶在节前送给自己的情郎。小伙子戴着心上人送给的香包，自然要引起周围男女的评论，直夸小伙的对象心灵手巧。

戴香包

挂艾草

艾、菖蒲和蒜被称为“端午三友”。南北朝时，端午又称为“沐兰节”，荆楚一带有采艾的习俗。采艾要在鸡未鸣以前就出发，挑选最具人形的艾草带回去挂在门上，有的还将艾草扎成虎形，再粘贴艾叶于其上。艾与菖蒲中含有芳香油，它们和蒜一样都有杀菌作用。端午期间，时近夏至，正是寒气暑气交互转换之时，从饮食到穿衣、行动都得注意。宝山县有谚语道：“未吃端午粽，寒衣不可送;吃了端午粽，还要冻三冻。”古时，人们缺乏科学观念，误以为疾病皆由鬼邪作祟所至，于是，端午节这天，人们以菖蒲作宝剑，以艾作鞭子，以蒜头作锤子，又称为“三种武器”，认为可以退蛇、虫、病菌，斩除妖魔。

其他地方端午节在门口挂艾草、菖蒲(蒲剑)或石榴、胡蒜。通常将艾、榕、菖蒲用红纸绑成一束，然后插或悬在门上。因为菖蒲天中五瑞之首，象征驱除不祥的宝剑，因为生长的季节和外形被视为感“百阴之气”，叶片呈剑型，插在门口可以避邪。所以方士们称它为“水剑”，后来的风俗则引申为“蒲剑”，可以斩千邪。清代顾铁卿在《清嘉录》中有一段记载“截蒲为剑，割蓬作鞭，副以桃梗蒜头，悬于床户，皆以却鬼”。而晋代《风土志》中则有“以艾为虎形，或剪彩为小虎，帖以艾叶，内人争相裁之。以后更加菖蒲，或作人形，或肖剑状，名为蒲剑，以驱邪却鬼”。

挂艾草

悬钟馗像

钟馗捉鬼，是端午节习俗。在江淮地区，家家都悬钟馗像，用以镇宅驱邪。唐明皇开元，自骊山讲武回宫，疟疾大发，梦见二鬼，一大一小，小鬼穿大红无裆裤，偷杨贵妃之香囊和明皇的玉笛，绕殿而跑。大鬼则穿蓝袍戴帽，捉住小鬼，挖掉其眼睛，一口吞下。明皇喝问，大鬼奏曰：臣姓钟馗，即武举不第，愿为陛下除妖魔，明皇醒后，疟疾痊愈，于是令画工吴道子，照梦中所见画成钟馗捉鬼之画像，通令天下于端午时，一律张贴，以驱邪魔。

挂荷包和栓五色丝线

应劭《风俗通》记载：“五月五日，以五彩丝系臂，名长命缕，一名续命缕，一名辟兵缯，一名五色缕，一名朱索，辟兵及鬼，命人不病瘟”。

中国古代崇敬五色，以五色为吉祥色。因而，节日清晨，各家大人起床后第一件大事便是在孩子手腕、脚腕、脖子上拴五色线。系线时，禁忌儿童开口说话。五色线不可任意折断或丢弃，只能在夏季第一场大雨或第一次洗澡时，抛到河里。据说，戴五色线的儿童可以避开蛇蝎类毒虫的伤害；扔到河里，意味着让河水将瘟疫、疾病冲走，儿童由此可以保安康。

饮蒲酒、雄黄酒、朱砂酒

饮蒲酒、雄黄、朱砂酒，以酒洒喷。《荆楚岁时记》：“以菖蒲(多年生草本植物，生在水边，地下有淡红色根茎，叶子形状像剑，肉穗花序。根茎可做香料，也可入药)或镂或屑，以冷酒。”蒲酒味芳香，有爽口之感，后来又在酒中加入雄黄、朱砂等。此俗流传较广。至今，如广西宾阳，逢端午时便有一包包的药料出售，包括雄黄、朱耒、柏子，桃仁、蒲片、艾叶等，人们浸入酒后再用菖蒲艾蓬蘸洒墙壁角落、门窗、床下等，再用酒涂小儿耳鼻、肚脐，以驱毒虫，求小儿平安。另外有的地区还用雄黄酒抹在小孩额上画“王”字，使小孩带有虎的印记，以用虎辟邪。这些活动，从卫生角度来看，还是有科学道理的。雄黄加水和酒洒于室内可消毒杀菌，饮蒲洒也颇有益。

雄黄酒

1.河北省

北京忌端午节打井水，往往于节前预汲，据说是为了避井毒。市井小贩也于端午节兜售樱桃桑椹，据说端午节吃了樱桃桑椹，可全年不误食苍蝇。各炉食铺出售“五毒饼”，即以五种毒虫花纹为饰的饼。滦县已许聘的男女亲家咸于端午节互相馈赠礼品。赵县端午，地方官府会至城南举行聚会，邀请城中士大夫宴饮赋诗，称为“踏柳”。

2.山东省

邹平县端午，?a href=\'//www.feisuxs/yangsheng/kesou/\' target=\'\_blank\'>咳嗽缙鹁枰埔槐悼梢员苄啊Ｈ照斩宋绺呱撸恢币鞯浇诤蟮谝淮蜗掠瓴沤庀吕慈釉?a href=\'//www.feisuxs/jieri/yushui/\' target=\'\_blank\'>雨水里。临清县端午，七岁以下的男孩带符（麦稓做的项链），女孩带石榴花，还要穿上母亲亲手做的黄布鞋，鞋面上用毛笔画上五种毒虫。意思是借着屈原的事迹来杀死五种毒虫。

3.山西省

解州端午，男女戴艾叶，称为“去疾”，幼童则系百索于脖子上，据说这是“为屈原缚蛟龙”。隰州端午，各村祭龙王，并在田间挂纸。怀仁县端午又名“朱门”。定襄县端午，学生需致赠节礼给教师。潞安府以麦面蒸团，称为“白团”，与粽子一起拿来互相馈赠。

4.广东省

从化县端午节正午以烧符水洗手眼后，泼洒于道，称为“送灾难”。新兴县端午，人家各从其邻近庙宇鼓吹迎导神像出巡。巫师并以法水、贴符驱逐邪凡魅。石城县端午，儿童放风筝，称为“放殃”。

5.海南省

每逢端午，海南各处都会如中原一般举办龙舟竞渡等活动。在如今保存最为完好的古县治城垣定安，五百年历史的明成化古城门洞内，仍有两个石阶叠架着两条鲜艳、修长、昂扬的龙舟。海岛先人，端午时节，扛起龙舟，奔向大河，挥汗于南渡江中竞渡……历史就从一个个古色端午，时光交错着流淌到了今朝。素有“椰乡”之称的文昌，是宋庆龄的祖居地，临海傍河。自古以来，当地沿海沿河居民每逢端午，都会举办赛龙舟的活动，祈福求安。海南除了与内地相同的赛龙舟、吃粽子、挂菖蒲和艾草，还有一个海岛百姓都熟知的内容，就是洗龙水和洗草药澡。端午，也是清明之后，海南人一家团聚的日子。据说，只要能够回家，岛上的人们都会在这一天回祖宅。祭祖、向父母请安、与兄弟姐妹戏耍。女人们，则早在半个月前就张罗着裹粽，到正日子，家家户户，送粽传平安，热闹非凡。海岛上的一年，就在粽子飘香、龙舟竞渡、龙水嬉戏中，进入了漫漫长夏。

6.陕西省

兴安州端午，地方官率领僚属观赏竞渡，称之“踏石”。兴平县端午以绫帛缝小角黍，下面再缝上一个小人偶，称为“耍娃娃”。同官县端午以蒲艾、纸牛贴门，称为“镇病”。

7.甘肃省

静宁州端午摘玫瑰以蜜腌渍为饴。镇原县端午赠新婚夫妇香扇、罗绮、巾帕、艾虎。子弟并邀集父兄宴请师长，称为“享节”。漳县端午，牧童祀山神。积薪丘，在鸡鸣前焚烧，俗称“烧高山”。

8.上海市

嘉定县端午，不论贫富，必买石首鱼(俗称鳇鱼)煮食。

9.江苏省

仪征县有“当裤子、买黄鱼”的俗谚。南京端午，各家皆以清水一盒，加入少许雄黄，鹅眼钱两枚，合家大小均用此水洗眼，称为“破火眼”，据说可保一年没有眼疾。武进有夜龙舟之戏，晚上在龙舟四面悬上小灯竞渡，且有箫鼓歌声相和。

10.四川省

石柱有“出端午佬”的习俗。由四人以两根竹竿抬起一张铺有红毯的大方桌。毯上用竹篾编一个骑虎的道士。敲锣打鼓，街游行。旧时，川西还有端午“打字子”的习俗。是日，成都人皆买李子，于城东南角城楼，上下对掷，聚观者数万。光绪二一年因掷李与外国传教士发生衡突，此俗因而停止。乐山、新津等地端午赛龙舟时，还举行盛大商品交易会。

11.浙江省

桐卢县乡塾之学童，端午节具礼于师长，称之“衣丝”。医家则于午时采药，相传此日天医星临空。

12.江西省

建昌府午节用百草水洗浴，以防止疥疮，新昌县以雄黄、丹砂酒中饮之，称之“开眼”。

13.湖南省

攸县端午，孕妇家富者用花币酒食，贫者备鸡酒，以竹夹楮钱，供于龙舟之龙首前祈求安产。岳州府竞渡以为禳灾、去疾。又作草船泛水，称为“送瘟”。

14.福建省

福州端午旧俗，媳妇以寿衣、鞋袜、团粽、扇子进献公婆。建阳县以五日为药王晒药囊日，人家皆于此日作酱。上杭县端午用小艇缚芦苇作龙形戏于水滨，称为竞渡。仙游县端午竞渡后，献纸于虎啸潭，以吊念嘉靖癸年戚继光于此溺兵。邵武府端午节前，妇女以绛纱为囊盛符。又以五色绒作方胜，联以彩线，系于钗上。幼女则悬之于背，称为“窦娘”。

端午节的来历

认为源于纪念屈原。

民间普遍认为，端午节起源于纪念屈原。因而，端午节也称诗人节。南朝吴均所著的《续齐谐记》有这样的记载：〝楚大夫屈原遭谗不用，是日投汨罗江死，楚人哀之，乃以舟楫拯救。〞由此可见民间传说也是有一些历史根据的。

传说屈原死后，楚国百姓哀伤不已，纷纷涌到汨罗江边去凭吊屈原。渔夫们划起船只，在江上来回打捞他的遗体。有位渔夫拿出为屈原准备的饭团等食物，“扑通、扑通”地丢进江里，说是让鱼鳖虾蟹吃饱了，就不会去伤害屈大夫的身体了。人们看见后纷纷仿效。一位老医师则拿来一坛雄黄酒倒进江里，说是要药晕蛟龙水怪，以免伤害屈大夫。后来为怕饭团散失，人们想出用楝树叶包饭，外缠彩丝，发展成了棕子。以后，在每年的五月初五，就有了龙舟竞渡、吃粽子、喝雄黄酒的风俗，以此来纪念爱国诗人屈原。端午节是中国各族人民纪念屈原的传统节日，以围绕才华横溢、遗世独立的楚国大夫屈原而展开，这种习俗传播至华夏各地，使这一民俗文化由各族人民共享，屈原之名尽人皆知。

源于纪念伍子胥。

端午节纪念伍子胥的传说，在江浙一带流传很广，江浙人大都认为端午节是纪念春秋时期的伍子胥的。伍子胥名员，楚国人，父兄均为楚平王所杀，伍子胥化妆逃亡，奔向吴国，受到吴王阖庐信用，成为吴国重要朝臣和大将。后来助吴伐楚，五战而攻入楚都郢城。当时楚平王已死，伍子胥就掘墓鞭尸，以报杀父兄之仇。

吴王阖庐死后，其子夫差继位，吴军在伍子胥、孙武训练、指挥下士气高昂，百战百胜。吴国与越国交战，越国大败，越王勾践请和，吴王夫差许之。伍子胥高瞻远瞩，建议夫差应彻底消灭越国，夫差不听。吴国大宰辅伯嚭接受越国贿赂，经常在夫差耳边谗言陷害伍子胥。在伯嚭的蛊惑下，夫差听信谗言，赐伍子胥宝剑令其自杀。伍子胥本为忠良，忧国忧民，在死前对邻舍人说：“我死后，将我眼睛挖出来悬挂在吴国京城的东门上方，让我看到越国军队是怎样入城灭吴的”，以提醒国人对越国的警惕。伍子胥自刎死后，夫差听到他的遗言不仅不警醒，反而大怒，命令将伍子胥的尸体装在皮革袋子里，于五月五日投入大江。因此江浙人相传，端午节在江里划龙船、赛龙舟等活动是纪念伍子胥的。

源于纪念孝女曹娥。

端午节，还传说是为纪念东汉孝女曹娥救父投江。曹娥是东汉上虞人。父亲溺死于江中，数日不见尸体。当时孝女曹娥年仅十四岁，昼夜沿江号哭寻找。寻找了十七天未果，在五月五日，曹娥投入江中寻父。五日后，曹娥虽死，但仍抱着父尸浮出水面。乡民传为神奇，称赞她是孝女。继而曹娥事迹传至县官耳中。县令度尚为曹娥立了碑，并令自己的外甥、才子邯郸淳作诔辞加以颂扬。

端午节由来

据《史记》“屈原贾生列传”记载，屈原，是春秋时期楚怀王的大臣。他倡导举贤授能，富国强兵，力主联齐抗秦，遭到贵族子兰等人的强烈反对，屈原遭馋去职，被赶出都城，流放到沅、湘流域。他在流放中，写下了忧国忧民的《离骚》、《天问》、《九歌》等不朽诗篇，独具风貌，影响深远(因而，端午节也称诗人节)。公元前278年，秦军攻破楚国京都。屈原眼看自己的祖国被侵略，心如刀割，但是始终不忍舍弃自己的祖国，于五月五日，在写下了绝笔作《怀沙》之后，抱石投汨罗江身死，以自己的生命谱写了一曲壮丽的爱国主义乐章。

传说屈原死后，楚国百姓哀痛异常，纷纷涌到汨罗江边去凭吊屈原。渔夫们划起船只，在江上来回打捞他的真身。有位渔夫拿出为屈原准备的饭团、鸡蛋等食物，“扑通、扑通”地丢进江里，说是让鱼龙虾蟹吃饱了，就不会去咬屈大夫的身体了。人们见后纷纷仿效。一位老医师则拿来一坛雄黄酒倒进江里，说是要药晕蛟龙水兽，以免伤害屈大夫。后来为怕饭团为蛟龙所食，人们想出用楝树叶包饭，外缠彩丝，发展成棕子。

以后，在每年的五月初五，就有了龙舟竞渡、吃粽子、喝雄黄酒的风俗;以此来纪念爱国诗人屈原。

**第五篇：立秋节气民间的风俗2024**

一年一度立秋节气到来，立秋是二十四节气中的第13个节气，也是秋季第一个节气。每年8月7日或8日视太阳到达黄经135°时为立秋。下面是小编精心推荐的立秋节气民间的风俗，仅供参考，欢迎阅读！

立秋节气民间的风俗

迎秋

在古代，立秋被称为立秋节，是很重要的节日。早在周代，每逢立秋日，天子都要亲率三公六卿诸侯大夫，到西郊迎秋，并举行祭祀少嗥、蓐收的仪式。后来逐渐演变成立秋日帝王亲率文武百官到城郊设坛迎秋。

咬秋

咬秋，又称“啃秋”。顾名思义，就知道这个习俗跟“吃”有关系。没错，这里的“咬秋”，主要指的是吃西瓜。在早些年头，不管是城里人还是乡下人，都有在立秋当日吃西瓜的习俗。夏末秋初，上市的西瓜逐渐减少，因此变得格外珍稀，并且有“秋后的西瓜不保甜”的说法，也就是说，立了秋后的西瓜，就不像夏天时那样甘甜爽口了，所以人们要赶紧多吃几口西瓜，以表达依依惜别之意。据说，立秋日吃西瓜有预防腹泻、不得疟疾的功效。

贴秋膘

贴秋膘可以说是最具有立秋特色的习俗之一。由于夏季天气炎热的原因，人们大都食欲不振，胃口极差，也因此容易变得消瘦。所以，在清代，一进立秋，人们就悬秤称人，和立夏日所秤之数相比较，以验证与夏天增减的体重数。当然，一般情况下，人们的体重都是有所折轻的。这时候，人们就开始秋补了，什么红烧肉、炖鸡炖鱼、肉馅饺子等轮番上桌，狠狠恶补一番，“以肉贴膘”。

秋社

秋社原是秋季祭祀土地神的日子，始于汉代，这是人们在丰收之后对神仙的答谢，现在的一些地方仍然保留着这个习俗。

喝立秋水

在四川等地方，在立秋的时候，人们会喝立秋水，在立秋正刻，全家人都要喝一杯水，可以消除积暑，秋来不闹肚子。

秋忙会

秋忙会一般在农历七八月份举行，是为了迎接秋忙而做准备的经营贸易大会。有与庙会活动结合起来举办的，也有单一为了秋忙而举办的贸易大会。其实现目标是交流生产工具，变卖牲口，交换粮食以及生活用品等。其规模和夏忙会一样，设有骡马市、粮食市、农具生产市、布匹、京广杂货市等。现今把这类集会，都叫做“经济贸易交流大会”。过会期间还有戏剧演出、跑马、耍猴等文艺节目助兴。

立秋气候特点

“立秋”到了，但并不是秋天的气候已经到来了。划分气候季节要根据“候平均温度”，即当地连续5日的平均温度在22℃以下，才算真正秋天的时节。中国地域辽阔，虽各地气候有差别，但此时大部分地区仍未进入秋天气候。

俗话说“秋前秋后一场雨，白露前后一场风”，这是人们对立秋时节降雨降温等长期观察得出的结论。人们对秋雨无疑是欢迎的，“立秋下雨人欢乐，处暑下雨万人愁”，在通常情况下，“立秋处暑有阵头，三秋天气多雨水”，不但下雨，有时还要打雷，这标志着“立秋响雷，百日见霜”。

“立秋”后每降一次雨，气温也随之下降一定幅度，“一场秋雨一场寒”之说即在于此。

但“立秋”后无雨的情况也是有的，其标志就是“秋前北风马上雨，秋后北风无滴水”，最直接的后果也很明显：“立秋无雨秋干热，立秋有雨秋落落”。

立秋的由来

每年8月7日或8日视太阳到达黄经135°时为立秋。立秋的“立”是开始的意思，“秋”是指庄稼成熟的时期。立秋表示暑去凉来，秋天开始之意。是一个反映季节的节气。据《月令七十二候集解》：“秋，揪也，物于此而揪敛也”。

立秋不仅预示着炎热的夏天即将过去，秋天即将来临。也表示草木开始结果孕子，收获季节到了。此时我国中部地区早稻收割，晚稻移栽，大秋作物进入重要生长发育时期。古人把立秋当作夏秋之交的重要时刻，一直很重视这个节气。

据记载，宋时立秋这天宫内要把栽在盆里的梧桐移入殿内，等到“立秋”时辰一到，太史官便高声奏道：“秋来了。”奏毕，梧桐应声落下一两片叶子，以寓报秋之意。

收获季节到了古代分立秋为三候：“初侯凉风至”，立秋后，我国许多地区开始刮偏北风，偏南风逐渐减少。小北风给人们带来了丝丝凉意。“二侯白露降”，由于白天日照仍很强烈，夜晚的凉风刮来形成一定的昼夜温差，空气中的水蒸气清晨室外植物上凝结成了一颗颗晶莹的露珠。“三侯寒蝉鸣”，这时候的蝉，食物充足，温度适宜，在微风吹动的树枝上得意地鸣叫着，好像告诉人们炎热的夏天过去了。一候为5天，立秋15天，逐渐变凉。

变凉是气候趋势，根据立秋三候的描述，或许处在气候偏冷周期时，就有这种情况。立秋节气预示着炎热的夏季即将过去，秋天就要来临。当立秋到来时，我国很多地方仍然处在炎热的夏季之中。

立秋后虽然一时暑气难消，还有“秋老虎”的余威，但天气总的趋势是天气逐渐凉爽。气温的早晚温差逐渐明显，往往是白天很热，而夜晚却比较凉爽。当然，由于全国各地气候不同，秋季真正开始时间也不一致。

立秋节气民间的风俗2024

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