# 2024小雪吃什么\_小雪饮食习俗（5篇范例）

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2024-07-26

*第一篇：2024小雪吃什么\_小雪饮食习俗在二十四节气中，第二十个节气是小雪，大家知道小雪饮食习俗有哪些吗?下面是小编给大家带来的2024小雪吃什么\_小雪饮食习俗，以供大家参考，我们一起来看看吧!小雪饮食习俗糍粑小雪节气习俗中在南方某些地方...*

**第一篇：2024小雪吃什么\_小雪饮食习俗**

在二十四节气中，第二十个节气是小雪，大家知道小雪饮食习俗有哪些吗?下面是小编给大家带来的2024小雪吃什么\_小雪饮食习俗，以供大家参考，我们一起来看看吧!

小雪饮食习俗

糍粑

小雪节气习俗中在南方某些地方，还有农历十月吃糍粑的习俗。糍粑是用糯米蒸熟捣烂后所制成的一种食品，是中国南方一些地区流行的美食。古时，糍粑是南方地区传统的节日祭品，最早是农民用来祭牛神的供品。有俗语“十月朝，糍粑禄禄烧”，就是指的祭祀事件。

有的地方将糍粑制作成圆形，有大有小，象征着丰收、喜庆和团圆。有的地方又称为年糕，这一名称也是寓意吉祥如意，人们常说：“年糕，年糕，年丰寿高”。

制作方法

材料：糯米粉300克、花生粉100克、细砂糖30+20克、清水适量、油少许(擦盘子用)。

做法：把30克白糖和糯米粉混合均匀后一点点倒入清水调匀，调成糯米浆;用纸巾把盘子擦一层薄油，然后把调匀的糯米浆倒入盘内放蒸锅上蒸15分钟后取出稍微放凉;把花生粉倒入不粘锅里用小火翻炒5分钟至香，然后盛出加入20克白糖拌匀备用;把稍微放凉的糯米糕用剪刀剪成小块在花生粉里，全身裹上花生粉即可盛盘食用。

刨汤

小雪前后，土家族群众又开始了一年一度的“杀年猪，迎新年”民俗活动，给寒冷的冬天增添了热烈的气氛。吃“刨汤”，是土家族的风俗习惯;在“杀年猪，迎新年”民俗活动中，用热气尚存的上等新鲜猪肉，精心烹饪而成的美食称为“刨汤”，很适合冬季养生食用。

杀年猪开宰年猪的嚎叫声一出，客人们立刻放下自家的农活，陆陆续续赶来。男客人帮助屠夫把一头肥猪剥得白白净净，女客人帮厨，一时间农舍炊烟缭绕，喜气盈门。屠夫刚把年猪剥净“净边”往案板上一搁，好客的主人就吩咐屠夫，砍下一块足足5kg多的刀头好肉做“刨汤肉”。转眼功夫，排骨萝卜、回锅肉、肠肝肚肺、猪血旺，油亮香浓的“刨汤肉”菜肴摆满了桌面。一顿丰盛幽趣的“刨汤肉”酒席，满桌的酒席，清香四溢。

制作方法

材料：猪内杂、糯米、猪血、辣椒、花椒、盐粉、小肠、猪骨头、肥肉、瘦肉、萝卜、白菜、山泉水等。

做法：用猪内杂，如肺、水油及部分肥肉、脑髓等剁细后拌以糯米饭、猪血及少量辣椒、花椒等香料调成酱状，加上适量的盐粉，再灌进洗净的小肠，然后放入锅中煮制而成。刨汤里再添些生猪血、猪骨头、肥肉、瘦肉、萝卜、白菜之类，用山泉水合锅而煮，做成刨汤火锅。三分猪血七分水，待到火锅水沸时，刨汤那鲜美香浓致极的真味就出来了。

腊味

民间有：“冬腊风腌，蓄以御冬”的习俗。小雪后气温急剧下降，天气变得干燥，是加工腊肉的好时候。小雪节气后，一些农家开始动手做香肠、腊肉，把多余的肉类用传统方法储备起来，等到春节时正好享受美食。很多地方都有冬季吃腊肉的习俗，尤其是南方城市，更是对腊味情有独钟。

小雪过后，香喷喷的腊肉腊肠成了餐桌上受欢迎的美味。制作美味的诀窍很简单：首先，要把腊肉腊肠用水先煮一遍。其次，一定要用冷水下锅煮。这样才能让水分缓慢地渗入肉的组织中，让本来干瘪的腊肉腊肠变得更加滋润。

广州人最喜欢用腊味来做腊味萝卜糕、腊味煮香芋，还有腊肠炒蜜豆。在秋冬寒冷的天气里，打开盛满腊肉、腊肠的煲仔饭，饭香与肉香扑面而来，两者融合得天衣无缝，温暖香糯的煲仔饭就是最适合冬天的美味了。

食用腊肉等腌制食品时可适当配些富含维生素C的新鲜蔬菜水果，如青椒、苦瓜、橙子等，既降低了亚硝酸盐的危害，又增加了菜的营养。

制作方法

材料：猪肋条肉(五花肉)5000克、盐100克、白砂糖190克、大曲酒85克、酱油30克。

做法：修整、晾挂：选取猪肋条肉，修成长条状，每块重约170克，在上端刺一小洞，以便穿绳晾挂用。腌制：将各种调料混匀，浸泡腌肉条，时间8小时左右。烘烤：将肉条挂起，在烘烤炉内烘烤约3天，烘房温度50℃。如分几层烘烤，其间要上下倒换。烘烤时切勿冒烟，最好使用木炭火烘烤，冷却后即为成品。

晒鱼干

小雪时台湾中南部海边的渔民们会开始晒鱼干、储存乾粮。乌鱼群会在小雪前后来到台湾海峡，另外还有旗鱼、沙鱼等。台湾俗谚：十月豆，肥到不见头，是指在嘉义县布袋一带，到了农历十月可以捕到“豆仔鱼”。

制作方法

材料：鱼、酱油、黄酒、白糖、味精、白酒等。

做法：先将鱼去鳞片，然后用刀切去鱼体上的鳍，沿胸鳍根部切去头部。自胸部切口拉出鱼的内脏，然后用毛刷洗刷腹腔，去除血污和黑膜。之后切成若干段，加入适量的酱油、黄酒、白糖、味精、白酒，浸泡15-20分钟。再将鱼一段段取出依次放入米筛中，最后将它们放到太阳下曝晒。一般一个小时翻晒一次，一两天就可以晒干。在晒的过程中，一定要注意鱼肉是否已经干了，如果还未完全晒干，就要再晾晒一些时间。

小雪养生注意事项

1、起居

在冬季，在早睡晚起，不要熬夜。起居要做好御寒保暖，防止感冒的发生。白天注意开窗通风。每天晚上要在10点上床，最好用热水泡泡脚，并按摩足底的涌泉穴。

2、饮食

小雪节气，宜吃温性食物和益肾的食品。温性食物有核桃、葡萄、栗子、鸡、虾、生姜、胡椒等;益肾食品有腰果、山药、芡实、紫米粥、白果、核桃等。另外，要多吃黑色食品如黑木耳、黑芝麻、黑豆等。

就是说，要远“三白”：糖、盐、猪油;还要近“三黑”：第一个是木耳，第二个叫紫菜、还有一个是紫米，三个黑的对人比较好，这就是养生专家推荐的所谓：远“三白”，近“三黑”。

3、运动

小雪节气中，天气时常是阴冷晦暗，绿色植被和红色花卉减少，此时人们的心情也会受其影响，特别容易引发抑郁症，所以应调节自己的心态，保持乐观，经常参加一些户外活动以增强体质。

4、穴位

小雪时节，人体疾病在经络方面的表现多为足厥阴肝经的病变。肝之经脉起于足大趾，沿足背内踝前缘上行，在内踝上八寸处交处出足太阴脾经后，过膝、绕阴器、至小腹、人腹、挟胃、属肝、络胆、上膈、过胁肋、沿喉咙，进入鼻内窍，上行连目系，出于额，上行与督脉交会。其支脉从目系分出，下行于颊里，环绕口唇;另有支脉从肝分出，上贯膈，注肺中，交于手太阴肺经。

2024小雪吃什么\_小雪饮食习俗

**第二篇：小雪**

小雪（light snow）

每年（11月22日居多有时23日）太阳到达黄经240°时为小雪。《月令七十二候集解》：“10月中，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪。小者未盛之辞。”这个时期天气逐渐变冷，黄河中下游平均初雪期基本与小雪节令一致。虽然开始下雪，一般雪量较小，并且夜冻昼化。如果冷空气势力较强，暖湿气流又比较活跃的话，也有可能下大雪。如1993年11月15—20日，北方一部分冬麦区就下了大到暴雪。小雪前后，我国大部分地区农业生产开始进入冬季管理和农田水利基本建设。

我国古代将小雪分为三候：“一候虹藏不见；二候天气上升地气下降；三候闭塞而成冬。”由于天空中的阳气上升，地中的阴气下降，导致天地不通，阴阳不交，所以万物失去生机，天地闭塞而转入严寒的冬天。

雪的大小也按降水量分类．雪可分为小雪、中雪和大雪三类，24小时降水量小雪2.5以下，中雪2.6～5.O，大雪5.0以上；几小时降水量小雪1.O以下．中雪1.1～3.O，大雪大于3.O．

小雪表示降雪的起始时间和程度。雪是寒冷天气的产物。小雪节气，南方地区北部开始进入冬季。“荷尽已无擎雨盖，菊残犹有霜枝”，已呈初冬景象。因为北面有秦岭、大巴山屏障，阻挡冷空气入侵，刹减了寒潮的严威，致使华南“冬暖”显著。全年降雪日数多在5天以下，比同纬度的长江中、下游地区少得多。大雪以前降雪的机会极少，即使隆冬时节，也难得观赏到“千树万树梨花开”的迷人景色。由于华南冬季近地面层气温常保持在0℃以上，所以积雪比降雪更不容易。偶尔虽见天空“纷纷扬扬”,却不见地上“碎琼乱玉”。然而，在寒冷的西北高原，常年10月一般就开始降雪了。高原西北部全年降雪日数可达60天以上，一些高寒地区全年都有降雪的可能。

小雪时值阳历11月下半月，农历十月下半月。“小雪”是反映天气现象的节令。古籍《群芳谱》中说：“小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也。”这就是说，到“小雪”节由于天气寒冷，降水形式由雨变为雪，但此时由于“地寒未甚”故雪量还不大，所以称为小雪。随着冬季的到来，气候渐冷，不仅地面上的露珠变成了霜，而且也使天空中的雨变成了雪花，下雪后，使大地披上洁白的素装。但由于这时的天气还不算太冷，所以下的雪常常是半冰半融状态，或落到地面后立即融化了，气象学上称之为“湿雪”；有时还会雨雪同降，叫做“雨夹雪”；还有时降如同米粒一样大小的白色冰粒，称为“米雪”。本节气降水依然稀少，远远满足不了冬小麦的需要。晨雾比上一个节气更多一些。

这时的黄河以北地区已到了北风吹，雪花飘的孟冬，此时我国北方地区会出现初雪，虽雪量有限，但还是提示我们到了御寒保暖的季节。小雪节气的前后，天气时常是阴冷晦暗的，此时人们的心情也会受其影响，特别是那些患有抑郁症的朋友更容易加重病情，所以在这个节气里，朋友们在光照少的日子里一定要学会调养自己。

另外，现代医学研究发现，季节变化对抑郁症患者有直接影响，因为与抑郁症相关的神经递质中，脑内5-羟色胺系统与季节变化密切相关。春夏季，5-羟色胺系统功能最强，秋冬季节最弱，当日照时间减少，引起了抑郁症患者脑内5-羟色胺的缺少，随之出现失眠、烦躁、悲观、厌世等一系列症状。

**第三篇：小雪**

写封情书，给你最爱的人！让爱情相守一生一世!www.feisuxs精心情书收集！

作者：李基滨

我不知道这个城市还有没有人记得98年上半年的那一场小雪。

身为一个来自亚热带的男孩，那一场雪竟是今生见到的第一场雪。

想起那场雪，便想起了那个人。

我是为了躲她才跑到大街上去的，那天是礼拜五，学校举行演讲比赛，那个人进入了决赛。

在上个世纪末，那个人用她那骨头外包点肉就应付了事的身材征服了我。

我在学校的每一天，她左右我的视线，谋杀我的理智。

不想她，睡不着；想她，也睡不着。

或者我原本就在一场白日梦中，没有醒过。

我很难向你描述她的长相，因为我不忍心将她拆成眼睛、鼻子等等若干个部份来具体说明，她毕竟不是家用电器，她是以一个完整的形象储存在我脑中的，是一个诱惑我点击但一点就让我心痛的Banner。

在这个午夜，当我想起接下来将被简称为Banner的人，那场雪，像Banner中的FLASH动画，一片一片地飘落在脑中为它特意腾出来的空地上。

九月葵花黄。

Banner和我分别从不同的城市来到了这里——一辆早已塞满了一千三百万人名叫“上海”的公共汽车，车里的人太多，我们看不见那个叫徐匡迪的司机，我们只能认识周围那些和我们一起挤进来的人。

也许有太多的爱情不朽，我所在的地方灰尘实在太厚，那个叫学校的地方，到处是情侣，他们或蹲或站或坐或搂，静中有动，动中有静，形态各异，恰似卢沟桥上的狮子。

女生们呼风唤雨，男生们吞云吐雾。

Banner曾经是一个上进的女孩，可是她觉得身处一个恋爱的季节在各种场和以Single姿态出现实在有点可耻，于是化为飞蛾扑向一团邪恶的火。

我曾经以为孤独的人不一定可耻，可耻的人却要走向孤独。

可是我错了，那个叫阿力的蜘蛛还是捕到了Banner。

女生都这样，喜欢有点坏的男生。

他们说城市里男不坏女不爱，怎么想也不明白，妈妈说真心爱会爱得很精彩，结果我没有女孩。

老天爱笨小孩，可是Banner不爱。

她视若无睹地走过我的理智的墓碑，向着自由前进前进前进进。

我总是有意无意地看见他们在花前，我总是有意无意地想起他们在月下。

我总是有意无意地看见他们在月下，我总是有意无意地徘徊在花前。

我总是有意无意地成为伪诗人，在描述他们时流露出欲盖弥彰的心痛。

我总是把阿力的各种缺点当成他们爱情的缺限，然后自我安慰，在心中默念：“Banner，不管你在跑道上遇见多少人，我在终点等你！”

我决定在那个礼拜五逃往闵行，因为我不能忍受阿力在演讲的大厅里拿着相机对着Banner一个劲地拍。我被那只叫嫉妒的野兽咬了一口，我要找个地方舔我的伤口。

我骑着自行车从杨浦区出发，那是一段漫长的距离，长得像思念Banner的夜晚。

雪是在什么时候落下的，我已经忘记，仿佛在不经意间就洒遍了全身。

泪是在什么时候落下的，我已经忘记，仿佛在不经意间就离开了眼帘。

在八万人体育场的门口，冰渣终于扎坏了轮胎，而我还是用力地擦去坐地铁返回的想法。

我修好了自行车，继续我的逃亡。

第一页上一页12下一页尾页

**第四篇：小雪时节的饮食是什么\_小雪吃什么**

小雪是立冬过后的节气，小雪是二十四节气中的第二十个节气，那么小雪时节的饮食是什么呢?下面小编为大家收集整理了“小雪时节的饮食是什么\_小雪吃什么”，欢迎阅读与借鉴!

小雪时节的饮食

黑米

寒冷季节里，首当其冲的是补肾气。在五脏与五行的关系中，黑色对应的是肾脏，而黑米性平、味甘，具有滋阴补肾、益气活血、暖肝明目的功效，是补肾的好食材。黑米可与白米一起煮饭，或与核桃仁、大枣、银耳、莲子等一同熬粥。

桂圆

桂圆又称龙眼，果供生食或加工成干制品，肉、核、皮及根均可作药用，是一种药食两用的水果。在秋冬季节，不少女性容易因四肢血液循环差而出现手脚冰凉、面色苍白等症状，此时适当吃点桂圆，能够有效补气补血，促进血液循环，改善手脚冰凉。

冬菇

香菇又名冬菇，香菇热量低，蛋白质、维生素含量高，能提供人体所需的多种维生素，还能促进体内钙的吸收，经常食用香菇对于增强免疫力、预防感冒也有良好的效果。它适合各类人群，尤其对预防高血压、高血脂等疾病有益，所含膳食纤维有助于人体排出多余的胆固醇。

黑芝麻

黑芝麻富含油脂与食物纤维素，促进肠蠕动，具有润肠通便的作用。《中国药典》记载，黑芝麻能“益精血，润肠燥”，因此它不但润燥，还兼具补肾阴的功效。

红枣

冬季多吃红枣，不但可以补气养血，还能起到抗寒的功效。人体血液中缺铁会怕冷，因此冬季防寒可多吃红枣，增加铁的摄入，从而提高身体耐寒能力。此外，红枣不但美味，还是滋补良药，有强筋壮骨、补血行气、滋颐润颜的功效。

乌鸡

乌骨鸡还含有丰富的蛋白质、B族维生素、氨基酸和微量元素，其中烟酸、维生素E、磷、铁、钾、钠的含量均高于普通鸡肉，胆固醇和脂肪含量却很低，是补虚劳、养身体的上好佳品。

红薯

小雪节气吃红薯的好处很多。红薯可以预防便秘，有助消化。同时，红薯含有大量的维生素C和β胡萝卜素，这种强效的营养元素组合能提升免疫功能。吃红薯最好搭配蔬菜、水果及蛋白质食物一起吃，以补充蛋白质的不足。

萝卜

都说冬吃萝卜夏吃姜，萝卜含水量高达93.4%，是小雪节气补水的佳品。同时，萝卜还有补气的作用。萝卜的做法很丰富，可以炒菜也可以炖汤。并且，萝卜中的矿物质含量也很高，可以增强人体免疫力，预防感冒。

栗子

栗子性温，味甘平;入脾、胃、肾经。中医认为栗子有补肾健脾、强身壮骨，益胃平肝等功效。因此栗子又有了“肾之果”的美名。栗子中还含有核黄素，常吃栗子对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡有益。

小雪节气饮食的注意事项

忌辛辣食物

冬季主收敛，应该少吃生发的食物，适当吃一些酸性食物，软化血管，预防心血管病的发生。

忌太过燥热

小雪时节，人们喜欢进补以抵御寒冷。但是不是所有的热性食物都适合在这个季节食用，燥热的东西吃得太多容易上火。

忌肥甘厚味

老年人不宜吃太多的厚味食物，但可以增加优质蛋白的比重，比如鸡蛋、豆腐或者各种海产品等，不仅便于消化，而且富含必需氨基酸，营养价值较高，也可以增强抵抗力。

小雪饮食养生

(1)吃热量高、有健脑活血功效的食物

饮食方面要多吃热量高、有健脑活血功效的食物。这个季节宜吃温补性食物和益肾食品。温补性食物有羊肉、牛肉、鸡肉、狗肉、鹿茸等;益肾食品有腰果、芡实、山药熬粥、栗子炖肉、白果炖鸡、大骨头汤、核桃等。另外，要多吃黑色食品如黑木耳、黑芝麻、黑豆等。

(2)吃含铁量较高、维生素C和纤维丰富的食物

秋日是莲藕收成的季节，现代营养学认为莲藕是含铁量较高，且又含大量的维生素C和纤维的食物，故对糖尿病等一切体虚之人颇为适宜。秋日也是鲤鱼最肥美之时，故莲藕煲鲤鱼是深秋时养生汤品之一。

(3)常吃含叶酸的蔬果抗抑郁

养生保健专家忠告说，在小雪节气里，要保持愉悦心态，可以经常参加一些户外活动以增强体质，多晒太阳，多听音乐，学会调养自己。此外，小雪时节，要常食菠菜、猕猴桃、牡蛎、橘子、黄豆和深绿色的蔬菜，因为这些食物中都含有叶酸，可以帮助抵抗抑郁。

(4)减咸增苦滋养心气

一般来说，苦味食物具有清热和燥的功效，适用于热症和湿症食用。如苦瓜，味苦性寒，佐餐可收到清热明目、解毒泻火之效;莲子心，味甘而凉，有清泄之功，能清利头目，除烦止渴。苦味食物还有苦杏仁茶叶等，均可泄肾火，助心气。另外需要注意的是，虽然冬天食辛热之品，以辛主苦，可是肺气直达，固实肾气，但燥热之物不可多食，尤其是勿多食葱和煎炸炒爆之物，以免使内伏的阳气郁而化热。

(5)气阴不足吃鹅肉

自古以来民间就流传着“喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽”的谚语。鹅肉性味甘平、鲜嫩松软，清香不腻，有补阴益气之功、暖胃生津之效，是中医食疗的好原料，冬季吃鹅肉符合中医养生学“养阴”的原则。因此，在冬季，气阴不足的人食补时可多食鹅肉。鹅肉脂肪含量低，不饱和脂肪酸含量高，蛋白质含量比鸭肉、鸡肉、牛肉和猪肉都高，赖氨酸含量比鸡肉高出30%，气津不足市场口渴、气、乏力、食欲不振者可经常使用，并以冬季食用为最佳。

不过，鹅肉性偏凉，胃肠虚寒者食之容易引起泄泻。肠胃虚弱、内有虚寒及皮肤疮毒者应禁食。

小雪时节的饮食是什么\_小雪吃什么

**第五篇：小雪节气**

全国各地有关小雪节气的谚语和民谣

小雪节气期间，我国大部分地区的农业生产都进入了冬季田间管理和农田基本建设阶段。此时如果有场降雪，对越冬的小麦十分有利。因此，我国很早就有了“瑞雪兆丰年”的农谚。下面介绍一部分与小雪节气有关的谚语和民谣。

小雪节气期间，我国大部分地区的农业生产都进入了冬季田间管理和农田基本建设阶段。此时如果有场降雪，对越冬的小麦十分有利。因此，我国很早就有了“瑞雪兆丰年”的农谚。下面介绍一部分与小雪节气有关的谚语和民谣。

黄河中下游

小雪节气期间，北方各地最低气温多在零下，应该做好牲畜的防寒保暖工作。黄河中下游的华北地区正值初雪期，在降水较少的时期，小雪的到来意义非同小可。

河北：“小雪雪满天，来年必丰年。”这是农民朋友对小雪节气时下雪的赞扬，此时的雪水能抗旱防寒。

山东：“小雪收葱，不收就空。萝卜白菜，收藏窖中。小麦冬灌，保墒防冻。植树造林，采集树种。改造涝洼，治水治岭。水利配套，修渠打井。”

河南：“立冬小雪，抓紧冬耕。结合复播，增加收成。土地深翻，加厚土层。压砂换土，冻死害虫。”

长江中下游

小雪期间，长江中下游开始进入冬季，部分地区可见初霜。但初雪来得迟，一般在12月中下旬。这一地区在小雪节气期间开始了小麦、油菜的田间管理，并开始积肥。

江苏：“立冬下麦迟，小雪搞积肥。”

上海、浙江：“立冬小雪北风寒，棉粮油料快收完。油菜定植麦续播，贮足饲料莫迟延。”

华南

福建、广东：小雪期间地里仍有庄稼，有谚语可查。福建当地有：“小雪点青稻”的说法，青稻指的是晚稻。广东则有：“小雪满田红”，大雪满田空”，这里所谓的红，不是指红颜色，而是指农活多，此时开始收获晚稻，播种小麦。

根据小雪有无雪预测来年年景

从一些有关小雪的谚语中，可以看出，小雪期间如果下雪，年景好，不用长工，庄稼都长得好。如：“小雪不见雪，来年长工歇。”“小雪雪漫天，来年必丰产。果园清得净，来年无病虫。”“小雪雪满天，来岁是丰年”等。

根据小雪晴雨预测后期天气

根据小雪晴雨预测后期天气，江南各省各有不同的说法。如浙江省的“小雪无云大旱。”湖南省的“小雪晴天，雨至年边。”湖北省的“小雪见晴天，有雪到年边。”

节气农谚小雪农事

节到小雪天降雪，农夫此刻不能歇。

继续浇灌冬小麦，地未封牢能耕掘。

大白菜要抓紧砍，菠菜小葱风障遮，大小冬棚精细管，现蕾开花把果结。

冬季积肥要开展，地壮粮丰囤加茓。

植树造林继续搞，果树抓紧来剪截。

牛驴骡马喂养好，冬季不能把膘跌。

农家副业要大搞，就地取材用不竭，油房粉房豆腐房，赚钱养猪庄稼邪（长），苇蒲绵槐搞条编，技术简单容易学。

鱼塘藕塘看管好，江河打鱼分季节，春打黄昏冬五更，浑水白天清水夜。

孙克

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