# 立冬节气的来历以及习俗（精选合集）

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-08-26

*第一篇：立冬节气的来历以及习俗立冬是重大的节气，立冬有什么习俗与来历是什么呢，这是大家最关心的问题了，那么为了方便大家，下面给大家分享关于立冬节气的来历介绍以及习俗，欢迎阅读!立冬节气的来历“立冬”节气，我国古时民间习惯以立冬为冬季的开始...*

**第一篇：立冬节气的来历以及习俗**

立冬是重大的节气，立冬有什么习俗与来历是什么呢，这是大家最关心的问题了，那么为了方便大家，下面给大家分享关于立冬节气的来历介绍以及习俗，欢迎阅读!

立冬节气的来历

“立冬”节气，我国古时民间习惯以立冬为冬季的开始。《月令七十二候集解》说：“立，建始也”，又说：“冬，终也，万物收藏也。”意思是说秋季作物全部收晒完毕，收藏入库，动物也已藏起来准备冬眠。看来，立冬不仅仅代表着冬天的来临。完整地说，立冬是表示冬季开始，万物收藏，归避寒冷的意思。

立冬节气的习俗

立冬与立春、立夏、立秋合称四立，在古代社会中是个重要的节日，这一天皇帝会率领文武百官到京城的北郊设坛祭祀。古时此日，天子有出郊迎冬之礼，并有赐群臣冬衣、矜恤孤寡之制。即同立春、立夏和、立秋一样，立冬日天子也要举行迎冬的仪式。立冬前三日太史公告诉天子立冬的日期，天子便开始沐浴斋戒。立冬日天子率三公九卿大夫到北郊六里处迎冬。回来后天子要赏死事以安社稷，并且要抚恤孤寡。

满族有烧香的习俗。立冬，秋粮一入库，这个季节便是满族八旗和汉军八旗人家烧香祭祖的活跃季节。汉八旗的祭祀称“烧旗香跳虎神”，满八旗称“烧荤香”。“烧荤香”5-7天，在操办祭祖烧香的头三天，全家人一连十天吃斋，不吃荤腥。

十月立冬，又叫“交冬”，时序进入冬令，民间有“入冬日补冬”的食俗。古人认为天转寒冷，要补充身体营养。食人参、鹿茸、狗肉、羊肉及鸡鸭炖八珍等。是较流行的补冬方式。也有的中药店推出十全大补汤，即用十种滋补的中药炖鸡或其它肉类做成的补品。

在我国南方，立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉，在台湾立冬这一天，街头的“羊肉炉”、“姜母鸭”等冬令进补餐厅高朋满座。许多家庭还会炖麻油鸡、四物鸡来补充能量。我国北方，人们则吃饺子。因为饺子是来源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交，立冬是秋冬季节之交，故“交”子之时的饺子不能不吃。现在的人们已经逐渐恢复了这一古\*\*\*俗，立冬之日，各式各样的饺子卖得很火。天津最有特点的就是倭瓜饺子。倭瓜又称窝瓜、番瓜、饭瓜和北瓜，是北方一种常见的蔬菜。一般倭瓜是在夏天买的，存放在小屋里或窗台上，经过长时间糖化，在冬至这天做成饺子馅，味道即同大白菜有异，也与夏天的倭瓜馅不同，还要藮醋加蒜吃，别有一番滋味。

立冬节气代表什么

立冬代表什么：有寒潮、降温等冷空气活动

立冬节气，高空西风急流在亚洲南部地区已完全建立。此时高空西风南支波动的强弱和东移，对江淮地区降水天气影响很大。当亚洲区域成纬向环流，西风南支波动偏强时，会出现大范围阴雨天气。此外，纬向环流结束和经向环流也会建立，并有寒潮和大幅度降温等冷空气活动。

立冬代表什么：降水稀少农作物越冬期

立冬前后，中国大部分地区降水显著减少。中国北方地区大地封冻，农林作物进入越冬期。中国江淮地区的“三秋”已接近尾声，中国江南则需抢种晚茬冬麦，赶紧移栽油菜，中国南部则是种麦的最佳时期。另外，立冬后空气一般渐趋干燥，土壤含水较少，中国此时开始注重林区的防火工作。

立冬节气养生注意事项

饮食养生

饮食应以滋阴潜阳，增加热能为主，提高人体抵抗力。多吃富含蛋白质、维生素、无机盐等食物，防冷御寒，增强身体免疫力。如：牛羊肉、鸡蛋、鱼类、核桃、牛奶等，蔬菜水果如梨、萝卜、大白菜、柑橘等，切忌食用辛辣、油腻和寒湿类的食物。

起居养生

起居应“早睡晚起”，早睡可以保养人体阳气，保持身体的热量，规避严寒，维持人体正常的生理机能;晚起可养人体阴气，躲避严寒。由于室内外温差大，易消耗人体阳气，引发疾病。所以，要养成早睡晚起的习惯，注意防寒保暖，减少冷空气对身体的刺激。此外，穿衣要适度，不要过少过薄或过多过厚。

运动养生

俗话说：“夏练三伏，冬练三九。”运动养生可调节人体生理功能，改善微循环，促进新陈代谢，改善神经系统功能，提高机体免疫力。可进行打球、散步、慢跑、太极拳等运动。但运动要适当，不要过度或大汗淋漓，使人体受寒引发感冒等疾病。

情志养生

立冬调养主要是“藏”，要保持精神安静，状态良好，使体内阳气得以潜藏。首先要控制自身情绪，避免情绪紧张、易怒、抑郁等;其次要多参加娱乐活动，如唱歌、跳舞、健身操等文体活动。

暖脚养生

俗话说：“寒从脚下生。”脚部一旦受寒，可引起体内毛细血管收缩，使人体抵抗力下降，引发疾病。所以，健身先健脚，每晚睡前用热水(40℃左右)泡脚30分钟，有助于睡眠，消除疲劳，舒筋活络，促进血液循环，起到防病治病的作用。但是，患有心脑血管疾病、糖尿病患者不宜用热水泡脚，以免诱发原有疾病。

养生防疾病

1、心脑血管疾病：立冬后天气寒冷，易诱发心脑血管疾病。特别是中老年人对寒冷天气变化适应能力差，易发生心脑血管疾病。所以，日常注意防寒保暖，适当外出活动，加强身体锻炼，以适应环境的变化，提高御寒及抗病能力。

2、感冒：冬季天气寒冷，人体受冷空气刺激，易引发感冒等呼吸道疾病，如咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、咽喉痛等呼吸道症状。因此，要保持居室内空气流通，温度适宜，室内外温差不宜过大，多饮水，增强肌体代谢能力;感冒流行季节，尽量少到人流量多的公共场所。

3、胃病：胃病需患者注意保暖，避免受到寒冷刺激，使胃肠发生痉挛导致胃病。饮食以清淡、少食多餐为主，不吃生冷辛辣等食物，不要暴饮暴食。

**第二篇：立冬节气来历以及习俗介绍**

立冬节气的由来和风俗：“立冬\"节气在每年的11月7日或8日，是24节的第19个节气，我国古时民间规矩以立冬为冬季的开始，下面给大家分享关于立冬节气来历以及习俗介绍大全，欢迎阅读!

立冬节气的来历

“立冬”节气，我国古时民间习惯以立冬为冬季的开始。《月令七十二候集解》说：“立，建始也”，又说：“冬，终也，万物收藏也。”意思是说秋季作物全部收晒完毕，收藏入库，动物也已藏起来准备冬眠。看来，立冬不仅仅代表着冬天的来临。完整地说，立冬是表示冬季开始，万物收藏，归避寒冷的意思。

立冬节气的习俗

立冬与立春、立夏、立秋合称四立，在古代社会中是个重要的节日，这一天皇帝会率领文武百官到京城的北郊设坛祭祀。古时此日，天子有出郊迎冬之礼，并有赐群臣冬衣、矜恤孤寡之制。即同立春、立夏和、立秋一样，立冬日天子也要举行迎冬的仪式。立冬前三日太史公告诉天子立冬的日期，天子便开始沐浴斋戒。立冬日天子率三公九卿大夫到北郊六里处迎冬。回来后天子要赏死事以安社稷，并且要抚恤孤寡。

满族有烧香的习俗。立冬，秋粮一入库，这个季节便是满族八旗和汉军八旗人家烧香祭祖的活跃季节。汉八旗的祭祀称“烧旗香跳虎神”，满八旗称“烧荤香”。“烧荤香”5-7天，在操办祭祖烧香的头三天，全家人一连十天吃斋，不吃荤腥。

十月立冬，又叫“交冬”，时序进入冬令，民间有“入冬日补冬”的食俗。古人认为天转寒冷，要补充身体营养。食人参、鹿茸、狗肉、羊肉及鸡鸭炖八珍等。是较流行的补冬方式。也有的中药店推出十全大补汤，即用十种滋补的中药炖鸡或其它肉类做成的补品。

在我国南方，立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉，在台湾立冬这一天，街头的“羊肉炉”、“姜母鸭”等冬令进补餐厅高朋满座。许多家庭还会炖麻油鸡、四物鸡来补充能量。我国北方，人们则吃饺子。因为饺子是来源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交，立冬是秋冬季节之交，故“交”子之时的饺子不能不吃。现在的人们已经逐渐恢复了这一古\*\*\*俗，立冬之日，各式各样的饺子卖得很火。天津最有特点的就是倭瓜饺子。倭瓜又称窝瓜、番瓜、饭瓜和北瓜，是北方一种常见的蔬菜。一般倭瓜是在夏天买的，存放在小屋里或窗台上，经过长时间糖化，在冬至这天做成饺子馅，味道即同大白菜有异，也与夏天的倭瓜馅不同，还要藮醋加蒜吃，别有一番滋味。

立冬节气养生注意事项

饮食养生

饮食应以滋阴潜阳，增加热能为主，提高人体抵抗力。多吃富含蛋白质、维生素、无机盐等食物，防冷御寒，增强身体免疫力。如：牛羊肉、鸡蛋、鱼类、核桃、牛奶等，蔬菜水果如梨、萝卜、大白菜、柑橘等，切忌食用辛辣、油腻和寒湿类的食物。

起居养生

起居应“早睡晚起”，早睡可以保养人体阳气，保持身体的热量，规避严寒，维持人体正常的生理机能;晚起可养人体阴气，躲避严寒。由于室内外温差大，易消耗人体阳气，引发疾病。所以，要养成早睡晚起的习惯，注意防寒保暖，减少冷空气对身体的刺激。此外，穿衣要适度，不要过少过薄或过多过厚。

运动养生

俗话说：“夏练三伏，冬练三九。”运动养生可调节人体生理功能，改善微循环，促进新陈代谢，改善神经系统功能，提高机体免疫力。可进行打球、散步、慢跑、太极拳等运动。但运动要适当，不要过度或大汗淋漓，使人体受寒引发感冒等疾病。

情志养生

立冬调养主要是“藏”，要保持精神安静，状态良好，使体内阳气得以潜藏。首先要控制自身情绪，避免情绪紧张、易怒、抑郁等;其次要多参加娱乐活动，如唱歌、跳舞、健身操等文体活动。

暖脚养生

俗话说：“寒从脚下生。”脚部一旦受寒，可引起体内毛细血管收缩，使人体抵抗力下降，引发疾病。所以，健身先健脚，每晚睡前用热水(40℃左右)泡脚30分钟，有助于睡眠，消除疲劳，舒筋活络，促进血液循环，起到防病治病的作用。但是，患有心脑血管疾病、糖尿病患者不宜用热水泡脚，以免诱发原有疾病。

养生防疾病

1、心脑血管疾病：立冬后天气寒冷，易诱发心脑血管疾病。特别是中老年人对寒冷天气变化适应能力差，易发生心脑血管疾病。所以，日常注意防寒保暖，适当外出活动，加强身体锻炼，以适应环境的变化，提高御寒及抗病能力。

2、感冒：冬季天气寒冷，人体受冷空气刺激，易引发感冒等呼吸道疾病，如咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、咽喉痛等呼吸道症状。因此，要保持居室内空气流通，温度适宜，室内外温差不宜过大，多饮水，增强肌体代谢能力;感冒流行季节，尽量少到人流量多的公共场所。

3、胃病：胃病需患者注意保暖，避免受到寒冷刺激，使胃肠发生痉挛导致胃病。饮食以清淡、少食多餐为主，不吃生冷辛辣等食物，不要暴饮暴食。

南方立冬有什么习俗

吃糍粑

按照江浙一带的传统，冬至会舂糍粑，参与的人非常多，很隆重。在云南，冬至也有吃糍粑的习俗。而每逢祭祖或重大节日，或红白喜事，都要做糍粑，因此，在老家把糍粑叫“大糍”，如今常见的汤圆就有些不屑的被称做“小糍”。

吃甜丸

相传汉代冬至已有“进酒肴，谒贺君师耆老”的习俗。宋、元以来，潮俗盛行吃甜丸。甜丸既是用糯米磨粉和水搓丸煮成的甜汤，是冬至日最具代表性的食品。冬至前，农家主妇纷纷舂糯米粉(今多为机械辗制)，有的互通有无，馈赠亲友。

冬至这天一早，家中大人小孩往往围坐在竹葫或大盘子四周，各自提取事前用糯米粉和水搅搓成的粉团，以两只手搓成弹珠一样的丸子，叫“冬至丸”。“冬至丸”象征着岁暮之际全家人圆圆满满。有的“冬至丸”还加以橙糕、瓜册糖、豆砂等作馅料，俗称“鸭母氽”，“冬至丸”可任意搓得大小不一参差不齐，取“公孙丸”好兆头。潮汕有“冬至丸，一食就过年”的民谚，俗称“添岁”，表示年虽还没有过，但大家已加了一岁。

吃汤圆

吃汤圆在明、清时期已经约定俗成。在冬至这天，要“作粉圆”或“粉糯米为丸”。这些在史料上也有正式的记载，称“冬至，粉糯米为丸，名‘汤圆’”。做好汤圆后要祀神祭祖，而后合家围吃汤圆，叫做“添岁”。所以，冬至吃汤圆，古而有之。

吃汤圆是冬至的传统习俗，在江南尤为盛行。“汤圆”是冬至必备的食品，是一种用糯米粉制成的圆形甜品，“圆”意味着“团圆”“圆满”，冬至吃汤圆又叫“冬至团”。民间有“吃了汤圆大一岁”之说。

吃烧腊

冬至这天，大多数广东人都有“加菜”吃冬至肉的风俗。其中，烧腊就是广东人冬至餐桌上必不可少的传统食品。全家人在祭祖之余，准备一些腊肉腊肠吃一顿，以祈求来年能鸿运当头。

腊味已经再也不仅仅只有腊肠，腊鱼、腊肉、腊鸭、腊鸡等也被搬上了餐桌，那一煲煲油汪汪、香喷喷的腊味煲仔饭更是轻易地俘虏人们那颗不断追求美味食物的心。

吃九层糕

台湾还保存着冬至用九层糕祭祖的传统，用糯米粉捏成鸡、鸭、龟、猪、牛、羊等象征吉祥中意福禄寿的动物，然后用蒸笼分层蒸成，用以祭祖，以示不忘老祖宗。冬节“补冬”在台湾也成俗。冬节前日，晚饭过后，各家在厅堂搓圆。古例搓圆时禁忌口出不祥语。搓圆仔后要补冬，米糕是补品之一，甜米糕要加龙眼干肉，咸米糕有羊肉糕及红米糕。补品还有雄番鸭、公鸡、猪肚鳖炖八珍或十全大补。

吃年糕

年糕年糕，年高年高。吃年糕，就是讨一个“一年更比一年高”的彩头。从清末民初起，杭州人到了冬至这一天，都要吃年糕。听过最极致的吃法，是一天三顿，一顿不落，年糕变着法儿地吃出花样：早上吃的是芝麻粉拌白糖蒸年糕，中午是油冬儿菜、冬笋、肉丝炒年糕;晚餐是雪里蕻、肉丝、笋丝汤年糕。

吃红豆糯米饭

在我国的江南水乡，在冬至之夜有全家欢聚一堂共吃赤豆糯米饭的习俗。相传，共工氏有不才子，作恶多端，死于冬至这一天，死后变成疫鬼，继续残害百姓。不过，这个疫鬼最怕红豆，于是，人们就在冬至这一天煮吃红豆糯米饭来驱避疫鬼，防灾祛病。

立冬节气来历以及习俗介绍

**第三篇：谷雨节气的来历及习俗**

谷雨节气的来历及习俗

谷雨节气的来历

公历4月20日或21日节令交谷雨，这天太阳到达黄经30度，当日正午用圣表测日影，影长为古尺五尺三寸二分，相当于今日的1.313米，夜晚观测北斗七星的斗柄指向辰的位置，也就是东南方，这时一般为农历三月，又叫辰月或蚕月。十二消息卦为夬卦，卦象夬表示阳气居多，气温已高，相宜人们日常务农。

《月令七十二候集解》载：“三月中，自雨水后，土膏脉动，今又雨其谷于水也……盖谷以此时播种。”这里从雨水开头的“雨”到补雨的“雨”，同是一字却有了很大的变化，雨水是由寒冷的冬天转暖后的初春雨，气温低，水雾细绵绵，随春风飘落，有I寸落地后过夜即冻成冰。从雨水到谷雨已历时两个月，春季也已过半，气温也稳定了下来，很少消失忽冷忽热的现象了，这季节，空气潮湿雨量充足，极相宜农作物的播种及生长，这时的雨是“雨生百爷”的意思。不过这谷雨的谷字可不是指补子这一种庄稼，而是粮食作物的总称，通指我们日常所说的“五谷杂粮”，即庄稼、农作物。

谷雨节分三候。“初候萍始生”，“萍”指的是水面卜的水生植物浮萍，这说明此时水温上升，已可满意浮萍生长的需要了。“二候鸣鸠拂其羽”，鸣鸠就是斑鸠鸟，这时常常能看到斑鸠鸟在田间树上鸣叫并不断地用嘴在梳理自己的羽毛。“三候戴降于桑”，戴指的是戴胜鸟，谷雨季节桑树生一长旺盛，时常可以看到戴胜鸟在桑树丛中飞来飞去。农谚说“谷雨头，蚕子头”，谷雨两遍蚕，谷雨节桑树枝繁叶茂，为蚕儿的生长发育供应了最好的食物，蚕农是不会放过这大好时间的。养蚕也是人们谋生的一条重要的途径。蚕儿生长好，蚕丝产量大，可以为人们供应更多的丝织品。

谷雨节气的习俗

1、走谷雨

古时有“走谷雨”的风俗，谷雨这天青年妇女走村串亲，有的到野外走一圈就回来。寓意与自然相融合，强身健体。

2、喝谷雨茶

南方谷雨摘茶习俗，传奇谷雨这天的茶喝了会清火，辟邪，明目等。所以谷雨这天不管是什么天气，人们都会去茶山摘一些新茶回来喝。

3、祭海

谷雨季节正是春海水暖之时，百鱼行至浅海地带，是下海捕鱼的好日子。俗话说“骑着谷雨上网场”。为了能够出海平安、满载而归，谷雨这天渔民要进行海祭，祈祷海神保佑。

因此，谷雨节也叫做渔民出海捕鱼的“壮行节”。这一习俗在今日胶东荣成一带仍旧流行。过去，渔家由渔行统一管理，海祭活动一般由渔行组织。祭品为去毛烙皮的肥猪一头，用腔血抹红，白面大饽饽十个，另外，还预备鞭炮、香纸等。渔民合伙组织的海祭没有整猪的，则用猪头或蒸制的猪形饽饽代替。旧时村村都有海神庙或娘娘庙，祭祀时刻一到，渔民便抬着供品到海神庙、娘娘庙前摆供祭祀，有的则将供品抬至海边，敲锣打鼓，燃放鞭炮，面海祭祀，场面非常隆重。

谷雨节气的特点

中国古代将谷雨分为三候：“一候萍始生;二候鸣鸠拂其羽;三候戴胜降于桑。”是说谷雨后降雨量增多，浮萍开头生长，接着布谷鸟便开头提示人们播种了，然后是桑树上开头见到戴胜鸟。

谷雨节气后降雨增多，空气中的湿度渐渐加大，此时我们在养生中应遵遁自然节气的变化，针对其气候特点进行调养。同时由于天气转温，人们的室外活动增加，北方地区的桃花、杏花等开放;杨絮、柳絮四处飞扬。

谷雨季节，南方地区“杨花落尽子规啼”，柳絮飞落，杜鹃夜啼，牡丹吐蕊，樱桃红熟，自然景物告示人们：时至暮春了。这时，南方的气温上升较快，一般4月下旬平均气温，除了华南北部和西部部分地区外，已达20℃~22℃，比中旬增高2℃以上。华南东部常会有一、二天消失30以上的高温，使人开头有酷热之感。低海拔河谷地带也已进入夏季。

谷雨节气，东亚高空西风急流会再一次发生明显减弱和北移，华南暖湿气团比较活跃，西风带自西向东环流波动比较频繁，低气压和江淮气旋活动渐渐增多。受其影响，江淮地区会消失连续阴雨或大风暴雨。

谷雨是春季的最终一个节气，这时田中的秧苗初插、作物新种，最需要雨水的滋润，所以说“春雨贵如油”。

**第四篇：2024立冬节气都有哪些习俗**

立冬”节气在每年的11月7日或8日，是24节气的第19个节气。我国古时民间习惯以立冬为冬季的开始。下面是小编精心推荐的立冬节气都有哪些习俗，仅供参考，欢迎阅读！

立冬都有哪些习俗

吃饺子

立冬节气，有秋收冬藏的含义，我国过去是个农耕社会，劳动了一年的人们，利用立冬这一天要休息一下，顺便犒赏一家人一年来的辛苦。有句谚语“立冬补冬，补嘴空”就是最好的比喻。在我国南方，立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉，在台湾立冬这一天，街头的‘羊肉炉’、‘姜母鸭’等冬令进补餐厅高朋满座。许多家庭还会炖麻油鸡、四物鸡来补充能量。在我国北方，特别是北京、天津的人们爱吃饺子。为什么立冬吃饺子？因为饺子是来源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交，立冬是秋冬季节之交，故“交”子之时的饺子不能不吃。现在的人们已经逐渐恢复了这一古\*\*\*俗，立冬之日，各式各样的饺子卖得很火。

我国河东水西“老天津卫”聚居地，立冬有吃倭瓜饺子的风俗。倭瓜又称窝瓜、番瓜、饭瓜和北瓜，是北方一种常见的蔬菜。一般倭瓜是在夏天买的，存放在小屋里或窗台上，经过长时间糖化，在冬至这天做成饺子馅，味道即同大白菜有异，也与夏天的倭瓜馅不同，还要藮醋加蒜吃，别有一番滋味。

而在我国南方，立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉。在台湾立冬这一天，街头的‘羊肉炉’、‘姜母鸭’等冬令进补餐厅高朋满座。许多家庭还会炖麻油鸡、四物鸡来补充能量。

迎冬亦称“拜冬”

古时此日，天子有出郊迎冬之礼，并有赐群臣冬衣、矜恤孤寡之制。即同立春、立夏和、立秋一样，立冬日天子也要举行迎冬的仪式。立冬前三日太史公告诉天子立冬的日期，天子便开始沐浴斋戒。立冬日天子率三公九卿大夫到北郊六里处迎冬。回来后天子要赏死事以安社稷，并且要抚恤孤寡。

在汉代即有此俗。东汉崔定《四民月令》：“冬至之日进酒肴，贺谒君师耆老，一如正日。”宋代每逢此日，人们更换新衣，庆贺往来，一如年节。清代“至日为冬至朝，士大夫家拜贺尊长，又交相出谒。细民男女，亦必更鲜衣以相揖，谓之“拜冬。”(见顾禄《清嘉录》卷十一)。民国以来，贺冬的传统风俗，似有简化的趋势。但有些活动，逐渐固定化、程式化、更有普遍性。如办冬学、拜师活动，都在冬季举行。

烧香

满族有烧香的习俗。立冬，秋粮一入库，这个季节便是满族八旗和汉军八旗人家烧香祭祖的活跃季节。汉八旗的祭祀称“烧旗香跳虎神”，满八旗称“烧荤香”。“烧荤香”5-7天，在操办祭祖烧香的头三天，全家人一连十天吃斋，不吃荤腥。

冬泳

庆祝立冬的方式现在也有了创新，在哈尔滨，立冬之日，黑龙江省冬泳协会的健儿横渡松花江，以这种方式迎接冬天的到来。

冬泳是集冷水浴、空气浴与日光浴于一体的“三浴”，是冬泳人最喜爱的健身方式。“三浴”的好处已为人们所熟知，特别是在当前“文明病”流行情况下，江河湖海中丰富的矿物质与微量元素、空气中的负氧离子、日光浴中的紫外线对健身、供氧、防治骨质疏松等都十分有益，耐冷的程度要比冬季陆上其他体育项目强烈。

立冬是什么时候

立冬是农历二十四节气之一，也是汉族传统节日之一；时间点在公历每年11月7-8日之间，即太阳位于黄经225°。此时，地球位于赤纬-16°19\'，北京地区正午太阳高度仅有33°47\'。立冬过后，日照时间将继续缩短，正午太阳高度继续降低。立冬期间，汉族民间以立冬为冬季之始，需进补以度严冬的食俗。

立，建始也，表示冬季自此开始。冬是终了的意思，有农作物收割后要收藏起来的含意，中国又把立冬作为冬季的开始。

立冬节气，高空西风急流在亚洲南部地区已完全建立。此时高空西风南支波动的强弱和东移，对江淮地区降水天气影响很大。当亚洲区域成纬向环流，西风南支波动偏强时，会出现大范围阴雨天气。此外，纬向环流结束和经向环流也会建立，并有寒潮和大幅度降温。

立冬前后，中国大部分地区降水显著减少。中国北方地区大地封冻，农林作物进入越冬期。中国江淮地区的“三秋”已接近尾声，中国江南则需抢种晚茬冬麦，赶紧移栽油菜，中国南部则是种麦的最佳时期。另外，立冬后空气一般渐趋干燥，土壤含水较少，中国此时开始注重林区的防火工作。

立冬节气的由来

立冬是农历二十四节气之一，也是汉族传统节日之一；时间点在公历每年11月7-8日之间，即太阳位于黄经225°。此时，太阳位于赤纬-16°19\'，北京地区正午太阳高度仅有33°47\'。立冬过后，日照时间将继续缩短，正午太阳高度继续降低。立冬期间，汉族民间以冬至为冬季之始，需进补以度严冬的食俗。

立冬不仅是收获祭祀与丰年宴会隆重举行的时间，也是寒风乍起的季节。有“十月朔”、“秦岁首”、“寒衣节”、“丰收节”等习俗活动。此时，在北方，正是“水结冰，地始冻”的孟冬之月，在南方却是小阳春的天气。

立冬是十月的大节，汉魏时期，这天天子要亲率群臣迎接冬气，对为国捐躯的烈士及其家小进行表彰与抚恤，请死者保护生灵，鼓励民众抵御外敌或恶寇的掠夺与侵袭，在汉族民间有祭祖、饮宴、卜岁等习俗，以时令佳品向祖灵祭祀，以尽为人子孙的义务和责任，祈求上天赐给来岁的丰年，农民自己亦获得饮酒与休息的酬劳。立冬习俗有的改了，也有沿袭至今的。

2024立冬节气都有哪些习俗

**第五篇：2024立冬节气的来历与习俗**

立冬前后，中国大部分地区降水显著减少。东北地区大地封冻。那我们知道有哪些吗?下面是小编整理的2024立冬节气的来历与习俗\_立冬除了吃饺子还吃哪些习俗，仅供参考，希望能够帮助到大家。

2024立冬节气的来历与习俗

立冬节气的来历

“立冬”节气，我国古时民间习惯以立冬为冬季的开始。《月令七十二候集解》说：“立，建始也”，又说：“冬，终也，万物收藏也。”意思是说秋季作物全部收晒完毕，收藏入库，动物也已藏起来准备冬眠。看来，立冬不仅仅代表着冬天的来临。完整地说，立冬是表示冬季开始，万物收藏，归避寒冷的意思。

立冬节气的习俗

立冬与立春、立夏、立秋合称四立，在古代社会中是个重要的节日，这一天皇帝会率领文武百官到京城的北郊设坛祭祀。古时此日，天子有出郊迎冬之礼，并有赐群臣冬衣、矜恤孤寡之制。即同立春、立夏和、立秋一样，立冬日天子也要举行迎冬的仪式。立冬前三日太史公告诉天子立冬的日期，天子便开始沐浴斋戒。立冬日天子率三公九卿大夫到北郊六里处迎冬。回来后天子要赏死事以安社稷，并且要抚恤孤寡。

满族有烧香的习俗。立冬，秋粮一入库，这个季节便是满族八旗和汉军八旗人家烧香祭祖的活跃季节。汉八旗的祭祀称“烧旗香跳虎神”，满八旗称“烧荤香”。“烧荤香”5-7天，在操办祭祖烧香的头三天，全家人一连十天吃斋，不吃荤腥。

十月立冬，又叫“交冬”，时序进入冬令，民间有“入冬日补冬”的食俗。古人认为天转寒冷，要补充身体营养。食人参、鹿茸、狗肉、羊肉及鸡鸭炖八珍等。是较流行的补冬方式。也有的中药店推出十全大补汤，即用十种滋补的中药炖鸡或其它肉类做成的补品。

在我国南方，立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉，在台湾立冬这一天，街头的“羊肉炉”、“姜母鸭”等冬令进补餐厅高朋满座。许多家庭还会炖麻油鸡、四物鸡来补充能量。我国北方，人们则吃饺子。因为饺子是来源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交，立冬是秋冬季节之交，故“交”子之时的饺子不能不吃。现在的人们已经逐渐恢复了这一古\*\*\*俗，立冬之日，各式各样的饺子卖得很火。天津最有特点的就是倭瓜饺子。倭瓜又称窝瓜、番瓜、饭瓜和北瓜，是北方一种常见的蔬菜。一般倭瓜是在夏天买的，存放在小屋里或窗台上，经过长时间糖化，在冬至这天做成饺子馅，味道即同大白菜有异，也与夏天的倭瓜馅不同，还要藮醋加蒜吃，别有一番滋味。

立冬除了吃饺子还吃哪些习俗

1、迎冬

在立冬这一天，古代的皇帝会有迎冬之礼。据悉是时，皇上会穿上黑色衣服同时骑着铁色的马，带领朝廷百官去祭祀冬神，场面比较声势浩大。并有赐群臣冬衣、矜恤孤寡之制，后世大体相同。本来嘛，立冬之后，秋收结束冬季到来，不管最终的收成如何，一年的辛劳总算是有了一个结果，这是值得纪念的事情。

2、贺冬

贺冬也叫拜冬。人们秋季丰收，冬季相对农闲，因此立冬成为一个庆祝丰收、告慰祖先，卜岁祭祖，食物进补的时节。

3、冬泳

有些地方庆祝立冬的方式也有了创新，在黑龙江哈尔滨、河南商丘、江西宜春、湖北武汉等地立冬之日，冬泳爱好者们就曾用冬泳这种方式迎接冬天的到来。冬泳无论在北方还是南方，是冬季人们喜爱的一种锻炼身体的方法。

4、冬学

冬天夜里最长，而且又是农闲季节，在这个季节办“冬学”是较好的时间。

冬学非正规教育，有各种性质：如“识字班”，招收成年男女，目的在于扫盲;“训练班”招收有一定专长的人，进行专业知识训练，培养人才;“普通学习班”主要提高文化，普及科学技术知识。

冬学的校址，多设在庙宇或公房里。教员主要聘请本村或外村里人承担，适当的给予报酬。

5、补冬

中医古籍《黄帝内经》里说：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也;人亦应之。“又说：“冬三月者为封藏。“也就是说，一到冬三月，正是养精蓄锐的大好时期。这时人的皮肤肌腠比较致密，汗出较少，摄入的营养物质也容易贮藏起来。况且在冬令季节里，人的食欲也比较旺盛，正是进补的好时节。

所以在民间，立冬这日都有“补冬”的习俗。是日，一般杀鸡宰鸭或买羊肉，加当归、人参等药物炖食，也有用糯米、龙眼、糖等蒸成米糕而食者。

但要提醒大家的是，进补时，要使肠胃有个适应过程，最好先做引补。一般来说，可先用炖牛肉红枣、花生仁加红糖，亦可煮些生姜大枣牛肉汤来吃，以调整脾胃功能。冬季喝热粥也是养生的一个好选择。比如吃“腊八粥”有助于增加热量和营养功能;小麦粥有养心除烦的作用;芝麻粥可益精养阴;萝卜粥可消食化痰;胡桃粥可养阴固精;茯苓粥可健脾养胃;大枣粥可益气养阴等等。

6、吃肚皮鸡

南京人在立冬的时候会吃肚皮鸡，这是一种广东菜，实际上就是用猪肚子包住整鸡进行烹饪制作。这是一道比较滋补，很有营养的菜肴。

另外，许多家庭还会炖麻油鸡、四物鸡来补充能量。中医认为麻油鸡具有滋阴补血，驱寒除湿，最适合生产后妇女食用。台湾、闽南一带，就常把麻油鸡当作传统的月子滋补汤来食用。

立冬前天气怎么样

北方地区

北方地区立冬前温度较低，在极北的漠河地区温度已经下降到-10℃以下了，而每一轮冷空气过后，温度还会再次下降。

南方地区

南方地区霜降节气时并无明显的天气变化，此时正是南方深秋时节，适宜赏秋，有枫叶的地区正是一派“霜叶红于二月花”的景象。

立冬就冷了吗

看具体地区。

我国幅员辽阔，南北气温差异大，不同的区域天气情况也不一样。

气温最高

立冬前后日均气温最高的城市是三亚(28℃)、北海(25℃)、东方(28℃)、福州(22℃)。

气温最低

立冬前后日均气温最低的城市是哈尔滨(-10℃)、长春(-8℃)、银川(-3℃)、呼和浩特(-7℃)。

2024立冬节气的来历与习俗

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