# 2024立冬节气的民间习俗（5篇范例）

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-09-05

*第一篇：2024立冬节气的民间习俗立冬的时候北方还是比较冷的，而南方气候较为温暖，立冬时中南地区稍微有些凉，而极南之地则天气还比较炎热。下面是小编精心推荐的立冬节气的民间习俗，仅供参考，欢迎阅读！立冬的民间习俗迎冬立冬与立春、立夏、立秋合...*

**第一篇：2024立冬节气的民间习俗**

立冬的时候北方还是比较冷的，而南方气候较为温暖，立冬时中南地区稍微有些凉，而极南之地则天气还比较炎热。下面是小编精心推荐的立冬节气的民间习俗，仅供参考，欢迎阅读！

立冬的民间习俗

迎冬

立冬与立春、立夏、立秋合称四立、古代社会中是个重要的节日。过去是个农耕社会，劳动了一年，利用立冬这一天要休息，顺便犒赏一家人的辛苦。谚语“立冬补冬，补嘴空”就是最好的比喻。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。后世大体相同。《吕氏春秋。盂冬》：“是月也，以立冬。先立冬三日，太史谒之天子，曰：‘某日立冬，盛德在水。’天子乃斋。立冬之日，天子亲率三公九卿大夫以迎冬于北郊。还，乃赏死事，恤孤寡。”高诱注：“先人有死王事以安边社稷者，赏其子孙；有孤寡者，矜恤之。”晋崔豹《古今注》：“汉文帝以立冬日赐宫侍承恩者及百官披袄子。”又“大帽子本岩叟野服，魏文帝诏百官常以立冬日贵贱通戴，谓之温帽。”

贺冬

贺冬亦称“拜冬”，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。

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。

食俗

立冬则有吃水饺的风俗。立冬时，包饺子，味道既同大白菜有异，还要蘸醋加烂蒜吃，才算别有一番滋味。立冬为什么吃饺子？因我国以农立国，很重视二十四节气，“节”者，草木新的生长点也。秋收冬藏，这一天，改善一下生活，就选择了“好吃不过饺子”。所以《礼记》中有“食瓜亦祭先也”的说法。冬至，中国古有“冬至节”的风俗。

立冬风俗上吃什么传统食物

大部分地区：必吃饺子

在北方，凡是重要的节日都要吃饺子，而立冬是古代民间的“四时八节”之一，是享受丰收、休养生息的节气，更要以食物庆祝，尤其是北京、天津的人们立冬讲究吃饺子，其饺子来源于“交子之时”，立冬是秋冬之交，所以交子之时的饺子不能不吃。有的地方立冬有吃南瓜或软枣的风俗，在天津河东“老天津卫”聚居地，人们吃倭瓜馅的饺子。

北京：涮羊肉

至于清代宫廷，立冬的规矩是吃涮羊肉，因羊肉属温补，有利五脏，五脏热了，自然就可以抵御冬季的寒冷，后来民间也热衷此道，如老北京的涮锅。除此之外立冬进补养身，还可以吃些狗肉、羊肉、牛肉、鸡肉、鹿肉、虾、鸽、鹌鹑、海参等食物中富含蛋白质及脂肪，产热量多，御寒效果好的食物。

闽中：熬草根汤

立冬，闽中家家户户要熬制草根汤，将山白芷根、盐肤木根、山苍子根、地稔根等剁成片，下锅熬煮出浓浓的草根汤后，捞去根块，再加入鸡、鸭、兔肉或猪蹄、猪肚等熬制。草根品种众多，配方也多种多样，但都躲不开补肾、健胃、强腰膝的功能。

漳州：吃交冬糍

立冬这一天，漳州的乡村人家要舂“交冬糍”庆祝好收成。糯米蒸熟后倒入石臼，舂得韧韧的，黏黏的，揪成乒乓球大小，细细地揉成团；花生米炒得香香的，磨得细细的，与白糖拌在一起。做好的小糍粑滚以白糖花生粉，摆放在大海碗里。食用时用筷子一口气串上几粒，就像拨浪鼓，所以也叫“拨浪糍”。

南京：吃生葱

南京有句谚语：“一日半根葱，入冬腿带风。”一立冬，老南京人就特别注意吃生葱了，以抵抗南京冬季湿寒，减少疾病的发生。南京人还常把“立冬嗖嗖疾病盘，大葱再辣嘴中盘”这句老话挂在嘴边，为了入冬后的健康，南京人此时也学着北方人吃起了生葱。

潮汕：吃甘蔗

广东的潮汕地区，甘蔗是“补冬”的食物，因为民间素来有“立冬食蔗齿不痛”的说法，意思是“立冬”的甘蔗已经成熟，吃了不上火，这个时候“食蔗”既可以保护牙齿，还可以起到滋补的功效。在汕头，人们立冬吃用莲子、香菇、板栗、虾仁、红萝卜等做成的香饭。这些也都是温热的食物。

台湾：羊肉炉、姜母鸭

在台湾，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，羊肉性温热，常吃容易上火，中医讲究“热则寒之”的食疗方法，因此，吃羊肉时要搭配凉性和甘平性的蔬菜，能起到清凉、解毒、去火的作用。

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。

立冬节气的民间习俗

**第二篇：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。

**第三篇：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

**第四篇：2024立冬节气的禁忌及习俗**

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，在民间有祭祖、饮宴、卜岁等习俗。下面是小编整理的关于2024立冬节气的禁忌及习俗，欢迎阅读!

立冬的习俗

1、补冬

立冬节气的到来，是草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态，养精蓄锐，为来春生机勃发作准备。人类虽没有冬眠之说，但民间却有立冬补冬的习俗。

人在这个进补的最佳时期，进行食补，为抵御冬天的严寒补充元气。在冬季应少食生冷，尤其不宜过量的补。一般人可以适当食用一些热量较高的食品，特别是北方，可以吃些牛、羊肉，但同时也要多吃新鲜蔬菜。吃一些富含维生素和易于消化的食物。

2、冬泳

有意思的是，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。全国冬泳可划分为四个层次区：气温以17℃作为冬泳的起点;水温以8℃作为冬泳的冷度标志。17℃以下的水温给人以冷感，低于8℃以下则有冷、麻、强冷刺激的感觉。

3、吃赤豆糯米饭

在江南水乡，有立冬之夜全家欢聚一堂共吃赤豆糯米饭的习俗。相传，有一位叫共工氏的人，他的儿子不成才，作恶多端，死于冬至这一天，死后变成疫鬼，继续残害百姓。但是，这个疫鬼最怕赤豆，于是，人们就在冬至这一天煮吃赤豆饭，用以驱避疫鬼，防灾祛病。

4、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57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。

5、喝羊肉汤

在山东滕州，立冬时节，有喝羊肉汤的习俗。在寒冷的天气，喝一碗热气腾腾的羊肉汤，绝对是一种享受。而且，羊肉中还含有大量的脂肪和蛋白质以及丰富的热量，御寒效果极佳。

6、吃狗肉

冬至吃狗肉的习俗据说是从汉代开始的。(建议不要吃狗肉~狗狗是人类最好的伙伴)相传，汉高祖刘邦在冬至这一天吃了樊哙煮的狗肉，觉得味道特别鲜美，赞不绝口。从此在民间形成了冬至吃狗肉的习俗。现在的人们纷纷在冬至这一天，吃狗肉、羊肉以及各种滋补食品，以求来年有一个好兆头。

立冬的由来

“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。《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”和“立秋”一样，古人同样在这个季节用占卜的方法来看冬天的冷暖，如“立冬晴，一冬凌(寒冷);立冬阴(阴雨)，一冬温(暖冬)”。不无例外，古代也有到立冬这天，皇帝会亲自率领三公九卿大夫到北郊行“迎冬”之礼。

我国古代将立冬分为三候：“一候水始冰;二候地始冻;三候雉人大水为蜃。”此节气水已经能结成冰;土地也开始冻结;三候“雉人大水为蜃”中的雉即指野鸡一类的大鸟，蜃为大蛤，立冬后，野鸡一类的大鸟便不多见了，而海边却可以看到外壳与野鸡的线条及颜色相似的大蛤。所以古人认为雉到立冬后便变成大蛤了。

立冬时节，太阳已到达黄经225°，北半球获得的太阳辐射量越来越少，由于此时地表夏半年贮存的热量还有一定的剩余，所以一般还不太冷。晴朗无风之时，常有温暖舒适的“小阳春”天气，不仅十分宜人，对冬作物的生长也十分有利。但是，这时北方冷空气也已具有较强的势力，常频频南侵，有时形成大风、降温并伴有雨雪的寒潮天气。

中国的节气是农耕风俗的载体，历史过去了，留下的是文化。节令风俗实际是农俗文化(食俗也是其中之一)。在现代生活中虽然已无实际意义，但增添了生活情趣。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。在现在，人们在立冬之日，也要庆祝一下，立冬进补各地“吃得”五花八门。

北方人大多在立冬这天要吃饺子，而在我国南方，立冬这天人们爱吃些鸡鸭鱼肉等。

立冬节气的禁忌

1、忌日晒过长：过久的日晒会消减人的水五行，减少财运。在健康方面，会损伤皮肤，破坏人体的自然屏障，使大气中有害的化学物质、微生物侵袭人体，造成感染，还可引起视力减退。

2、忌活动过剧：剧烈的运动过后心跳容易加速，血压升高，这个季节里特别容易发生危险。所以最好立冬过后一般人不要选择剧烈运动。

3、忌外出过早：冬季的早晨，室外是一天温度最低的时候，不仅外出最易引起感冒，而且阴气比较重，非上班人士最好选择上午10点以后到室外锻炼。上班人士注意添衣保暖，调节运势。

4、忌洗浴过长：冬天阴气比较重，立冬后洗浴过长会削减人的阳气，并且冬季空气干燥寒冷，许多老年皮肤干燥脱屑、瘙痒，所以不宜长时间泡在水里。

5、忌“小疾”不治：立冬后天气寒冷，人容易遇感冒、咳嗽、头疼、心慌等“小疾”，又是在冬季，必须及时治疗，以防患于未然。不要因为一时疏忽，就积累下老毛病。

**第五篇：立冬节气的七大习俗2024**

立冬节气有冬季确立的含义在里面，最早立冬节气的由来就是为了确立冬季，后来人们习惯了二十四节气，到了立冬节气，就知道冬季的正式到来了。下面是小编精心推荐的立冬节气的七大习俗，仅供参考，欢迎阅读！

立冬节气的七大习俗

立冬习俗的传统：贺冬

贺冬亦称“拜冬”，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。

立冬习俗：祭祖祭天

旧时，立冬这天，人们还要举行祭祖祭天的活动。即便再忙的农人也要在家休息一天，杀鸡宰羊，准备时令佳品，一方面祭祀祖先，以尽为人子孙的义务和责任。

一方面祭祀苍天，感谢上天恩赐的丰年，并祈求上天赐给来岁风调雨顺；而祭祀仪式后的酒食也可让辛苦一年的农人，好好犒赏一下自己。

立冬习俗：吃饺子

饺子的原名据称叫“娇耳”，是我国医圣张仲景首先发明的。他的“祛寒娇耳汤”的故事至今还在我国民间流传着。“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”，立冬意味着冬天的到来，天凉了，耳朵暴露在外边很容易就被冻伤了，因此，吃点长得像耳朵的饺子，补补耳朵，这可是家里人对亲人最贴心的关怀了。

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。现代人延续着这一古老的习俗，立冬之日，各式各样的饺子卖得很火。

“好吃不过饺子”，在秋冬之交，饺子当然是最不可少的美食了。在北方地区，尤其是北京、天津一带有立冬吃饺子的习俗。

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。

立冬习俗：补冬

立冬后，就意味着今年的冬季正式来临。草木凋零，蛰虫休眠，万物活动趋向休止。人类虽没有冬眠之说，但民间却有立冬补冬的习俗。在南方，人们会吃些滋阴补阳，热量较高的食物，如鸡鸭鱼肉等，有的还会和中药一起煮来增加药补的功效，中药为当归、川芎、芍药、生地四味药。

冬令进补吃膏滋是苏州人过立冬的老传统。在旧时苏州，一些大户人家还用红参、桂圆、核桃肉，在冬季烧汤喝，有补气活血助阳的功效。通常每到立冬节气，苏州中医院以及一些老字号药房都会专门开设进补门诊，为市民煎熬膏药，销售冬令滋补保健品。

据常州一些老人回忆，旧时就有补冬的风气，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，所以每到立冬，各大医院的膏方门诊就开始热起来了。

专家提醒，冬季进补宜“温补”，不宜“寒凉”，并不是所有的碱性食物都适合在冬季进补，应多食温性或平性食物。蔬菜类如山药、洋葱、南瓜、大头菜、黑木耳、荠菜、红薯、土豆、芋头等。水果类如山楂、石榴、木瓜、龙眼、橘子、柠檬等。坚果类如栗子、杏仁、核桃等。饮料类如：咖啡、牛奶、豆浆等。

立冬习俗：拜师

冬季里，好多村庄都举行拜师活动，是学生拜望老师的季节。入冬后城镇乡村学校的学董(学校管理人员)，领上家长和学生，端上方盘(盘中放四碟菜、一壶酒、一只酒杯)，提着果品和点心到学校去慰问老师，叫做“拜师”。

有些老师人家，在立冬或冬至这天，像过大事一样，设宴招待前来拜师的学生。在庭房挂孔子像，上书“大哉至圣先师孔子”。学生在孔子像前行脆拜礼，口念：“孔子，孔子，大哉孔子！孔子以前未有孔子，孔子以后孰如孔子！”然后学生向老师请安，礼毕，学生分头在老师家中做一些家务活。

立冬习俗：冬学

冬天夜里最长，而且又是农闲季节，在这个季节办“冬学”是最好的时间。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，培养人材；“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。

立冬习俗的创新：冬泳

立冬习俗的创新就是开创了“冬泳”项目，如今，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。

对于冬泳爱好者，一定要有一定基础，循序渐进，应该从天气暖和时坚持每天下水，持续进行锻炼。另外，要选择熟悉水岸情况的地点冬泳，如果不熟悉水中及岸边的情况，就不要轻易下水，以免发生意外。另外，要结伴而行，以便互相照顾。

其实，无论室内运动还是户外运动，都要做好充分的准备活动。因为，冬季里场地、器械等密度加大，对人体的冲击力也加大。而且，天冷时人体的肌肉、关节组织活动性降低，具有一定惰性，因此锻炼时更要做好充分准备活动，循序渐进。

立冬的意思

每年11月7日或8日立冬。立冬是冬季的开始。冬是终了，立冬时，万物终成，作物收割后要收藏起来。立冬时，我国北方大部分地区开始拉开冰雪世界的序幕，进入一年里的最寒冷季节。

到了立冬，太阳继续向南移动，地处北半球的我国，日照时数逐渐减少，日照强度也比以前降低，气温下降幅度增大，冷空气或寒潮南下次数开始增多。这时，黄河中下游地区即将出现冰冻，长江中下游地区有时衅强冷空气影响，气温也有可能降到零度左右。黄河中下游地区立冬节气温下降较多，雨量稀少，平均气温8一iO~C，降雨量10毫米，与立秋相比，气温降低16~C左右，降雨量减少50毫米。海南岛平均气温22℃，黑龙江北部为一14~C，南北温差36℃。

远在周代，就已形成立冬日举行迎冬祭典的礼俗。迎冬时，天子率领百官身着黑色服饰，黑色车旗仪仗，到城外北郊，祭祀北方三神黑帝。明代的杭州，立冬日，以各色香草及菊花、金银花煎汤沐浴，名为“扫疥”祛病，成为一时地方习俗。

根据气象学划分，候平均气温在10C以下为冬季的标准对照。这时黄河流域一带基本接近这个温度。但长江流域的真正冬季，要比黄河流域晚半个月。江南一带在立冬节俗称“十月小阳春”，这时江南天高云淡，风和日暖，堪与上半年的阳春三月媲美，故有“小阳春”之称。

立冬第一候应为“水如冰”，作为冬季开始的标志。我国冬季也和秋天一样，由北方逐渐向南推移。我国最北部的漠河在9月初就入冬了。10月初黑龙江、吉林，10月底京津地区，11月中旬淮河、汉水两岸，陆续进入冬季。11月下旬越过长江，12月初冬季到武夷山和南岭北坡，1月初到了南方的无冬区。

北京冬季时间长。按气象学划分冬季的标准计算，北京平均10月26日入冬，来年3月29日春暖花开，冬长155天，为四季中最长者。北京不仅冬长，而且特别寒冷。如果以五天平均气温降到零度以下，土壤结冻，作物生长完全停止的期间作为严冬的话，北京从11月30日至2月28日，严冬期长达91天。

立冬节寒风加强，气温下降。从白露开始，从北方来的冷空气就影响到北京地区，冷空气活动一次比一次增强。到了立冬，冷空气活动更加频繁，气温显著下降，北京地区11月平均气温4℃，11月上旬乎均气温6.9℃，11月平均降水量6.9毫米。

立冬节气吃什么传统食物

一、立冬吃什么：萝卜老鸭煲

萝卜老鸭煲是非常正统的冬季滋补汤，一般说来，萝卜在冬季的养生功效不亚于人参，老鸭和萝卜的搭配能将二者的优势发挥到极致，此外，这款汤味道醇厚，香浓，适合一家人食用，就连挑食的孩子也会爱上它。这款汤也可以做成酸萝卜老鸭煲，会更加开胃。

二、立冬吃什么：吃饺子

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。人们认为吃了它，冬天耳朵就不受冻。

三、立冬吃什么：吃狗肉

冬至吃 狗肉的习俗据说是从汉代开始的。(建议不要吃狗肉~狗狗是人类最好的伙伴)相传，汉高祖刘邦在冬至这一天吃了樊哙煮的狗肉，觉得味道特别鲜美，赞不绝口。从此在民间形成了冬至吃狗肉的习俗。现在的人们纷纷在冬至这一天，吃狗肉、羊肉以及各种滋补食品，以求来年有一个好兆头。

四、立冬吃什么：吃赤豆糯米饭

在江南水乡，有立冬之夜全家欢聚一堂共吃赤豆糯米饭的习俗。相传，有一位叫共工氏的人，他的儿子不成才，作恶多端，死于冬至这一天，死后变成疫鬼，继续残害百姓。但是，这个疫鬼最怕赤豆，于是，人们就在冬至这一天煮吃赤豆饭，用以驱避疫鬼，防灾祛病。

五、立冬吃什么：吃大鱼大肉

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。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。

六、立冬吃什么：喝羊肉汤

在山东滕州，立冬时节，有喝羊肉汤的习俗。在寒冷的天气，喝一碗热气腾腾的羊肉汤，绝对是一种享受。而且，羊肉中还含有大量的脂肪和蛋白质以及丰富的热量，御寒效果极佳。

立冬节气的七大习俗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