# 2024秋分节气传统食物（共五篇）

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-08-22

*第一篇：2024秋分节气传统食物秋分，是二十四节气中的第十六个节气，秋分过后，太阳直射点继续由赤道向南半球推移，北半球各地开始昼短夜长，即一天之内白昼开始短于黑夜；南半球相反。下面是小编精心推荐的秋分节气传统食物，仅供参考，欢迎阅读！秋分...*

**第一篇：2024秋分节气传统食物**

秋分，是二十四节气中的第十六个节气，秋分过后，太阳直射点继续由赤道向南半球推移，北半球各地开始昼短夜长，即一天之内白昼开始短于黑夜；南半球相反。下面是小编精心推荐的秋分节气传统食物，仅供参考，欢迎阅读！

秋分节气传统食物

1、秋菜：岭南地区有秋分吃秋菜的风俗习惯，秋菜是一种野苋菜，乡人称之为“秋碧蒿”，秋分时，人们都会去摘秋菜，采回的秋菜与鱼片一起做成汤，名曰“秋汤”。

2、汤圆：秋分这一天农民都按习俗放假，每家都要吃汤圆，还会把汤圆用细竹叉扦着置于室外田边地坎，名曰粘雀子嘴。

3、鸡蛋：民间有“秋分到，蛋儿俏”的说法，春分、秋分时都有竖蛋的习俗，竖蛋之后当然少不了吃蛋。

4、芋饼：老北京有秋分吃芋饼的习惯，因为芋头这种高热量食品温软易消化，适宜秋天食用。

秋分节气的含义

秋分，农历二十四节气中的第十六个节气，时间一般为每年的9月22~24日。南方的气候由这一节气起才始入秋。一是太阳在这一天到达黄经180度，直射地球赤道，因此地球绝大部分地区这一天24小时昼夜均分，各12小时。在北极点(北纬90°)与南极点(南纬90°)附近，这一天可以观测到“太阳整日在地平线上转圈”的特殊现象。

秋分之后，北半球各地昼短夜长(一日中白昼短于黑夜)，南半球各地昼长夜短(一日中白昼长于黑夜)。秋分之后，北极附近极夜范围渐大，南极附近极昼范围渐大。按我国古代以立春、立夏、立秋、立冬为四季开始的季节划分法，秋分日居秋季90天之中，平分了秋季。

秋分节气，不但北方，连南方大部分地区也开始进入秋天，暑热迅速消退。所谓“阴阳相半也，”是指秋分时节天地之气阴盛阳衰，正到势均力敌的程度。与繁茂的夏季比起来，这时花木凋零、草枯叶落，人的情绪也容易产生凄凉、抑郁之感。这种“秋季抑郁症”心态最典型的代表，是战国宋玉的“悲哉秋之为气也”。

秋分的含义《月令七十二候集解》：“八月中……解见春分”。“分”示昼夜平分之意，同春分一样，此日太阳直射地球赤道，昼夜相等。此后，阳光直射位置开始进入南半球，北半球开始昼短夜长，气温降低，在全国具有普遍意义。

衣食住行度秋分

秋分之后，凉燥主气。要特别重视起居、精神、饮食、运动等方面的调养，不能离开“收养”这一原则。

衣

秋分是夏季风转为冬季风的过渡季节，北方冷空气势力逐渐增强并越来越活跃，而冷空气从北方南下后，往往会将当地的大气环流逐渐演变成暖平流。因此，偶尔的升温属正常。而乱穿衣也成为“秋分”节气的一大趣景。有关专家提醒说，这一节气中，昼夜温差越拉越大，人容易受凉、感冒或引起胃肠道感染。在这换季的关口，要注意保暖，适时增减衣物。

但也不要过早地“多穿衣”，注意耐寒锻炼，这就是人们常说的“秋冻”。

食

秋分饮食应以减苦增辛，养肝脾胃为原则，注重阴阳平衡，秋冬当养阴。据中医专家讲，大枣不光是甜美食品，还是治病良药。大枣性味甘平，入脾胃二经有补气益血之功效，是健脾益气的佳品。中医常用大枣治疗脾胃虚弱、气血不足、失眠等症。红薯含有丰富的淀粉、维生素、纤维素等人体必需的营养成分，还含有丰富的镁、磷、钙等矿物元素和亚油酸等。这些物质能保持血管弹性，对防治老年习惯性便秘十分有效。

住

秋分应该睡好子午觉，这不但可以保持精力充沛，减轻“秋乏”，也是顺应自然界的阴阳变化规律进行调养的重要方法。秋燥越来越明显，会出现咽部、鼻腔、口唇干燥、咳嗽少痰、大便秘结等不适，睡好子午觉、多喝水等均是缓解秋燥的有效手段。另外，还可适当做些皮肤保养，如涂润肤乳等。

秋分起居，还要注意早晚保暖，夜里要关窗睡觉，开车也要防止受风。患有慢性胃炎的人，此时要特别注意胃部的保暖，适时增添衣服，夜晚睡觉盖好被子。

行

秋高气爽，也是锻炼的好季节。但由于人体阴精阳气正处在收敛内养阶段，运动也应遵循这一原则，即运动量不宜过大，尤其是老年人、儿童和体质虚弱者，以防出汗过多，阳气耗损。运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。

2024秋分节气传统食物

**第二篇：芒种节气吃什么传统食物**

芒种节气是二十四节气中的一个节气，是劳动人民非常忙碌的时候，作为节气的芒种也算是一个小小的节日了。芒种节气饮食有哪些习惯呢?以下是小编给大家收集的关于芒种节气的食物推荐，欢迎大家前来参阅。

芒种节气吃什么食物

1、君踏菜

宁波人芒种节气还有吃君踏菜的传统，君踏菜是芒种节气前后上市的一种时令蔬菜，据说吃了君踏菜后夏天不会生痱子，皮肤会像君踏一样光滑。君踏菜是一种对人的身体健康十分有好处的蔬菜，具有清热解毒的作用，非常适合在芒种节气的时候吃，同时因为它也是一种可以保护肌肤的蔬菜，所以一些女孩子非常喜欢君踏菜。

2、青梅

在南方，每年五、六月是梅子成熟的季节，三国时有“青梅煮酒论英雄”的典故。青梅含有多种天然优质有机酸和丰富的矿物质，可以增强人体的免疫力，许多人都非常喜欢吃青梅。需要注意的一点就是，新鲜的青梅口感偏酸，不易入口，所以需要经过一些加工之后才可以食用。

3、鸡蛋

芒种节气吃蛋，不仅能经受“疰夏”考验，还能带来生活圆满。芒种节气有吃蛋的习俗，能预防暑天常见的食欲缺乏、身倦肢软、消瘦等苦夏症状。鸡蛋是我们生活中常见的一种食物，具有补气血的作用，需要注意的一点是，鸡蛋中蛋黄的热量比较高，所以不能吃太多。

4、茶

为迎接芒种节气，我国江西一带还有芒种节气饮茶的习俗，据说在芒种喝茶，可以保证整个夏天都不会犯困。适当地喝一些茶确实会让自己保持清醒的头脑，但是要保证一整个夏天都不会犯困就有点困难了。所以芒种的时候喝茶只不过是代表了人们的一种美好的愿望而已。

芒种养生食谱

苦瓜炒鸡蛋

首先准备的食材是苦瓜，鸡蛋以及适量的盐。先把苦瓜去核之后切成薄片，加适量的盐搓大概15分钟，接着放入沸水当中过滤一下。最后将苦瓜和鸡蛋一起炒既可。

苦瓜具有清热解暑以及芝肝明目的功效，在夏季的时候，苦瓜也是盛产的一种蔬菜。苦瓜炒蛋是一道非常普遍，而且简单的家常菜，用苦瓜和鸡蛋结合起来，煎炒有清热解毒以及真性食欲助消化的功效。

红枣银耳汤

首先要准备的配料是20克银耳，100克红枣以及250克冰糖。银耳先用温水泡开，之后摘去黑根，用开水过滤一下。在煮之前先装1500克清水，待到水烧沸之后，加入冰糖以及银耳和红枣，再煮两分钟之后即可。

银耳的味道清鲜甜美，具有生津润肺以及益气之阴，如果咳嗽的话，可以多吃一些银耳，适宜治疗干咳的情况。红枣银耳汤适合久病以其体虚气弱和食欲不振者食用，对于这些患者有着一定的疗效，而且红枣银耳汤也是癌症病人长期服用的补养品之一。

百合粥

芒种，这一个时节的到来，也代表着高温天气的降临，而在高温天气下，人们总是不喜欢吃过多的食物，喜欢吃一些开胃的食物。那么这个时候百合粥就非常适合了。首先准备30克百合，100克米，适量的冰糖。百合先用清水洗干净之后泡软，把米洗干净之后与百合加入水一起煮粥，最好每天早上和晚上都食用。

百合具有润肺止咳以及清心安神的作用，百合不仅仅是一种食物，同时也是一种药物，可以治疗咳嗽的情况。另外，长期吃百合粥的话，能够收到良好的食疗效果，帮助我们清热宁心。

丝瓜粥

丝瓜在夏季是比较常见的一种蔬菜，首先准备的材料是一条丝瓜少许的白糖。将丝瓜洗干净之后切成块状，加入1500克清水，待到煮沸之后放入丝瓜，也可以加一个鸡蛋。

丝瓜具有清热解毒以及凉血通络的作用，另外，丝瓜还可以帮助我们滋润皮肤。

芒种节气饮食养生注意

1、饮食清淡在养生中起着重要作用，如蔬菜、豆类可为人体提供所必需的糖类、蛋白质、脂肪和矿物质等营养素及大量的维生素

2、当人体大量出汗后，不要马上喝过量的白开水，要保持水盐平衡。

3、可喝些果汁或糖盐水，以补充能量，以及丢失的维生素矿物质，防止水盐失衡。

4、注意补充钾：以防止血钾过分降低，适当补充钾元素则有利于改善体内钾、钠平衡。钾元素可以从日常饮食中摄取，含钾较多的食物有：粮食中的荞麦、玉米、红薯、大豆等，水果中的香蕉，蔬菜中的菠菜、苋菜、香菜、油菜、甘蓝、芹菜、大葱、青蒜、莴苣、土豆、山药、鲜豌豆、毛豆等。

5、芒种期间要多食蔬菜、豆类、水果，如菠萝、苦瓜、西瓜、荔枝、芒果、绿豆、赤豆等。这些食物含有丰富的维生素、蛋白质、脂肪、糖等，可提高机体的抗病能力;

6、芒种多吃瓜果蔬菜。以摄取足够的维生素c，这对血管有一定的修补保养作用，可把血管壁内沉积的胆固醇转移到肝脏变成胆汁酸，能在一定程度预防和治疗动脉硬化。

7、因为天气炎热，食物容易变质，滋生细菌病毒，所以饮食当中一定要注意食物的卫生问题，防止出现急性胃肠炎的状况。特别是老人与小孩。

8、少吃冰冷的食物

芒种节气吃什么传统食物

**第三篇：清明节气的来历及传统食物**

清明节气的来历及传统食物

清明节的由来

清明季节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有?牧童遥指杏花村。”

提起清明，人们自然会想起唐代诗人杜牧的这首诗。但在起初，清明并不具有这种意味，而只是一种节气的名称。清明季节，我国大部分地区春回大地，天清地明，气候转暖，万物复苏，正是春耕春种的最佳时机，田间地头处处是农夫劳碌的身影，民谚常说：“清明谷雨两相连，浸种耕田莫拖延。”

这种敦促春耕的节气，是怎样变成纪念祖先的节日的呢?应当说这与此前两天(或一天)的寒食节有关。寒食节是中国古代较早的节日，传奇是在春秋时代为纪念晋国的忠义之臣介子推而设立的。

在唐代，不论士人还是平民，都将寒食节扫墓视为返本追宗的仪节，由于清明距寒食节很近，人们还经常将扫墓延至清明。诗人们的作品，也往往是寒食、清明并提，如韦应物有诗句说：“清明寒食好，春园百卉开。”白居易也有诗句说：“乌啼鹊噪昏乔木，清明寒食谁家哭。”朝廷鉴于民间寒食、清明并举已相沿成习，就以官方文书的形式正式规定，清明到来时，可以与寒食节一起放假。这项规定距今已经1200多年，说明从那时起清明开头具有某种国家法定节日的颜色。

宋元时期，清明节渐渐由附属于寒食节的地位，上升到取代寒食节的地位。这不仅表现在上坟扫墓等仪式多在清明进行，就连寒食节原有的风俗活动如冷食、蹴鞠、荡秋千等，也都被清明节收归全部了。

清明节后来还汲取了另外一个较早消失的节日—上巳节的内容。上巳节古时在农历三月初三日进行，主要风俗是春游、祓禊(临河洗浴，以祈福消灾)，反映了人们经过一个沉闷的冬天后急需精神调整的心理需要。晋代陆机有诗写到：“迟迟暮春日，天气柔且嘉。元吉隆初巳，濯秽游黄河。”即是当时人们在上巳节祓禊、春游的生动写照。

大约从唐代开头，人们在清明扫墓的同时，也伴之以春游游乐的活动。由于清明上坟都要到郊外去，在哀悼祖先之余，顺便在明媚的春光里骋足青青原野，也算是节哀自重转换心情的一种调剂方式吧。因此，清明节也被人们称作春游节。秉性贪玩的孩童，经常不满意于春游游乐仅仅在清明进行一次，诚如唐代大诗人王维诗句“少年分日作游览，不用清明兼上巳”。

融汇了两个古老节日精华的清明节，最终在宋元时期形成一个以祭祖扫墓为中心，将寒食风俗与上巳春游等活动相融合的传统节日。明清大体承接前代旧制，清明节仍旧坚持并进展着其在春季生活中一个必不行少的大节的地位。民国时期，清明节这天，除了原有的扫墓、春游等习俗，植树也被确定为常规项目，这实际上不过是对民间长期连续的植树风俗的一个官方认定。

在中国传统文化里，清明节是一个纪念祖先及离世亲人的节日。主要的纪念仪式是扫墓，并伴以春游、植树等活动，节日体现饮水思源、分散族群、迎春健身及关爱自然的意义。杜牧的《七绝·清明》诗，勾画出了一幅漂亮的水墨画，春雨、牧童、酒家，诗人匆忙的步履牵引着清明节的诗情。张择端的《清明上河图》则把人们带入另一番节日盛景，如林的店铺、熙熙攘攘的人流、形态各异的车马轿舟，一片劳碌、一派繁华尽在画卷中。今日的清明节，依旧在人们的日常生活中占有着重要的位置。纪念先人，慎终追远;缅怀先烈，展望将来，共创幸福美妙将来，是我们过节的主题。

清明吃什么传统食物

1、青团

青团是一种用草头汁做成的绿色糕团，其做法是先将嫩艾、小棘姆草等放入大锅，加入石灰蒸烂，漂去石灰水，揉入糯米粉中，做成呈碧绿色的团子。吃青团主要是流行于江浙一带的清明节节日食品。

有句俗话：民以食为天。不过，对于当今的人们来说，吃的含义早已不仅仅是“糊口”，当然也不只局限于享“口福”。现在之所以将“吃”上升为“文化”，是由于它本身包涵着民族的、历史的、地域的丰富内涵。

2、暖菇包

暖菇包是泰宁的传统特色小吃。暖菇原料学名鼠曲草，又叫佛耳草，当地人称为暖菇草。每年清明前夕，田间地头长满鼠曲草，毛茸茸、鲜嫩嫩的，正是采摘的好季节，也是制作暖菇包的好季节。在泰宁，制作暖菇包南北片有些差异。南片制作，用的是新奇采摘的暖菇草原料，形似圆月，类似包子;北片的用暖菇粉制作，形似弯月，更像水饺。南片的一般在清明前夕吃，图的是新奇口味，不讲太多法规。

3、艾?{(bǎn)

客家人有句老话，叫“清明前后吃艾?{，一年四季不生病”。艾?{是清明节客家人必备的传统小食。首先是将采摘回来的鲜嫩艾草洗净，放锅中煮熟后捞起，沥干水份，煮艾草的水要保留备用。然后将煮熟的艾草剁成草泥，草泥剁得越细越烂越好。艾草泥剁好后，用煮艾草的水，加上糯米粉一齐和拌成团。然后把预备好的芝麻、眉豆、花生等馅料包进面团里，再封口捏成圆形、长形等外形，放入锅中隔水蒸15―20分钟后即可出炉。

4、馓子(sǎn)

我国南北各地清明节有吃馓子的.食俗。“馓子”为一油炸食品，香脆精致，古时叫“寒具”。寒食节禁火寒食的风俗在我国大部分地区已不流行，但与这个节日有关的馓子却深受世人的宠爱。现在流行于汉族地区的馓子有南北方的差异：北方馓子大方潇洒，以麦面为主料;南方馓子精致细致，多以米面为主料。

5、鸡蛋

民间习俗认为，清明节吃个鸡蛋，一整年都有好身体。清明节吃鸡蛋其源起是先秦时代某些地区有禁火习俗，多日的禁火寒食，煮熟的鸡蛋是度过这一时期的最好的食品储备。清明节这天鸡蛋除了吃，还可以玩，大致分为两种，一种是“画蛋”，另一种则是“雕蛋”。画的五颜六色鸡蛋可以吃;而“雕蛋”则仅供玩赏。

6、子推馍

“子推馍”，又称老馍馍，类似古代武将的头盔，重约250―500克。里面包鸡蛋或红枣，上面有顶子。顶子四周贴面花。面花是面塑的小馍，外形有燕、虫、蛇、兔或文房四宝。圆形的“子推馍”是专给男人们享用的。已婚妇女吃条形的“梭子馍”，未婚姑娘则吃“抓髻馍”。孩子们有燕、蛇、兔、虎等面花。“大老虎”专给男孩子吃，也最受他们喜爱。

清明春游留意事项

1.提前观看天气

当发觉墙缝有渗水、天气闷热特别、湿度明显加大，这种状况说明两三天内肯定有大暴雨，避开外出。

2.量力而行

春游春游以近郊为好，最多不超过两天的路程。过远春游，舟车之累，身心疲乏，既不利于健康，也削减了爱好。另外，要补充各种养分不能乐而忘返，造成过度疲惫。假如消失心悸、乏力多汗、头晕眼花等症状，应尽早休息，切忌牵强。

3.穿戴适当

春天气候多变，乍暖还寒，要带足衣服，以防感冒。鞋子应选用轻巧、无跟防滑和高弹性的运动鞋，大小要合适，以免影响血液流通，防止脚趾挤伤和脚底麻木不适。同时可预备戴防风镜和墨镜。

4.留意饮食保健

踏春时，体力消耗较大，身体内所需的能量和各种养分物质较多，所以春游中的饮食是保健的重点。

5.留意场所选择

踏春宜在田野、湖畔、公园、林区、山区等场所，以摄取较多的“空气维生素”———负离子，起到健脑驱劳、兴奋精神的作用。

6.防止昆虫叮咬

春天是各种昆虫滋生的季节，假如你不慎被昆虫叮咬，切不行搔抓，而应马上涂擦风油精或皮炎公平糖皮质制剂，被松毛虫、蜘蛛、蜜蜂、蝎子等叮伤后应冷敷处理。

7.防止意外事故

踏春时，应尽量避开走陡峻的小路，不要独自攀登山林石壁。同时，凡患有心血管疾病的人，要随身带好常用的急救药品。

8.预防花粉过敏

春天百花争艳，要留意预防花粉过敏。首先要找准过敏源，最好先到医院进行检查，查出自己的过敏源，假如没有进行过彻底的脱敏治疗，在选择的春游地点，应尽量回避有花之处。出游前可事先口服扑尔敏或安其敏等抗过敏药物，户外活动时不要近距离“拈花惹草”，不要在草地上睡觉，不要用口唇、鼻子及面部直接与花朵或树叶接触，以免过敏现象发生。

9.热水洗脚

踏春时脚部肌肉不停地进行收缩运动，易引起局部肌肉酸痛。热水洗脚可使毛细血管扩张，促进足部血液循环，还可使皮脂腺的分泌和毛孔散热作用恢复正常。

10.时刻留意防晒

春季万里无云的天气，紫外线较强，春光中的紫外线没有我们想像中那么温顺，它会潜入人体直接暴露的肌肤，面部皮肤被太阳晒得绯红发热，千万别用冷水洗面,应当让皮肤休息一会儿再用温水洗。另外，春季皮肤简单脱水，嘴唇和手足简单干裂开口，面部易起皱纹，甚至消失头晕眼花。要准时涂抹防晒用品，但不要化妆，因旅行中很简单出汗，很简单引发毛囊炎或化妆品感染。

**第四篇：谷雨节气的来历及传统食物**

谷雨节气的来历及传统食物

谷雨的来历

关于谷雨节的来历，据《淮南子》记载，仓颉造字，是一件惊天动地的大事，黄帝于春末夏初发布诏令，宣布仓颉造字胜利，并号召天下臣民共习之。这一天，下了一场不平常的雨，落下很多的谷米，以慰劳圣功，后人因此把这天定名谷雨，成为二十四节气中的一个，这就是现在的“谷雨”节气。

但是，在民间，陕西省关中流传着这样一个故事：相传在四千多年前，轩辕黄帝急需一位掌管史料的官员史官。一天，黄帝发觉了德才出众的仓颉，任命仓颉做了史官。他以结绳记事，国家大事记得清清晰楚，很受黄帝赏识。后来结绳记事日显落后。一次，仓颉随一个猎人外出狩猎，猎人指着地上留下的各种野兽的踪迹叙述野兽的去向。仓颉深受启发：“一个足印代表一种事物呢!”回家后，仓颉便打点行装外出考访。他爬山涉水，不耻下问，把看到的各种事物都按其特征表示出来。依类象形，始创文字。因他制字有功，感动了天帝，当时天下正遭灾荒，便命天兵天将打开天宫的粮仓，下了一场谷子雨，天下万民得救了。

仓颉死后，人们把他安葬在他的家乡——白水县史官镇北，墓门刻了一副对联：“雨粟当年感天帝，同文永世配桥陵。”人们把祭祀仓颉的日子定为下谷子雨的那天，也就是现在的“谷雨节”。如今，每逢谷雨节这天，白水县史官镇一带都进行拜仓颉的庙会。

谷雨节气吃什么传统食物

1、香椿

俗语说：“雨前椿芽嫩无比，雨后椿芽生木体”。谷雨前后，正是吃香椿的好时候，尤其是北方地区，谷雨吃香椿，是时下最时令的金贵菜肴。这时的香椿醇香爽口养分价值高，一年之中也只有在这个时候才能尝得到这口“春味”!而且香椿具有提高机体免疫力，健胃、理气、止泻、润肤、抗菌、消炎、杀虫之功效。

2、谷雨茶

民间谚云“谷雨谷雨，采茶对雨”，谷雨是采茶的季节。谷雨前采摘的茶细嫩芳香，味道最佳，故谷雨品新茶，相沿成习。谷雨茶温凉，由于谷雨生长在温柔的春季，春季温度也适中，所以谷雨茶都有温良去火的功效特点，可以用作茶疗。

3、香菜

“清明断雪，谷雨断霜”，谷雨前后15天及清明的最终3天中，脾处于旺盛时期。中医认为香菜性温味甘，能健胃消食，利尿通便，并有发汗透疹，消食下气之功，适用于感冒、消化不良等。春季吃香菜能发散寒气，尤其是春寒料峭的时候最适合。

4、乌米饭

每年谷雨季节，肇兴侗寨有“吃乌米、打花脸、播稻种”习俗。在谷雨这天，男女青年充分表达自己的喜爱之情。青年男子都会到姑娘家扔竹篓，讨要乌米饭，去的人越多，姑娘的家人越觉得有面子，它是当地农耕文化与婚恋习俗的双重寓意表达。

谷雨节气的特点

1、降水明显增加

谷雨的天气最主要的特点多雨，有利于谷物生长。谷雨是春季的最终一个节气，这时田中秧苗初插、作物新种，最需要雨水的滋润，所以又有“春雨贵如油”的美誉。古人说“雨生百谷”，雨量充分而准时，谷类作物能健壮成长，谷雨季节的降水对农作物的生长极为重要。“谷雨”一般预示着降雨增加，但并不是指“谷雨”这天下雨，而是指在“谷雨”节气前后，降雨概率较大。

2、气温回升加快

谷雨节气天气转温，北方地区的桃花、杏花等开放;杨絮、柳絮四处飞扬。南方地区，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。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℃至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。

**第五篇：惊蛰节气的由来及传统食物**

惊蛰节气的由来及传统食物

惊蛰的由来

惊蛰，是24节气中的第三个节气。每年3月5日前后，太阳到达黄经345度时为“惊蛰”。惊蛰的意思是天气回暖，春雷始鸣，惊醒蛰伏于地下冬眠的昆虫。蛰是藏的意思。《月令七十二候集解》中说：“二月节，万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”晋代诗人陶渊明有诗曰：“促春遘(gòu)时雨，始雷发东隅，众蛰各潜骇，草木纵横舒。”实际上，昆虫是听不到雷声的，大地回春，天气变暖才是使它们结束冬眠，“惊而出走”的缘由。

我国古代将惊蛰分为三候：“一候桃始华;二候仓庚(黄鹂)鸣;三候鹰化为鸠。”描述已是桃花红、李花白，黄莺呜叫、燕飞来的季节，大部分地区都已进入了春耕。惊醒了蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫的时候，此时过冬的虫卵也要开头卵化，由此可见惊蛰是反映自然物候现象的一个节气。

惊蛰雷鸣最引人留意。如“未过惊蛰先打雷，四十九天云不开”。惊蛰节气正处乍寒乍暖之际，依据冷暖猜测后期天气的谚语有：“冷惊蛰，暖春分”等。惊蛰节的风也有用来作猜测后期天气的依据。如“惊蛰刮北风，从头另过冬”、“惊蛰吹南风，秧苗迟下种”。现代气象科学表明，“惊蛰”前后，之所以偶有雷声，是大地湿度渐高而促使近地面热气上升或北上的湿热空气概力较强与活动频繁所致。从我国各地自然物候进程看，由于南北跨度大，春雷始鸣的时间迟早不一。就多年平均而言，云南南部在1月底前后即可闻雷，而北京的初雷日却在4月下旬。“惊蛰始雷”的说法仅与沿长江流域的的气候规律相吻合。

惊蛰节气人们要留意气象台对强冷空气活动的预报，当心冷暖变化，预防感冒等季节性疾病的流行。

惊蛰，是“立春”以后天气转暖、春雷初响、惊醒了蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫的时候，此时过冬的虫卵也要开头卵化，由此可见惊蛰是反映自然物候现象的一个节气。但真正使冬眠动物清醒出土的，并不是隆隆的雷声，而是气温回升到肯定程度时地中的温度。

惊蛰吃什么传统食物

1、梨子

惊蛰吃梨是北方的民间习俗。农夫在惊蛰日要吃梨，意为与害虫别离。春回大地，气候比较干燥，很简单使人口干舌燥。生梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，所以梨特殊适合在这个季节食用。

2、蛋

除了吃梨，民间还有惊蛰吃蛋的说法，据说是由于惊蛰这一天要祭祀白虎，而白虎通常獠牙张嘴，只有以蛋喂食，饱食后它就不会伤人了。而经过演化，当时喂给白虎的鸡蛋，如今变成了喂给人们自己啦。

3、炒豆

在陕西，一些地区过惊蛰要吃炒豆。人们将黄豆用盐水浸泡后放在锅中爆炒，发出噼啪之声，象征虫子在锅中受热煎熬时的蹦跳之声。黄豆真的是价廉物美，对于女人来说，它含有的异黄酮素又能产生与雌激素荷尔蒙相像的效用，降低血液胆固醇，爱护心脏，预防乳癌骨质疏松的状况。

4、玉米

玉米是许多人特别喜爱的食品，美味可口，养分价值高。它含纤维素特殊高，而纤维素可加速肠道蠕动，降低胆固醇汲取，预防冠心病。此外，玉米中还含有大量镁，镁可加强肠壁蠕动，促进机体废物的排泄，对于减肥特别有利。

5、芋头

赣南闽西一带的客家人，在惊蛰这天要在热水中煮带毛的芋子、炒黄豆(代表毁灭多种虫害)。

中医认为芋头可补中益气，因其含有丰富的黏液皂素及多种微量元素，可关心机体订正微量元素缺乏导致的生理特别，同时能增进食欲，关心消化。

6、醪酒

春天到来，人的全身汗毛孔也开了，西北有些地方在惊蛰节要家家户户喝醪酒、吃鸡蛋煎饼拌芥末汁，驱除身体积存的寒气。

7、煎饼

在山东的一些地区，农夫在惊蛰日要在庭院之中生火炉烙煎饼，意为烟熏火燎整死了害虫。

煎饼因是用原粮制作，麸皮没有去掉，所以养分丰富，吃起来香酥松柔，且便于存放和携带，是一种极富特色的地方食品。有人认为，食用煎饼需要较长时间的咀嚼，因而可生津健胃，促进食欲，促进面部神经运动，有益于保持视觉、听觉和嗅觉神经的健康，减缓年轻，不失为一种保健食品。

惊蛰养生防病方法

1、春游防过敏

假如要去郊游春游的话，要留意预防花粉过敏，简单花粉过敏的人，最好能了解自己对什么花过敏，主动避开过敏原。花粉过敏的人，出门可以备有咪唑斯汀、氯雷他安、赛康啶、西替利嗪等药片。

2、留意保胃护肠

“惊蛰春雷惊百虫。”惊蛰过后，万物复苏，春暖花开，同时也是各种病毒和细菌活跃的季节。人们更应当留意保“胃”护“肠”，预防肠胃疾病。最好不要吃过夜的食物，假如有过夜的食物，应热透才吃。家里应当备一些肠胃疾病的药物。

3、防流行性疾病

惊蛰过后，也是流行性疾病多发的季节，如流感、流脑、水痘、带状疱疹、甲型肝炎等。这时候，最好饮食有度，留意家庭、个人卫生，勤洗手、多开窗。体弱多病者，特殊是小孩，最好不要到人多的地方去。

4、感冒易发多

惊蛰到，“春雷响，万物长”，这时候，气温回升较快，春意渐浓，但仍旧时不时有冷空气南下，可能会消失“倒春寒”。因此，这季节，人们更要留意保暖，依据天气变化，随时加减衣服，可以早晚穿披肩，避开风寒湿气的侵袭，预防感冒。

5、“倒春寒”防关节炎

膝关节骨性关节炎是因风、寒、湿三邪侵入人体肌表经络，使气血运行不畅所致，假如消失“倒春寒”，有膝关节炎的人感觉酸痛更明显，这类人平常可以带护膝，或用艾条熏膝关节。

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