# 2024立冬的含义及注意事项（合集）

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-06-05

*第一篇：2024立冬的含义及注意事项立冬是阳气潜藏、阴气盛极、草木凋零、蛰虫伏藏、万物活动趋向休止的时节，大家都知道立冬是代表冬季开始的节气，也知道立冬代表寒冷，农民很重视立冬，立冬后人们都会进行食补，俗称“补冬”。下面是小编整理的关于2...*

**第一篇：2024立冬的含义及注意事项**

立冬是阳气潜藏、阴气盛极、草木凋零、蛰虫伏藏、万物活动趋向休止的时节，大家都知道立冬是代表冬季开始的节气，也知道立冬代表寒冷，农民很重视立冬，立冬后人们都会进行食补，俗称“补冬”。下面是小编整理的关于2024立冬的含义及注意事项，欢迎阅读!

立冬的含义是什么

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。”其实，我国幅员广大，除全年无冬的华南沿海和长冬无夏的青藏高原地区外，各地的冬季并不都是于立冬日同时开始的。按气候学划分四季标准，以下半年候平均气温降到10℃以下为冬季，则“立冬为冬日始”的说法与黄淮地区的气候规律基本吻合。我国最北部的漠河及大兴安岭以北地区，9月上旬就早已进入冬季，首都北京于10月下旬也已一派冬天的景象，而长江流域的冬季要到“小雪”节气前后才真正开始。

农历十月，作为时气点的立冬，就在这个月份。它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。立冬是二十四节气中的第十九个，其确定的依据现在是以太阳到达黄经315度为准。在公历的11月7、8日。此时，在北半球，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饿寇的掠夺与侵袭，在民间有祭祖、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。卜岁霞浦叫“问苗”，这天农民相率到龙首山的舍人宫田祖前卜问来年的丰歉，举行丰收联欢晚宴，有些乡村演戏谢神庆丰收。“立冬”日杀鸡宰羊或以其他营养品进补称“补冬”。畲族登山、巡田，到神庙卜岁称为“探宝”。

1937年全国人民奋起抗日。在寒风乍起的日子，霞浦城关轰轰烈烈开展募寒衣活动，歌唱着《流亡三部曲》、《东寒衣曲》，那悲壮的苍凉的歌声，牵动着干万人的心，沿街民众无不涕泪纵横，纷纷捐物、捐款。寒衣节里的壮举，己时过70多年了，霞浦人民那豪情满怀的热烈场面，至今仍历历在目。

我国古代将立冬分为三候：一候水始冰;二候地始冻;三候雉入大水为蜃。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。

对“立冬”的理解，我们还不能仅仅停留在冬天开始的意思上。追根溯源，古人对“立”的理解与现代人一样，是建立、开始的意思。但“冬”字就不那么简单了，在古籍《月令七十二候集解》中对“冬”的解释是：“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。

立冬养生的注意事项

1、背部保暖可助藏阳气

立冬的养生应做到精神安静,精神上要豁达乐观、合理用脑、保持良好心态。要保护阳气,不过度消耗阴精。在起居调养上要有规律,早睡晚起,保证充足睡眠,避免过度劳累,并注意背部保暖才有利于阳气潜藏。同时还要适度运动,如做操、散步等。要节欲保精,减少房事。

2、吃牛羊肉少食海鲜

立冬后,人们在饮食上依然要遵循“秋冬养阴”的原则,食用一些滋阴潜阳的食物,如桑葚、桂圆、甲鱼、黑木耳等。

饮食宜清淡,要多吃热量较高的食物,多吃新鲜蔬菜来避免维生素缺乏,多吃蛋白质、维生素、纤维素含量高的食物。牛肉、羊肉、乌鸡、豆浆、牛奶、萝卜、青菜、木耳、豆腐、芹菜、白萝卜、土豆、大白菜、菠菜、苹果、桂圆等都是立冬后比较适宜的饮食。此外,冬季养生可以多吃坚果,坚果是指油脂多的种子类食物,如花生、核桃、板栗、榛子、杏仁等。同时,要少吃海鲜等寒性食物,不宜吃肥腻或过咸的食品,少吃脂肪、糖含量多的食品。如果要食疗,可食用黑芝麻粥、虫草老鸭汤等,可以补益肝肾、滋阴助阳。

3、多出点汗防止疾病

冬季养生要适当动筋骨,出点汗,这样才能强身体。锻炼身体要动静结合,跑步做操只宜微微似汗出为度,汗多泄气,有悖于冬季阳气伏藏之道。

冬季气候寒冷,容易诱使慢性病复发或加重,应留意防寒保暖,尤其是预防大风降温天气对机体的不良刺激,备好急救药品。同时还应重视耐寒锻炼,提高御寒及抗病能力,预防呼吸道疾病发生。

4、保护好脚早点睡

冬季健脚即健身。天天坚持用温热水洗脚,最好同时按摩和刺激双脚穴位。天天坚持步行半小时以上,活动双脚。早晚坚持搓揉脚心,以增进血液循环。

唐代着名医学家孙思邈说:“冬月不宜清早出夜深归,冒犯寒威。”早睡以养阳气,迟起以固阴精。因而,冬季养生要保证充足的睡眠,这样有益于阳气潜藏,阴津蓄积;立冬后的起居调养切记“养藏”。

立冬养生要预防的病

1、立冬预防中风

中风是老年人的常见病、多发病,在寒冷的冬季更易发生。老年人多有高血压,一遇上寒冷天气,身体就适应不了,血压便随之增高,就有发生中风的危险。因此,需要及早预防,切勿掉以轻心。预防要做好几件事:一要防寒保暖,留意天气的变化,注意添衣保暖勿受凉;二要适当补充营养,增强体质;三要做好高血压、冠心病和糖尿病等的防治,已有此病者要遵医嘱服药,不可擅自停药。

2、立冬预防心梗

心肌梗塞也是老年人冬季的高发病。当人体受冷刺激后,由于血管收缩,导致心肌缺血缺氧,容易诱发心绞痛,若措施不力,会发生心肌梗塞死亡,这不是没有先例的,不可不防。除了重视防寒保暖外,室内温度适宜控制在18℃左右,外出不宜过久,并注意防风保暖,避免风寒交袭。平时可遵医服用降脂、溶栓、扩血管和防心肌缺氧的药物,以免突发意外。

3、立冬预防流感

老人冬季感冒,说起来不算什么大毛病,但若治疗不及时,就容易诱发多种危及生命的并发症,如肺炎、肺心病、哮喘及慢性支气管炎等。据报道,老年人肺部感染的死亡率高达36%。故在寒冬季节,老年人要注意加强耐寒锻炼,调理好饮食,最好每天用冷水洗脸,热水洗脚,以提高免疫力,防止流感发生。

**第二篇：24节气立冬的含义介绍**

立冬是农历二十四节气之一，也是中国传统节日之一，相信大家都对立冬有一定的了解，那么为了方便大家，下面给大家分享关于24节气立冬的含义介绍最新，欢迎阅读!

立冬是什么意思

古人对“立”的理解与现代人一样，是建立、开始的意思。但“冬”字就不那么简单了，在古籍《月令七十二候集解》中，“冬”的解释是：“冬，终也，万物收藏也。”意思是指一年的田间操作结束了，秋季作物全部收晒完毕，“粮入仓，菜入窖”，动物也已藏起来准备冬眠了。

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。

立冬字面上来说是这样的，但是我国幅员辽阔，不同的地理位置，气候不一样，所以即使立冬了，有些地区气温依然很高。

狭义：立冬节气后就是冬天了。

立冬，是冬季的第一个节气，到了立冬节气就标志着冬季的正式建立。

广义：低于10°以下的气温

我国国境区域跨度大，就算除开华南沿海、青藏高原，其他地区也不是一同入冬的，古代以中原为尊，各种习俗也是由此传承，而二十四节气主要是根据黄淮地区设立，所以，入冬主要也是符合黄河、淮海一带的气候规律。而南方地区入冬稍晚。

立冬当天吃什么

立冬当天可以吃饺子、咸肉菜饭、膏滋、甘蔗、糍粑等食物。

吃饺子

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。

吃咸肉菜饭

立冬日吃上一碗咸肉菜饭，是老苏州们的特定习俗。用霜打后的大青菜、肥瘦兼有的咸肉、米醋为原料，使用砖砌的炉灶，以稻草为燃料，烧出来的饭又香又糯。咸肉菜饭虽然没有载入苏州的名食谱，但它从来不缺少喜爱它的食客。

其实，吃咸肉菜饭还有另外一个意义，即吃咸补肾。咸味自古被列为五味之首，立冬后天气逐渐寒冷，最易伤害肾的阳气。咸味食物入肾，能起到补肾的效果。但需要注意的是，高血压患者不宜过多吃盐。

吃膏滋

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。需要提醒的是，膏方千万不可“跟风”吃，讲究“一人一方”，先吃“开路方”试探性调补，做适当调整后再开正式药方。

喝草根汤

立冬，闽中俗称“交冬”，意为秋冬之交。立冬“补冬”，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。

吃糍粑

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”。做好“交冬糍”，得敬一敬土地神，感谢他慷慨的给予。

酿黄酒

立冬之日开始酿黄酒，是绍兴传统的酿酒风俗。冬季水体清冽、气温低，可有效抑制杂菌繁育，又能使酒在低温长时间发酵过程中形成良好的风味，是酿酒发酵最适合的季节。因此绍兴人把从立冬开始到第二年立春这段最适合做黄酒的时间称为“冬酿”，祈求福祉。

立冬吃什么水果

1、苹果

苹果熟吃可止泻，生吃可治便秘，饭后吃能助消化。研究人员还发现，—天吃一个苹果，对肺大有好处，可以减轻污染物引起的肺功能恶化。

2、柿子

柿子的营养价值很高。成熟的柿子中含糖15%，蛋白质1.36%,脂肪0.57%,以及粗纤维、胡萝卜素、钙、磷、铁等元素和多种维生素，尤其是维生素C比一般水果高1-2倍。生柿能清热解毒，是降压止血的良药，对治疗高血压、痔疮出血、便秘有良好的疗效。

3、菱角

菱角的营养价值可与栗相媲美，每百克鲜菱肉含蛋白质3.6克，脂肪0.5克,糖类24克，并含有尼克酸、核黄素、维生素和钙、磷、铁等多种营养物质，含有多种氨基酸，被视为养生之果和秋冬进补的药膳佳品。

4、冬枣

冬枣是VC含量非常惊人的食品，每100克果肉当中，维生素C含量可以高达380～600毫克，是苹果的70倍之多，是柑橘的16倍之多，就连同样是维生素C含量较高的山楂也要甘拜下风。

5、柚子

中医认为柚子味甘酸、性寒,具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，是冬季养肺和缓解感冒后咳嗽的良好水果。柚肉中含丰富的维生素C以及类胰岛素成分，能降血糖、降血脂、瘦身健体、美肤养容，是医学界公认的最具食疗效益的水果。

6、吃甘蔗

潮汕地区，立冬要吃甘蔗、炒香饭。甘蔗能成为“补冬”的食物之一，是因为民间素来有“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。

立冬三候

立冬三候：一候水始冰，二候地始冻，三候雉人大水为蜃

一候水始冻

水已经能结成冰。

二候地始冻

土地也开始冻结。

三候雉入大水为蜃

雉即野鸡一类的大鸟，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。

立冬三候具体解释

一候，水始冰

立冬之日，水始冰，冰寒于水，所以是水与冰的结合。冬寒水结是为伏阴。孟冬始冰，仲冬冰壮，季冬冰盛。

二候，地始冻

立冬之后五日，地始冻，冰壮曰冻，地冬为凝结。“霭霭野浮阳，晖晖水披冻”。

三候，雉入大水为蜃

再五日，雉入大水为蜃与“雀入大水为蛤”相对应，蜃是大蛤。古人认为“海市蜃楼”便是蜃吐气而成。

24节气立冬的含义介绍

**第三篇：24节气立冬的含义是什么**

现在生活节奏繁忙，有时候不知不觉间会突然发现，季节已经悄悄更替了，而立冬的到来标志着冬天的第一个节日已经来临。以下是小编为大家准备了24节气立冬的含义，欢迎参阅。

立冬的含义是什么

现在的我们比较熟知的是，在立冬之日有吃饺子的习俗。不过追根溯源，古人对“立”的理解与现代人一样，是建立、开始的意思。但“冬”字就不那么简单了，在古籍《月令七十二候集解》中对“冬”的解释是：“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。代表着秋天彻底结束，寒冷的天气真正要到来了。以前皇帝还需率领群臣去郊外迎冬，并赐冬衣，现在已经见不到这样的景象。

立冬时节有什么讲究

①首先要根据老黄历上的内容安排行程，才能让事情更加顺利，当天宜搬家、装修、开业、结婚、领证、开工、安床，忌入宅、动土、安门、赴任、祈福、求医、斋醮等等。

②其次要做好防寒保暖的工作，如果穿得很少容易着凉感冒，出门最好多带一件外套御寒。

③注意保持心态平稳，冬天到了，万物凋零，人们的情绪也会显得低落，要做些积极的活动，比如下棋、画画或者跳操，以保持乐观的心态。

立冬的简介

它是冬季节气中排行第一位的，时间大约会在每年的11月7日至8日之间，例如今年就在7号，即农历的十月初三，此时太阳到达黄经225°，地球接受的太阳辐射热量在慢慢减少，因此气温也在不同下降中，全国南北方呈现不同的特点，北方不少地区已经开始结冰下雪，穿上厚厚的大衣，田里开始休耕，为来年播种做准备。而南方处于“小阳春”阶段，气候宜人，不少地方还在抢收庄稼，人们还穿着短袖走在街道上。

立冬到来有哪些好处

①这个时候由于天气不再炎热，蚊虫也少了，生活起居更为惬意。

②土壤的冻结虽然不利于耕作，但也能消灭一些害虫，让庄稼安全过冬，为来年春天做好准备。

③此时有不少美食，还有新鲜的蔬菜水果上市，例如胡萝卜、大白菜、秋梨、苹果和山楂等等，不像夏天那么没有食欲，因此吃起东西来更加美味了。

④适合户外锻炼，在夏天时为了防晒，只能选择傍晚或清晨出去，立冬之后可适当延长运动时间。

⑤一些下雪的地区就很好玩，增加不少娱乐项目，例如堆雪人、打雪仗等等。

24节气立冬的含义是什么

**第四篇：立冬有什么注意事项2024**

“立冬”节气的到来，立冬来了就有寒潮及大幅度降温天气，表示开始进入冬季，古人在这个季节里多用占卜的方法来看整个冬天的冷暖。下面是小编精心推荐的立冬有什么注意事项，仅供参考，欢迎阅读！

立冬注意事项

1、想御寒，要先进补

天冷影响人体的内分泌系统，使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加，加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解，增加肌体的御寒能力，同时也造成人体热量散失过多。所以，立冬后要适当进补对御寒很有好处。

2、寒伤肾，注意养肾

冬天天气寒冷，寒与肾相应，最易伤害肾的阳气。这对身体造成了两个伤害，一是容易发生腰膝冷痛、易感风寒、夜尿频多、阳痿遗精等疾病；另外，肾阳气虚又伤及肾阴，肾阴不足，则咽干口燥，头晕耳鸣疾病也随之而生。所以说冬天对肾的保养十分重要。

3、睡懒觉，利阳气生发

俗语有“冬不藏精，春必病温”。立冬过后，早睡晚起更有利于养生，有利于阳气潜藏，阴精蓄积；早晨最好等太阳升起后再起床，保证充足睡眠，有利于人体阳气的生发，使头脑更清醒、灵敏，早睡晚起更适合老年人。

4、多运动，强身健体

运动时应注意保暖，预防感冒，但不要穿着过厚，避免大汗淋漓，以微微汗出为宜。有心脑血管疾病的人，不要做剧烈运动；患有呼吸系统疾病的人，包括慢性支气管炎、肺心病、哮喘等患者，应选日照充足的时间段外出锻炼，避免寒冷的刺激，以免诱发旧疾。

立冬传统习俗

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。

立冬节气的由来

冬季开始的标志，汉魏时期为迎接立冬开展习俗活动

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。

立冬有什么注意事项2024

**第五篇：2024年立冬的简介与含义**

霜降已过，吹来寒意的凉风预示着冬天来了。二十四节气之立冬是冬天的第一个节气，那你知道立冬的介绍是什么吗?下面是小编为大家收集的关于2024年立冬的简介与含义。希望可以帮助大家。

立冬的简介

它是冬季节气中排行第一位的，时间大约会在每年的11月7日至8日之间，例如今年就在7号，即农历的十月初三，此时太阳到达黄经225°，地球接受的太阳辐射热量在慢慢减少，因此气温也在不同下降中，全国南北方呈现不同的特点，北方不少地区已经开始结冰下雪，穿上厚厚的大衣，田里开始休耕，为来年播种做准备。而南方处于“小阳春”阶段，气候宜人，不少地方还在抢收庄稼，人们还穿着短袖走在街道上。

有什么节气含义

现在的我们比较熟知的是，在立冬之日有吃饺子的习俗。不过追根溯源，古人对“立”的理解与现代人一样，是建立、开始的意思。但“冬”字就不那么简单了，在古籍《月令七十二候集解》中对“冬”的解释是：“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。代表着秋天彻底结束，寒冷的天气真正要到来了。以前皇帝还需率领群臣去郊外迎冬，并赐冬衣，现在已经见不到这样的景象。

立冬过节有什么讲究

①首先要根据老黄历上的内容安排行程，才能让事情更加顺利，当天宜搬家、装修、开业、结婚、领证、开工、安床，忌入宅、动土、安门、赴任、祈福、求医、斋醮等等。

②其次要做好防寒保暖的工作，如果穿得很少容易着凉感冒，出门最好多带一件外套御寒。

③注意保持心态平稳，冬天到了，万物凋零，人们的情绪也会显得低落，要做些积极的活动，比如下棋、画画或者跳操，以保持乐观的心态。

立冬的特点

最主要的特征是全国气温有了明显的下降，尤其是北方地区甚至在零度以下，伴有下雪天气。中国大部分地区降水也显著减少，空气一般渐趋干燥，土壤含水较少，需注意防旱灌溉问题。它不仅仅代表着冬天的来临，万物收藏，规避寒冷的意思，大家还很注意保暖，通过进补等方式抵御寒冷的环境。

有哪些好处

①这个时候由于天气不再炎热，蚊虫也少了，生活起居更为惬意。

②土壤的冻结虽然不利于耕作，但也能消灭一些害虫，让庄稼安全过冬，为来年春天做好准备。

③此时有不少美食，还有新鲜的蔬菜水果上市，例如胡萝卜、大白菜、秋梨、苹果和山楂等等，不像夏天那么没有食欲，因此吃起东西来更加美味了。

④适合户外锻炼，在夏天时为了防晒，只能选择傍晚或清晨出去，立冬之后可适当延长运动时间。

⑤一些下雪的地区就很好玩，增加不少娱乐项目，例如堆雪人、打雪仗等等。

有哪些农事歌谣

虽然冬季是休耕阶段，但是还有很多农业生产事项需要注意的：

立冬时节日照短，正午太阳近头顶;秋天已去冬季来，万物收藏要牢记。孟冬之月秦岁首，祭祀丰年寒衣节;气水结冰地始冻，野雉不见成大蛤。西风响时蟹脚痒，蟹至立冬影无踪;傻瓜立冬种豌豆，下种一斗收半斗。寒风乍起十月朔，动物开始入冬眠;归避寒冷莫等闲，秋收冬藏皆入库。秦岭黄淮现初霜，西南江南雾成片;高原雪山雪不化，华北雨雪霰冰粒。

2024年立冬的简介与含义

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