# 二十四节气霜降的民间传统习俗[范文模版]

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-06-20

*第一篇：二十四节气霜降的民间传统习俗[范文模版]在我国有二十四个节气，而霜降节气则是秋天当中最后一个节气，在霜降节气当中也有许多的习俗活动，下面是小编整理的二十四节气霜降的民间传统习俗，仅供参考，希望能够帮助到大家。二十四节气霜降的民间传...*

**第一篇：二十四节气霜降的民间传统习俗[范文模版]**

在我国有二十四个节气，而霜降节气则是秋天当中最后一个节气，在霜降节气当中也有许多的习俗活动，下面是小编整理的二十四节气霜降的民间传统习俗，仅供参考，希望能够帮助到大家。

二十四节气霜降的民间传统习俗

赏枫

枫遭霜侵后叶子火红，色彩鲜艳，灿如锦绣。古人曾有“霜叶红于二月花”的诗句。国内如苏州的天平山、南京的栖霞山，都以枫叶美景著称。夕阳西下，红叶参差交错，驰目远眺，仿佛珊瑚火海，十分壮观。

牧羊

羊奶、羊肉和羊毛，都可供食用或使用。品种好的奶羊，产乳量很大，堪称为贫民的乳牛。国内如山西长子等地，牧羊人一般在秋天杀羊赛神，预祝来年羊群扩大，并将祭品分发给族人。贫困无羊的，可蒸面糕，将其做成羊的形状代替。

斗鹌鹑

霜降后斗鹌鹑，在南北方都很盛行。《北京岁华记》中说北方的人在霜降后斗鹌鹑，人将鹌鹑笼在袖中，如同捧着珍宝。南方大多在晚上斗鹌鹑，决胜负。考究的人用彩绪做平底袋，以皮手套将鹌鹑把在袖中，以此作为消遣。清代的蔡铁翁有诗道:“辛苦霜天斗瘦鹤。”

斗牛

斗牛时，远近的男女无不盛装艳抹，集会观战。此日两寨的民众，吹铜号，鸣芦笛，放铁炮，张伞，列旗，簇拥着斗牛进人决斗场，仪式极为庄严。

霜降一般温度是多少度

平均气温为10℃~20℃

陆游在《霜月》中写有“枯草霜花白，寒窗月新影。”说明寒霜出现于秋天晴朗的月夜。秋晚没有云彩，地面上如同揭了被，散热很多，温度骤然下降到0℃以下，靠地面不多的水汽就会凝结在溪边、桥间、树叶和泥土上，形成细微的冰针，有的成为六角形的霜花。霜，只能在晴天形成，人说“浓霜猛太阳”就是这个道理。

霜降节气含有天气渐冷、开始降霜的意思。纬度偏南的南方地区，平均气温多在16℃左右，离初霜日期还有三个节气。在华南南部河谷地带，则要到隆冬时节，才能见霜。当然，即使在纬度相同的地方，由于海拔高度和地形不同，贴地层空气的温度和湿度有差异，初霜期和霜日数也就不一样了。霜降时节，凉爽的秋风已吹到花城广州。东北北部、内蒙东部和西北大部平均气温已在0℃以下。

霜降节气讲究事项

预防秋燥

秋季风干物燥，如果此时不注重养生保健的话，燥邪就会损伤人体津液，其症状为唇干、鼻干、口干、咽干、舌干少津、大便干结、肌肤干燥甚至会出现皲裂

预防湿邪

健康养生专家指出，进入霜降节气后，就应该预防湿气邪佞给身体带来的危害了。

预防秋郁

霜降过后，小草开始枯黄，树叶开始飘落，凄风惨雨的。此时人们会因为季节的变化而变得忧思起来，如果调理不当，极易诱发抑郁症，会出现意志消沉，萎靡不振、抑郁不乐等不良情绪。

注意温差

室内的温度及湿度要适宜。室温过高，则会觉得烦闷、疲倦。室温过低，则肌肉紧张、畏缩、不愿活动。

二十四节气霜降的民间传统习俗

**第二篇：2024二十四节气霜降的民间传统习俗**

霜降作为秋季的最后一个节气，是秋季到冬季的过渡。霜降不是降霜，而是表示天气寒冷，大地将产生初霜的现象。那我们知道有哪些吗?下面是小编整理的2024二十四节气霜降的民间传统习俗\_霜降节气的含义是什么，仅供参考，希望能够帮助到大家。

2024二十四节气霜降的民间传统习俗

吃柿子

在中国的一些地方，霜降时节要吃红柿子，在当地人看来，这样不但可以御寒保暖，同时还能补筋骨，是非常不错的霜降食品。泉州老人对于霜降吃柿子的说法是：霜降吃丁柿，不会流鼻涕。有些地方对于这个习俗的解释是：霜降这天要吃杮子，不然整个冬天嘴唇都会裂开。住在农村的人们到了这个时候，则会爬上一棵棵高大的柿子树，摘几个光鲜香甜的柿子吃。

赏菊

古有“霜打菊花开”之说，所以登高山，赏菊花，也就成为了霜降这一节令的雅事。南朝梁代吴均的《续齐谐记》上有记载。“霜降之时，唯此草盛茂”，因此菊被古人视为“候时之草”，成为生命力的象征。霜降时节正是秋菊盛开的时候，我国很多地方在这时要举行菊花会，赏菊饮酒，以示对菊花的崇敬和爱戴。古人眼里，菊花有着不寻常的文化意义，被认为是“延寿客”、不老草。《杂五行书》说：在屋舍旁种“白杨、茱萸三根，增年益寿，除患害也。”侵害身体的晚秋寒气在古代常被视为鬼魅恶气，能驱风逐邪祛寒的茱萸，民间作驱病疗疾之用。

送芋鬼

在广东高明地区，霜降前有“送芋鬼”的习俗。霜降时节，人们会用瓦片堆砌成河内塔，在塔里面放入干柴点燃，火烧得越旺越好，直至瓦片烧红，再将河内塔推倒，用烧红的瓦片热垠芋头，这在当地称为“打芋煲”，最后把瓦片丢到村外，这就是“送芋鬼”。人们以这样的方式，辟凶迎祥。

登高远眺

古时霜降时节有登高远眺的习俗。九月节，寒露、霜降、重阳到。登高能使人的肺通气量和肺活量明显增加，血液循环增强，脑血流量增加，达到增强体质、防病治病的目的，而且，登高还可以培养人的意志，陶冶情操。

扫墓祭祖

古时候，霜降时节有扫墓祭祖的习俗。据《清通礼》中说：“岁寒食及霜降节，拜扫扩荃，届期素服诣墓，具酒撰及菱剪草木之器;周服封树，剪除荆草，故称扫墓。”

进补

民间有“补冬不如补霜降”的讲法。霜降时节，天气越发寒冷，民间食俗也非常有特色。人们认为先“补重阳”后“补霜降”，而且“秋补”比“冬补”更要紧。因此，霜降时节，民间有“煲羊肉”“煲羊头”“迎霜兔肉”的食俗。

霜降节气的含义是什么

霜降，是二十四节气之第十八个节气。斗指戌;太阳黄经为210°;每年公历10月23—24日交节。霜降是秋季的最后一个节气，是秋季到冬季的过渡。霜降节气特点是早晚天气较冷、中午则比较热，昼夜温差大，秋燥明显。由于“霜”是天冷、昼夜温差变化大的表现，故以“霜降”命名这个表示“气温骤降、昼夜温差大”的节令。

“霜降”节气反映的是昼夜温差变化较大、秋燥明显、天气渐渐变冷的气候特征，并不是表示进入这个节气就会“降霜”。其实，“霜”也不是从天上降下来的，“霜”是地面的水气由于温差变化遇到寒冷空气凝结成。在气象学上没有“霜降”的概念，气象学上一般把秋季出现的第一次霜称做“早霜”或“初霜”，而把春季出现的最后一次霜称为“晚霜”或“终霜”;从终霜到初霜的间隔时期，就是无霜期，“霜”通常出现在秋、冬、春这三个季节。“霜降”节气与“降霜”无关，两者不是同一概念。

霜降节气主要有赏菊、吃柿子、登高远眺、进补等风俗。霜降时节是秋冬气候的转折点，也是阳气由收到藏的过渡，养生关键应注意做好“外御寒、内清热”。民间有“冬补不如补霜降”的讲法，秋令属金，脾胃为后天之本，此时宜平补，尤其应健脾养胃，以养后天。

二十四节气简单含义

立春：立是开始的意思，立春就是春季的开始。

雨水：降雨开始，雨量渐增。

惊蛰：蛰是藏的意思。惊蛰是指春雷乍动，惊醒了蛰伏在土中冬眠的动物。

春分：分是平分的意思。春分表示昼夜平分。

清明：天气晴朗，草木繁茂。

谷雨：雨生百谷。雨量充足而及时，谷类作物能茁壮成长。

立夏：夏季的开始。

小满：麦类等夏熟作物籽粒开始饱满。

芒种：麦类等有芒作物成熟。

夏至：炎热的夏天来临。

小暑：暑是炎热的意思。小暑就是气候开始炎热。

大暑：一年中最热的时候。

立秋：秋季的开始。

处暑：处是终止、躲藏的意思。处暑是表示炎热的暑天结束。

白露：天气转凉，露凝而白。

秋分：昼夜平分。

寒露：露水已寒，将要结冰。

霜降：天气渐冷，开始有霜。

立冬：冬季的开始。

小雪：开始下雪。

大雪：降雪量增多，地面可能积雪。

冬至：寒冷的冬天来临。

小寒：气候开始寒冷。

大寒：一年中最冷的时候。

2024二十四节气霜降的民间传统习俗

**第三篇：二十四节气民间谚语**

二十四节气民间谚语

在平日的学习、工作和生活里，许多人对一些广为流传的谚语都不陌生吧，谚语是民间集体创造、广为流传、言简意赅的艺术语句。被广泛传播的谚语都有哪些呢?以下是小编帮大家整理的二十四节气民间谚语，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

二十四节气民间谚语1

1.数九寒天鸡下蛋，鸡舍保温是关键。

2.小寒时处二三九，天寒地冻北风吼。

3.小寒胜大寒，常见不稀罕。

4.小寒鱼塘冰封严，大雪纷飞不稀罕，冰上积雪要扫除，保持冰面好光线。

5.避免畜啃青，认真订奖惩。

6.小寒暖，立春雪。

7.小寒节，十五天，七八天处三九天。

8.九里雪水化一丈，打得麦子无处放。

9.小寒不寒，清明泥潭

10.麦苗被啃，产量受损。

11.小寒无雨，小暑必旱。

12.腊月三场雾，河底踏成路。

13.腊月三场白，家家都有麦。

14.大雪年年有，不在三九在四九。

15.腊七腊八，冻死旱鸭。

16.不怕家里少，就怕不去找。

17.小寒大寒不下雪，小暑大暑田开裂

18.腊月栽桑桑不知。

19.九里的雪，硬似铁。

20.小寒天气热，大寒冷莫说。

21.三九不封河，来年雹子多。

22.腊月大雪半尺厚，麦子还嫌被不够。

23.小寒大寒，冻成一团。

24.冷在三九，热在中伏。

25.腊七腊八，出门冻煞。

26.三九、四九，冻破碓臼。

27.三九、四九不下雪，五九、六九旱还接。

28.一早一晚勤动手，管它地冻九尺九。

29.腊月三白，适宜麦菜。

30.天寒人不寒，改变冬闲旧习惯。

31.干灰喂，增一倍。

32.草木灰，单积攒，上地壮棵又增产。

33.小寒寒，惊蛰暖。

34.小寒大寒，准备过年。

35.小寒大寒寒得透，来年春天天暖和

36.小寒蒙蒙雨，雨水还冻秧。

37.薯菜窖，牲口棚，堵封严密来防冻。

38.牛喂三九，马喂三伏。

二十四节气民间谚语2

1、小寒胜大寒，常见不稀罕。

2、该冷不冷，励志人物，不成年景。

3、一早一晚勤动手，管它地冻九尺九。

4、小寒大寒寒得透，来年春天天暖和。

5、避免畜啃青，认真订奖惩。

6、大寒猪屯湿，三月谷芽烂。

7、九里的雪，硬似铁。

8、三九不封河，来年雹子多。

9、草木灰，单积攒，上地壮棵又增产。

10、小寒节，十五天，七八天处三九天。

11、大寒见三白，农人衣食足。

12、牛喂三九，马喂三伏。

13、大雪年年有，不在三九在四九。

14、节约过新年，不能狂花钱。

15、大寒天气暖，寒到二月满。

16、不怕家里少，就怕不去找。

17、冬至在月中，天寒也无霜。

18、日子要过好，一勤二节约。

19、天寒人不寒，改变冬闲旧习惯。

20、小寒不寒寒大寒。

21、小寒多积肥，大寒迎新年。

22、五九、六九，沿河看柳。

23、大寒一夜星，谷米贵如金。

24、欢欢喜喜过新年，莫忘护林看果园。

25、好过的年，难过的春。

26、数九寒天鸡下蛋，鸡舍保温是关键。

27、靠天吃饭俄断肠，双手勤劳粮满仓。

28、冻不死的蒜，干不死的葱。

29、冬至在月尾，大寒正二月。

30、腊七腊八，冻裂脚丫。

31、大寒小寒，无风自寒。

32、干灰喂，增一倍。

33、大寒过年，总结经验。

34、节前节后多商量，想法再把台阶上。

35、九里雪水化一丈，打得麦子无处放。

36、大寒到顶点，日后天渐暖。

37、麦苗被啃，产量受损。

38、小寒大寒不下雪，小暑大暑田开裂。

39、小寒大寒，冻成一团。

40、小寒不如大寒寒，大寒之后天渐暖。

41、大寒雾，春头早;大寒阴，阴二月。

42、大寒大寒，无风也寒。

43、过了大寒，又是一年。

44、春节前后闹嚷嚷，大棚瓜菜不能忘。

45、靠天越靠越荒，靠手粮食满仓。

46、大寒不寒，春分不暖。

47、三九、四九不下雪，五九、六九旱还接。

48、小寒天气热，大寒冷莫说。

49、南风打大寒，雪打清明秧。

50、南风送大寒，正月赶狗不出门。

51、腊月三场雾，河底踏成路。

52、腊月大雪半尺厚，麦子还嫌被不够。

53、该冷不冷，不成年景。

54、腊月三白，适宜麦菜。

55、小寒不寒，清明泥潭。

56、薯菜窖，牲口棚，堵封严密来防冻。

二十四节气民间谚语3

1、落雪勿冷，融雪冷。

2、雪落有晴天。

3、大雪兆丰年，无雪要遭殃。

4、今年大雪飘，明年收成好。

5、小雪不起菜(白菜)，就要受冻害。

6、大雪不冻，惊蛰不开。

7、正月寒死龟，二月寒死牛，三月寒死播田夫。

8、江南三足雪，米道十丰年。

9、立冬之日怕逢壬，来岁高田枉费心。

10、冬雪消除四边草，来年肥多虫害少。

11、冬有三白是丰年。

12、冬至有霜，腊雪有望。

13、小寒胜大寒，常见不稀罕。

14、数九寒天鸡下蛋，鸡舍保温是关键。

15、小寒不如大寒寒，大寒之后天渐暖。

小雪不耕地，大雪不行船。

小雪地能耕，大雪船帆撑。

小雪不封地，不过三五日。

小雪地不封，大雪还能耕。

地不冻，犁不停。

早晚上了冻，中午还能耕。

趁地未冻结，浇麦不能歇。

浇后再划搂，保墒增温防裂口。

麦无二旺，冬旺春不旺。

冬旺不理想，春旺粮满仓。

麦子若冬旺，耘磙一齐上。

大雁来，拔棉柴。

小雪不把棉柴拔，地冻镰砍就剩茬。

十月里来小阳春，下场大雪麦盘根。

小雪不起菜(白菜)，就要受冻害。

小雪不砍菜，必定有一害。

葱怕雨淋蒜怕晒，大堆里头烂白菜。

要想白菜不烂，经常翻垛倒换。

鱼生火，肉生炎，白菜萝卜保平安。

萝卜赛人参。

胡萝卜，是一宝，营养丰富产量高。

萝卜青菜，各有所爱。

常吃萝卜常喝茶，不找医生把药拿。

冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。

萝卜挑上街，药铺不用开。

三天不吃青，心里冒火星。

趁地未封冻，赶快把树种。

大地未冻结，栽树不能歇。

二十四节气民间谚语4

节到小雪天下雪。

小雪节到下大雪，大雪节到没了雪。

小雪封地，大雪封河。

小雪地不封，大雪还能耕。

小雪不把棉柴拔，地冻镰砍就剩茬。

小雪不起菜（白菜），就要受冻害。

小雪不砍菜，必定有一害。

趁地未封冻，赶快把树种。

大地未冻结，栽树不能歇。

夹雨夹雪，无休无歇。小雪封地地不封，老汉继续把地耕。

小雪不耕地，大雪不行船。

小雪地能耕，大雪船帆撑。

小雪不封地，不过三五日。

小雪虽冷窝能开，家有树苗尽管栽。

到了小雪节，果树快剪截。

时到小雪，打井修渠莫歇。

小雪到来天渐寒，越冬鱼塘莫忘管。

小雪大雪不见雪，小麦大麦粒要瘪。

小雪封地地不封，大雪封河河无冰。

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。

二十四节气民间谚语5

小寒大寒，冻成一团。

冷在三九，热在中伏。

腊七腊八，冻死旱鸭。

腊七腊八，冻裂脚丫。

三九、四九，冻破碓臼。

大雪年年有，不在三九在四九。

三九、四九不下雪，五九、六九旱还接。

腊月三场白，来年收小麦。

腊月三场白，家家都有麦。

腊月三白，适宜麦菜。

腊月大雪半尺厚，麦子还嫌被不够。

九里雪水化一丈，打得麦子无处放。

九里的雪，硬似铁。

腊月三场雾，河底踏成路。

三九不封河，来年雹子多。

小寒胜大寒，常见不稀罕。

小寒节，十五天，七八天处三九天。

天寒人不寒，改变冬闲旧习惯。

一早一晚勤动手，管它地冻九尺九。

二十四节气民间谚语6

小寒大寒，杀猪过年(春节)。

过了大寒，又是一年(农历)。

小寒大寒冻成一团。

该冷不冷，不成年景。

大寒到顶点，日后天渐暖。

小寒不如大寒寒，大寒之后天渐暖。

五九、六九，沿河看柳。冻不死的蒜，干不死的葱。

欢欢喜喜过新年，莫忘护林看果园。

春节前后闹嚷嚷，大棚瓜菜不能忘。

禽舍猪圈牲口棚，加强护理莫放松。

春节前后少农活，莫忘鱼塘常巡逻。

大寒过年，总结经验。

节前节后多商量，想法再把台阶上。

节约过新年，不能狂花钱。

年好过，春难熬，盘算好了难不着。

好过的年，难过的春。

日子要过好，一勤二节约。

勤是井泉水，俭是聚宝盆。

光增产，不节约，等于买了无底锅。

光增产，不节省，好像口袋有窟窿。

劳动吃饱饭，挨饿是懒汉。

奔小康勤劳致富，家家都有小金库。

人勤搬倒山，人懒板凳也坐弯。

懒牛屎尿多，懒人明天多。

早起三日顶一工，早起三年顶一冬。

不怕家里少，就怕不去找。

草木灰，单积攒，上地壮棵又增产。

干灰喂，增一倍。

腊月栽桑桑不知。

麦苗被啃，产量受损。

避免畜啃青，认真订奖惩。

牛喂三九，马喂三伏。

薯菜窖，牲口棚，堵封严密来防冻。

数九寒天鸡下蛋，鸡舍保温是关键。

小寒大寒，冷成冰团

小寒不寒，清明泥潭

小寒大寒寒得透，来年春天天暖和

小寒正处三九前后，俗话说：“冷在三九”，其严寒程度也就可想而知了，各地流行的气象谚语，可做佐证。如华北一带有“小寒大寒，滴水成冰”的.说法，江南一带有“小寒大寒，冷成冰团”的说法。每年的大寒小寒虽说寒冷，但寒冷的情况也不尽相同。有的年份小寒不是很冷，这往往预示大寒要冷，广西群众有“小寒不寒寒大寒”的谚语。

根据小寒的冷暖情况预示未来天气的谚语不少。如“小寒天气热，大寒冷莫说”、“小寒不寒，清明泥潭”、“小寒大寒寒得透，来年春天天暖和”、“小寒暖，立春雪”、“小寒寒，惊蛰暖”等。

根据小寒节气阴雨(雪)情况，预示未来天气的谚语有：“小寒蒙蒙雨，雨水还冻秧”、“小寒雨蒙蒙，雨水惊蛰冻死秧”。

群众在多年的实践中，总结了小寒大寒与小暑大暑的天气对应关系。如湖南省的“小寒大寒不下雪，小暑大暑田开裂”，山东省的“小寒无雨，小暑必旱”等。

**第四篇：二十四节气霜降是什么季节**

霜降是二十四节气中第18个节气，霜降是寒露之后的节气，寒露是秋天里的节气，那么霜降是什么季节的节气呢?霜降的降是什么意思呢?以下是小编为大家准备了二十四节气霜降是什么季节以及霜降的意思，欢迎参阅。

二十四节气霜降是什么季节

秋季

霜降节气含有天气渐冷、初霜出现的意思，是秋季的最后一个节气，也意味着冬天的开始，霜降时节，养生保健尤为重要，民间有谚语“一年补透透，不如补霜降”，足见这个节气对我们的影响。

霜降是秋季的最后一个节气，是秋季到冬季的过渡节气。秋晚地面上散热很多，温度骤然下降到0度以下，空气中的水蒸气在地面或植物上直接凝结形成细微的冰针，有的成为六角形的霜花，色白且结构疏松。霜只能在晴天形成，人说“浓霜猛太阳”就是这个道理。

霜降节气含有天气渐冷、开始降霜的意思。东北北部、内蒙东部和西北大部平均气温已在0℃以下，土壤冻结，冬作物停止生长，进入越冬期。纬度偏南的南方地区，平均气温多在16℃左右，离初霜日期还有两到三个节气。在华南南部河谷地带，则要到隆冬时节，才能见霜。

霜降的意思

降有落下的意思。白露开始早晚有露水，寒露节气时露水带有寒气，到了霜降节气时气温下降，空气中的水蒸气在靠近近地面的时候凝结成了六角形的霜花，霜花在靠近植物或者地面的时候沾附在上面，看起来像被冰凌包裹起来了。

霜降表示天气更冷了，露水凝结成霜。古籍《二十四节气解》中说：“气肃而霜降，阴始凝也。”可见“霜降”表示天气逐渐变冷，开始降霜。气象学上，一般把秋季出现的第一次霜叫做“早霜”或“初霜”，而把春季出现的最后一次霜称为“晚霜”或“终霜”。从终霜到初霜的间隔时期，就是无霜期。也有把早霜叫“菊花霜”的，因为此时菊花盛开，北宋大文学家苏轼有诗曰：“千树扫作一番黄,只有芙蓉独自芳”。

霜降的各种习俗

霜降时节，各地都有一些不同的风俗，就像大家都熟知的清明节扫墓、重阳登高、端午节吃粽子、中秋赏月等等都是长久以来传承下来的节气民俗。关于霜降，百姓们自然也有自己的民趣民乐。

在我国的一些地方，霜降时节要吃红柿子，在当地人看来，这样不但可以御寒保暖，同时还能补筋骨，是非常不错的霜降食品。泉州老人对于霜降吃柿子的说法是：霜降吃柿子，不会流鼻涕。有些地方对于这个习俗的解释是：霜降这天要吃杮子，不然整个冬天嘴唇都会裂开。住在农村的人们到了这个时候，则会爬上一棵棵高大的柿子树，摘几个光鲜香甜的柿子吃。片片黄叶如花似梦，与红红的柿子交相辉映，好一幅深秋的田园风景图!不知给人们带去多少淳朴和美好情愫的回忆。

在闽南有一句谚语，叫做“一年补通通，不如补霜降”。从这句句小小的谚语就充分的表达出闽台民间对霜降这一节气的重视。因此，每到霜降时节，闽台地区的鸭子就会卖的非常火爆，有时还会出现脱销、供不应求的情况。乐得卖鸭子的老板们嘴都合不拢了，看来他们也必定会过一个开开心心的霜降节气了。

除了上面我们说到的鸭子、柿子，另有些地方到了这天一定要吃些牛肉。山东农谚更有意思：处暑高粱，白露谷，霜降到了拔萝卜。看来还真是吃什么的都有啊。

霜降时节正是秋菊盛开的时候，我国很多地方在这时要举行菊花会，赏菊饮酒，以示对菊花的崇敬和爱戴。

霜降时节正是秋菊盛开的时候，我国很多地方在这时要举行菊花会。民俗专家表示，种种趣味盎然的霜降习俗，体现了人们追求身体健康的美好情感，同时，也给我国丰富多彩的民间习俗增添了一抹独特的色彩。

古人诗日：“九月团脐十月尖，持螯饮酒菊花天。”民间也有“九雌十雄”的谚语。蟹又称“无肠公子”。在我国，常见的海蟹有南北海域的梭子蟹，广东的青蟹，雄青蟹育肥后叫肉蟹，各地沿海的黎明蟹，海南岛和乐县的和乐蟹等;淡水蟹则统称为中华绒螯蟹，其下又有河蟹、江蟹、湖蟹之分，主产于长江流域。名品有：阳澄湖大闸蟹、汉川刁汉湖螃蟹、安徽清水大闸蟹、崇明螃蟹、赵北口蟹、胜芳蟹等。

蟹的吃法多种多样，有清蒸，有醉制，也有将蟹肉蟹黄拆下作主料或配料的。较为着名的蟹菜有扬帮的蟹粉狮子头、芙蓉蟹斗;本帮的蟹肉排鸡腰;本帮的清炒蟹粉;苏锡帮的炒蟹黄油、蟹黄扒蘑菇。家常有油酱毛蟹、腐皮咸肉蒸毛蟹、面拖蟹、锅仔蟹等。

蟹肉质细嫩，味道鲜美，为上等名贵水产。螃蟹的营养也十分丰富，蛋白质的含量比猪肉、鱼肉都要高出几倍，钙、磷、铁和维生素A的含量也较高。

蟹不仅味美，还是一味治病的良药。“性生味成寒，有泻诸热、散血结、续伤绝的功用。”临床上也认可蟹的药用价值。中医认为，河蟹性寒，味咸，具有清热散结、通脉滋阴、补益肝肾、生精益髓、和胃消食、散热通络、强壮筋骨等功效。可用于跌打损伤、产后腹痛、黄疸、眩晕、健忘、疟疾、漆疮、风湿性关节炎、腰酸腿软、喉风肿痛等症。但脾胃虚寒者，过敏体质者，以及慢性肠炎、疥癣等皮肤病患者，均宜少食或不食。

**第五篇：二十四节气的民间风俗**

二十四节气的民间风俗(精美古画配图)远在春秋时期，中国古代先贤就定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬等四个节气，以后不断地改进和完善，到秦汉年间，二十四节气已完全确立。农历二十四节气这一非物质文化遗产十分丰富，其中既包括相关的谚语、歌谣、传说等，又有传统生产工具、生活器具、工艺品、书画等艺术作品，还包括与节令关系密切的节日文化、生产仪式和民间风俗。

二十四节气是中国古代农业文明的具体表现，具有很高的农业历史文化的研究价值远在春秋时期，中国古代先贤就定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬等四个节气，以后不断地改进和完善，到秦汉年间，二十四节气已完全确立。

我国古人对二十四节气的划分十分科学、准确，是多少先辈经验的总结，并传下了古画以提醒四季的耕种。

立春

立春，是24节气第一个节气。

“立”是“开始”的意思，中国以立春为春季的开始，每年2月4日或5日太阳到达黄经315度时为立春。从历史文献记载来看，我国历朝历代的迎春仪式隆重而浩大。此时的立春已经超过了农历24节气只标示节令与气候的功能，而是已经被当成一个节日了，因此在历史上便演化出了许多围绕立春而举办的活动及民俗，如“春娃”、“春鞭”、“春卷”、“打春”、“春酒”、“春牛”等等。

雨水

雨水 是24节气中的第2个节气。

每年的2月19日前后，太阳黄经达330度时，是二十四节气的雨水。此时，气温回升、冰雪融化、降水增多，故取名为雨水。雨水节气一般从2月18日或19日开始，到3月4日或5日结束。雨水和谷雨、小雪、大雪一样，都是反映降水现象的节气。民间到了雨水节，出嫁的女儿纷纷带上礼物回娘家拜望父母。生育了孩子的妇女，须带上罐罐肉、椅子等礼物，感谢父母的养育之恩。久不怀孕的妇女，则由母亲为其缝制一条红裤子，穿到贴身处，据说，这样可使其尽快怀孕生子。

惊蛰

惊蛰，是24节气中的第三个节气。

每年3月5日或6日，太阳到达黄经345度时即为惊蛰，这时气温回升较快，渐有春雷萌动，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。惊蛰象征二月份的开始，会平地一声雷，唤醒所有冬眠中的蛇虫鼠蚁，家中的爬虫走蚁又会应声而起，四处觅食。所以古时惊蛰当日，人们会手持清香、艾草，熏家中四角，以香味驱赶蛇、虫、蚊、鼠和霉味，久而久之，渐渐演变成不顺心者拍打对头人和驱赶霉运的习惯，亦即“打小人”的前身。

春分

春分，是24节气中的第四个节气。

是从每年的3月20日（或21日）开始至4月4日（或5日）结束。春分，每年公历3月20或21日，太阳到达黄经0度(春分点)时开始。这天昼夜长短平均，正当春季九十日之半，故称“春分”。“春分吃春菜”。“春菜”是一种野苋菜，乡人称之为“春碧蒿”。逢春分那天采回的春菜一般家里与鱼片“滚汤”，名曰“春汤”。

清明

清明，是中国的24节气第五个节气。

每年的阳历四月五日左右。清明节的习俗是丰富有趣的，除了讲究禁火、扫墓,还有踏青、荡秋千、踢蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗体育活动。

谷雨

谷雨，位于24节气表的第六个节气。

是春季的最后一个节气，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”。谷雨是“雨生百谷”的意思，每年4月20日或21日太阳到达黄经30°时为谷雨。古时有“走谷雨”的风俗，谷雨这天青年妇女走村串亲，或者到野外走走，寓意与自然相融合，强身健体。

立夏

立夏，位于24节气表的第七个节气。

每年5月5日或5月6日是农历的立夏。“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”此时，太阳黄经为45度，在天文学上，立夏表示即将告别春天，是夏日天的开始。在立夏的这一天，古代帝王要率文武百官到京城南郊去迎夏，举行迎夏仪式。君臣一律穿朱色礼服，配朱色玉佩，连马匹、车旗都要朱红色的，以表达对丰收的企求和美好的愿望。宫廷里“立夏日启冰，赐文武大臣”。冰是上年冬天贮藏的，由皇帝赐给百官。

小满

小满，位于24节气表的第八个节气。

夏季的第二个节气。其含义是夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满，但还未成熟，只是小满，还未大满。每年5月21日或22日视太阳到达黄径60°时为小满。江南一带则有“小满动三车”的说法。它是对江南小满农事的形象总结。所谓“三车”即水车、纺车、油车。在农谚中，百姓以“满”指代雨水的丰裕程度，小满正是江南早稻追肥、中稻插秧的时节，如若田里不蓄满水，就会造成田坎干裂，无法插秧，影响农作物的收成。

芒种

芒种，是农作物成熟的意思。

芒种是24节气中的第九个节气。每年的6月5日左右，太阳到达黄经75°时为芒种。送花神农历二月二花朝节上迎花神。芒种已近五月间，百花开始凋残、零落，民间多在芒种日举行祭祀花神仪式，饯送花神归位，同时表达对花神的感激之情，盼望来年再次相会。

夏至

夏至，是24节气中的第十个节气。

每年的6月21日或22日，为夏至日。夏至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线(北纬23°26′28″44)，北半球的白昼达最长，且越往北越长。夏至这天山东各地普遍要吃凉面条，俗称过水面，有“冬至饺子夏至面”的谚语。烟台莱阳一带夏至日荐新麦，黄县(今烟台龙口市)一带则煮新麦粒吃，儿童们用麦秸编一个精致的小笊篱，在汤水中一次一次地向嘴里捞，既吃了麦粒，又是一种游戏，很有农家生活的情趣。

小暑

小暑，是24节气中的第十一个节气。

每年7月7日或8日视太阳到达黄经105°时为小暑。我国古代将小暑分为三候：“一候温风至；二候蟋蟀居宇；三候鹰始鸷。”小暑时节大地上便不再有一丝凉风，而是所有的风中都带着热浪。头伏萝卜二伏菜，三伏还能种荞麦；头伏饺子，二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋。小暑头伏吃饺子是传统习俗，伏日人们食欲不振，往往比常日消瘦，俗谓之苦夏，而饺子在传统习俗里正是开胃解馋的食物山东有的地方吃生黄瓜和煮鸡蛋来治苦夏，入伏的早晨吃鸡蛋，不吃别的食物。

大暑

大暑，是24节气中的第十二个节气。

在每年的7月23日或24日，太阳到达黄经120°。大暑节气的民俗主要体现在吃的方面，这一时期民间饮食习俗大致分为两种：一种是吃凉性食物消暑。湘东南地区则流行一句广东谚语：六月大暑吃仙草，活如神仙不会老。仙草即“凉粉草”，有神奇的消暑功效，用它做成的“烧仙草”在外观、口味、疗效上均与龟苓膏类似。台湾则有大暑吃凤梨之俗，乃是因为这个时节的凤梨最好吃。

[page]

立秋

立秋，是24节气中的第13个节气。

每年8月8日或9日立秋。“秋”就是指暑去凉来，意味着秋天的开始。贴秋膘，民间流行在立秋这天以悬秤称人，将体重与立夏时对比。因为人到夏天，本就没有什么胃口，饭食清淡简单，两三个月下来，体重大都要减少一点。秋风一起，胃口大开，想吃点好的，增加一点营养，补偿夏天的损失，补的办法就是“贴秋膘”：在立秋这天各种各样的肉，炖肉烤肉红烧肉等等，“以肉贴膘”。

处暑

处暑，是24节气中的第14个节气。

每年的8月23日前后（8月22日～24日），视太阳到达黄经150°时是二十四节气的处暑。祭祖、迎秋处暑节气前后的民俗多与祭祖及迎秋有关。处暑前后民间会有庆赞中元的民俗活动，俗称“作七月半”或“中元节”。旧时民间从七月初一起,就有开鬼门的仪式，直到月底关鬼门止，都会举行普渡布施活动。此外，处暑之后，秋意渐浓，正是人们畅游郊野迎秋赏景的好时节。

白露

白露,是24节气中的第15个节气。

此时气温开始下降，天气转凉，早晨草木上有了露水。每年公历的9月7日前后是白露。福州有个传统叫作“白露必吃龙眼”的说法。在白露这一天吃龙眼有大补身体的奇效，在这一天吃一颗龙眼相当于吃一只鸡那么补。

秋分

秋分，24节气中的第十六个节气。

时间一般为每年的9月22或23日。南方的气候由这一节气起才始入秋。秋分曾是传统的“祭月节”。如古有“春祭日，秋祭月”之说。现在的中秋节则是由传统的“祭月节”而来。很多地方在秋分时节要吃一种叫做“野苋菜”的野菜，有的地方也称之为“秋碧蒿”。秋分一到，全家人都去采摘秋菜。采回的秋菜一般人家与鱼片“滚汤”，炖出来的汤叫做“秋汤”。有顺口溜这样说：“秋汤灌脏，洗涤肝肠。阖家老少，平安健康。“

寒露

寒露，在24节气中排列十七。

于每年的十月八日至九日交节。《月令七十二候集解》说：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”寒露的意思是气温比白露时更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。如果说白露时节天气转凉，开始出现露水，那么到了寒露，则露水增多，且气温更低。此时我国有些地区会出现霜冻，北方已呈深秋景象，白云红叶，偶见早霜，南方也秋意渐浓，蝉噤荷残。北京人登高习俗更盛，景山公园、八大处、香山等都是登高的好地方，重九登高节，更会吸引众多的游人。

霜降

霜降，24节气中的第十八个节气。

天气渐冷，开始有霜。霜降一般是在每年公历的10月23日。这时中国黄河流域一带出现初霜﹐大部分地区多忙于播种三麦等作物。霜降是秋季的最后一个节气。在此期间，我国很多地区都有吃柿子的习俗。俗话说；“霜降吃柿子，不会流鼻涕。”

立冬

立冬，24节气中的第十九个节气。

在每年的11月7日或8日，我国古时民间习惯以立冬为冬季的开始，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。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。

小雪

小雪，24节气中的第二十个节气。

每年11月22日23日，视太阳到达黄经240°时为小雪，《月令七十二候集解》有曰：“10月中，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪。小者未盛之辞。”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，等到春节时正好享受美食。在南方某些地方，还有农历十月吃糍粑的习俗。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。

大雪

大雪，24节气中的第二十一个节气。

在每年的12月7日或8日，其时视太阳到达黄经255度。大雪时节，黄河流域一带已有积雪，天气寒冷。而江南才刚刚进入隆冬季节，气温将显著下降，天气寒冷，可能出现初雪和冰冻现象。各地要加强冬小麦、油菜等春花作物的田间管理，查苗补缺，中耕松土，早施苗肥，培育壮苗。

冬至

冬至，24节气中的第二十二个节气。

是中国农历中一个非常重要的节气，也是中华民族的一个传统节日，冬至俗称“冬节”、“长至节”、“亚岁”等，早在二千五百多年前的春秋

时代，中国就已经用土圭观测太阳，测定出了冬至，它是二十四节气中最早制订出的一个，时间在每年的阳历12月21日至23日之间，这一天是北半球全年中白天最短、夜晚最长的一天；中国北方大部分地区在这一天还有吃饺子、南方吃汤圆的习俗，谚语：冬至到，吃水饺，还有关于该节气的诗词和影视作品。

小寒

小寒，是第二十三个节气。

在1月5-7日之间，太阳位于黄经285°。对于中国而言，小寒标志着开始进入一年中最寒冷的日子。广州传统：吃糯米饭，小寒早上吃糯米饭，为避免太糯，一般是60%糯米40%香米，把腊肉和腊肠切碎，炒熟，花生米炒熟，加一些碎葱白，拌在饭里面吃。

大寒

大寒，是二十四节气最后一个节气。

每年1月20日前后太阳到达黄经300°时为大寒。小寒之后过15天就是大寒，也是全年二十四节气中的最后一个节气。这时节，人们开始忙着除旧饰新，腌制年肴，准备年货，因为中国人最重要的节日——春节就要到了。其间还有一个对于北方人非常重要的日子——腊八，即阴历十二月初八。在这一天，人们用五谷杂粮加上花生、栗子、红枣、莲子等熬成一锅香甜美味的腊八粥，是人们过年中不可或缺的一道主食。

附录

二十四节气歌

春雨惊春清谷天； 夏满芒夏暑相连； 秋处露秋寒霜降； 冬雪雪冬小大寒。每月两节不变更； 最多相差一两天； 上半年来六廿一； 下半年来八廿三。

二十四节令歌

打春阳气转，雨水沿河边； 惊蛰乌鸦叫，春分沥皮干；

清明忙种麦，谷雨种大田。

立夏鹅毛住，小满雀来全； 芒种五月节，夏至不纳棉； 小暑不算热，大暑三伏天。

立秋忙打靛，处暑动刀镰； 白露烟上架，秋分无生田； 寒露不算冷，霜降变了天。

立冬交十月，小雪地封严； 大雪河叉上，冬至不行船； 小寒进腊月，大寒又一年。

十二月节气歌

正月（寅）立春雨水节； 二月（卯）惊蛰及春分； 三月（辰）清明并谷雨； 四月（巳）立夏小满方； 五月（午）芒种及夏至； 六月（未）小暑大暑当； 七月（申）立秋还处暑； 八月（酉）白露秋分忙； 九月（戌）寒露又霜降； 十月（亥）立冬小雪张； 十一月（子）大雪冬至节；

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