# 2024腊月如何养生\_腊月养生吃什么[合集五篇]

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-06-22

*第一篇：2024腊月如何养生\_腊月养生吃什么历的最后一个月又称为腊月，在腊月期间的传统民俗活动很多。这种称谓与自然季候并没太多的关系，而主要是以岁时之祭祀有关。以下是小编给大家整理的腊月如何养生，希望对大家有所帮助，欢迎阅读!一、腊月如何...*

**第一篇：2024腊月如何养生\_腊月养生吃什么**

历的最后一个月又称为腊月，在腊月期间的传统民俗活动很多。这种称谓与自然季候并没太多的关系，而主要是以岁时之祭祀有关。以下是小编给大家整理的腊月如何养生，希望对大家有所帮助，欢迎阅读!

一、腊月如何养生

腊月养生：喝够足量的水

农历的十二月份是非常寒冷的，这个时候也恰好处于“三九”期间，气候干燥会引起人体不适，所以人们在腊月要喝够足量的水分，建议人们在早晨起床后、晚上睡觉前都喝点水，白天工作、学习的时候要随身携带水分，及时给身体补充水分。

腊月养生：每天睡个好觉

都说冬季要“早卧迟起”，在腊月，人们要顺应天时夜晚早点入睡，早上迟点起来，这样才能让身体充满活力，也能让精神状态变好。值得注意的是，冬季午间也要稍做休息，就算不能躺到床上睡觉也要眯着眼睛养养神。

腊月养生：呼吸新鲜的空气

进入冬季以后，人们都喜欢紧闭门窗，担心室外的寒风入侵到房子内，但是你知道吗?冬季其实要多呼吸一点新鲜的空气，当天气晴朗没有雾霾的时候，建议将门窗打开，让室内空气得到流通，这样做还能预防疾病的发生。

腊月养生：多多按摩脚部

寒冬腊月，很多人都有双脚冰凉的毛病，这个时候应该如何改善这种情况呢?专家建议，这类人群可以在睡前按一按脚部，脚底有个涌泉穴，按压这个穴位不仅能改善身体畏寒的症状，还有其他的养生保健功效。另外，泡脚也可以起到缓解身体冰凉的作用。

腊月养生：运动千万少不了

许多人在冬季都懒得运动，上下班也总是搭公交做地铁，专家表示，如果家里距离公司不远，在天气好的时候不如散步回家，或者每周抽出固定的时间到健身房进行锻炼，冬季多运动可以提高身体的抵抗力，特别是体虚的人群，更不能老是赖在家里不运动。

腊月养生：汤汤水水要多吃

上面我们有提到，冬季干燥所以人们要多喝水，不过有些人认为经常喝白开水会反胃，此时我们也可以通过喝汤、喝养生茶来补充水分。腊月可以吃点腊八粥、羊肉粥，养生茶可以选择生姜茶、红茶或者枸杞茶。

二、腊月养生吃什么

1.年粽

南宁人有过小年吃“年粽”的习俗，年粽是新年吉祥的象征，俗话说：“年粽年粽，年年高中(粽)”。年粽跟端午节的凉粽不一样，它有馅，有大有小，有长有短，有圆有扁。剥去叶子后，皮是糯米，馅是绿豆和猪肉，也有人放自己喜欢的食品做馅料。

2.面食

在山东半岛的人们又大多自农历腊月二十三后，家家忙做大枣饽饽(又称大馒头)、团圆饼、寿桃等面花，表示全家大团圆，日子过得年年有余。此制做起来比较麻烦，发面后醒面，再揉面再醒面，然后再做成各种花样的面食造型后再次的醒面，待面醒后才下蒸锅，此蒸出来的面食又称之为“面花”，非常好吃，但很费工夫。

3.炒玉米

晋东南地区，有吃炒玉米的习俗，民谚有“二十三，不吃炒，大年初一一锅倒”的说法。人们喜欢将炒玉米用麦芽糖黏结起来，冰冻成大块，吃起来酥脆香甜。

4.糖瓜

灶糖是一种麦芽糖，粘性很大，把它抽为长条型的糖棍称为“关东糖”，拉制成扁圆型就叫做“糖瓜”。冬天把它放在屋外，因为天气严寒，糖瓜凝固得坚实而里边又有些微小的气泡，吃起来脆甜香酥，别有风味。糖瓜分有芝麻的和没芝麻的两种，用糖做成甜瓜形或北瓜形，中心是空的，皮厚不及五分，虽大小不同，但成交仍以分量计算，大的糖瓜有重一二斤的，不过用作幌子，买的人很少。

5.饺子

小年吃什么食物呢?饺子必不可少。北方小年晚上习惯吃饺子，意为给灶王爷送行，取意“送行饺子迎风面”。上供时，饺子要端端正正摆上供台。此外，民间有“好吃不过饺子”的俗语。每逢新春佳节，饺子更成为一种应时不可缺少的美食。

6.杀年猪

恭城瑶族自治县莲花的兰洞、西岭的新河、观音的水滨山寨等地，都有杀猪过春节的习俗。过了小年夜(农历十二月二十三)，那杀年猪的热闹戏就算开台了。挑选出最好的肉，或炒或炖，精心烹饪，再满满斟上一杯酒，邀请亲朋好友共享年猪宰杀后的第一顿鲜肉——庖汤。

7.粘糕

在山东鲁西地区民间有“二十三、粘糕粘”的民谣。每年腊月廿三，是家家户户蒸粘糕吃粘糕的日子，意为粘住灶王的嘴，让其上天言好事，不说人间坏事。粘糕用黄米、红枣等为原料，香甜劲道，入口绵软，取“年年高”的吉庆之意。另外，海南人用椰子作配料赶制椰糕用来食用并祈福，取“年年高”的吉庆之意。

8.麻糖

晋西北有“二十三吃麻糖，吃不上麻糖啃指头”的俗话。据说，小年是灶神上天的日子，他上天要向天帝报告一年来人间的衣食用度及其它天帝想要了解的事。也就是灶神的述职日?吃麻糖就是想让这灶神的嘴巴被糖给粘住张不开，不能把人间的美味奢华的情景禀报给天，以免得爱吃喝的人们受到处罚——新年带来饥荒，期盼有一个平安的丰年到来。

三、腊月祝福语

1.正月初六，六六大顺，五湖四海，四季发财，三阳开泰，二分明月，一帆风顺，顺利之日。一顺百顺，二满三平，三星在天，四通八达，五福临门，六方兴旺!

2.小年到，请你搞个大扫除，扫除晦气和怨气，扫除烦恼和病痛。小年到，请你准备大迎接，迎接灶神把春送，迎接一年运气旺!

3.正月初六送穷日，送走贫穷的生活，送走贫穷的感情，送走贫穷的事业，送走贫穷的一切，迎接富有的生活，迎接富有的感情，迎接富有的事业，迎接富有的一切!祝愿新的一年富有常相伴!

4.小年来信息到，发个信息问候你，最近身体好不好，写个短信祝福你，祝你一年好运道。短信送去我的牵挂，信息捎去我的祝愿，祝你小年事业发。

5.相聚的日子都只为酿一杯浓酒，倒成流动的相思，在新年的鞭炮声中凝视你如此迷人的面庞，只想对你说：爱你一万年!小年祝福语小年短信祝福语

6.腊八节搞笑段子 年腊八节的幽默祝福语

8.瑞雪飘飘小年到，大家都喜上眉梢，打扫房屋乐无忧，快把年货准备好，亲朋好友聚一聚，说说笑笑真热闹，祝你小年快乐。

9.除夕之夜红灯挂，炎黄子孙美满画!辞旧迎新鞭炮鸣，华夏大地欢笑乐!福星高照运来到，福寿安康吉祥送!福海禄山财路通，蛇年顺利万事兴!祝愿朋友除夕快乐，蛇年大吉大利!

10.往日的笑声藏在心底，千种思念积淀在小年，万般祝愿送出心底的期盼，快乐给你不仅仅是瞬间，幸福伴随你直到永远，祝福你拥有个快乐吉祥年。

2024腊月

**第二篇：腊月里**

腊月里

﻿ 腊月里，脚步又碎又密。

要考试，要写总结，要改卷子，还要很虚心地写反思……看着成绩单上的成绩，一边笑着孩子们的努力，一边在心里感激。这是一种收获的幸福。

腊月里，心情有些雀跃。

送给家人的礼物已经一一准备好，并托人捎回到家中。想起前两天去逛街的欣喜，心里仍是幸福满满

。看看这光阴，真的是飞逝如闪电，好在我在这中间恬静安然，拥有了掌控自己生活的能力。看着此生最珍惜的家人开心的笑脸，在心里感谢生活赐予我的美好，知道感恩家人，这也是成长的痕迹。

腊月里，电话有点忙碌。

妈妈说，我把你的房间整理好了，就等着你忙完了回来。爸爸说，该放假了吧，什么时候回家……朋﻿友们说，等你回来了一起玩，一起逛街，我们攒了好多的知心话要说 ……接到这样的电话时，总是很开心，因为有浓浓的亲情顺着电话线弥漫而来，有这么多疼爱的人，享受着宠爱，这是种贴心的温暖。

腊月里，心绪有些复杂。

怎么一下子，年就又来了呢？怎么一下子，就又老了一岁呢?一年又一年，时光催人老。好像还没有从青春年少的光鲜亮丽种回过神来，就一点一点离开青春。看看自己，不曾大富大贵，不曾飞黄腾达，时光只是留给了我皱纹与感慨。愿从新年开始，努力生活，靠近梦想。但愿又一个腊月到来时，能有满满的收获与幸福。

腊月里，事情有些繁琐。

要整理房间，要洗床单被罩，要贴春联，还要准备年货。烹炒，煎炸，蒸煮食物……好像腊月把所有的事情都集中到了一起，把所有的的繁琐都汇聚打牌了一起，但也把所有的幸福与快乐集中到了一起。﻿

腊月里，脚步很匆忙，心情很雀跃，心绪很复杂，事情很繁琐。但是，年也就在这样琐碎的忙碌里，一路奔跑而来，要把吉祥和祝福撒满人间。

**第三篇：腊月月份**

人 事 处

十二月份工作总结：

1、完成了机关公务员工资收入调查工作，指导局属单位完成了事业单位工资收入情况统计上报工作；

2、安排部署机关事业单位人员情况和工资情况的年报表工作；安排从业人员劳动报酬的年报和季报工作；

3、完成了晋升职务干部的工资调整和人事关系转移工作；

4、人事日常工作和领导交办的工作。

一月份工作计划：

1、做好机关工作人员及局属单位领导班子和领导干部的考核工作；

2、按时高标准完成各类报表工作；

3、完成领导交办的和日常性的工作。

二〇一二年十二月二十七日

**第四篇：腊月初八**

腊月初八.忆心间一碗安暖

农历腊月初八，是家家户户喝腊八粥的日子，每逢这一天，欢声笑语总能驱走残冬的酷寒，热气腾腾的粥总能给冰凉的心里送来一份安暖的慰藉。

——题记

依稀记得读小学时，学过一篇课文叫《腊八粥》，作者笔下的童年腊八节，虽然在贫寒中度过，但丝毫不能遮掩寒冬腊月中暖暖的乡情，一碗腊八粥，凝聚了多少亲情，融化了多少冰冷。在一碗香甜的粥里，一切冬天的凛冽，似乎都被驱散了。

那时捧着书本的我，只觉得自己是幸福并幸运的，因为毕竟相比文中的笔者，我的家境还算殷实，能买到的作料都是一应俱全的。腊八节的时候，奶奶总会按老家的习俗，做出好看又好喝的腊八粥，那粥里，堆满了花生、链子、红豆、桂圆、栗子。。每到这时，我总会忍着烫一口气喝完，留下余香回荡在舌尖，氤氲在心里。

妈妈再做上一桌丰盛的饭菜，一壶龙井香茗，随后便是家人其乐融融的时光。那时的我，总是那么无忧无虑，也丝毫没有预见，如今的我，能喝上一碗腊八粥也成奢望。

还能忆起儿时问起母亲，“妈妈，腊八节为什么要喝腊八粥呢？”母亲摸着我的头说：“因为腊月是最冷的，喝了腊八粥，就不冷了。”这个答案我无法考证它的正确与否，但在我心里，却是最贴近幸福的，如冬日里一捧暖阳，挽留了匆匆的时光。一碗腊八粥，韵出多少安暖的情结！

身在南国，每逢今日，我的脑海里总会浮现出那句曾被我背的烂熟的诗句：“身在他乡为异客，每逢佳节倍思亲。”想来是不是诗人王维那种独处异乡的寂寥落寞，跨越千年的光阴，感伤了我惆怅的心怀？

夜凉如水，苍穹无月，这一缕乡思，如何寄回？

执着的认为，自己是一方游侠，仗剑携酒，行遍江湖路，无论是蜀道的艰险，还是旷野的孤独；倔强的以为，孤身一人，便可驰骋红尘无数，纵横萧楚。可每当佳节时，心房里最柔软的地方分明阵阵作痛，凝聚着寸寸离殇。突然觉得自己像苍茫烟波中一叶孤帆，不知还要飘摇多久，不知哪里才是命运停靠的彼岸，只有枕着斑驳的流年，任岁月的蒹葭在苍凉的心间静静生长。

多少次，睡去只是清梦一场。梦里，能将灵魂带回故乡，看着爷爷的步履蹒跚，看着奶奶的白发苍苍。

多少次，醒罢只是清梦一场。听筒一端，听着父亲的只言片语，母亲的问寒问暖。

如我闻，人生皆是清梦一场。功过得失，追名逐利，不过一隅黄粱。

如我闻，世间皆是清梦一场。如今的我，只愿站在思念的一端，对着故乡的远方，痴痴的守望。

腊月初八，那一碗腊八粥，于我，是这个季节里最遥远，却最真实的记忆。在这异乡的冬，我独忆那一碗心间的安暖。

**第五篇：酒店腊月婚礼**

酒店腊月婚礼

一、出发仪式

婚礼现场的各位大爷大娘大叔大婶大哥大姐小弟小妹以及小朋友们： 大家早上好！

现在在出发仪式开始之前，请大家一起伸出热情的双手，尽情的拍起来！我祝大家 千世吉祥，百事可乐，十全十美，九九同心 八方如意，七星高照，六路通畅，五福同贺

四季发财，三羊开泰，二龙腾飞，一心一意——！（今天是个好日子）

今天是公元 年 月 日，今天是幸福的一天，今天是喜庆的一天，今天是咱们老 家大喜的日子，也是朋友们常说的黄道吉日，今天是亲朋好友欢聚一堂，个个喜气洋洋，这叫亲朋好友喜羊羊，掌声有请咱新郎。

站在我身边的这位就是咱们今天的新郎官儿，来，新郎，今天结婚了，开心不开心，激动不激动。既然这又开心有激动，就要原地蹦三蹦，来朋友们掌声鼓励一下。

此时此刻比你更开心更激动还有你对面的爸爸妈妈。来，恭喜喜公公，祝贺喜婆婆。说道恭喜恭喜再恭喜，单身马上便集体，说道祝贺祝贺在祝贺，来年准能成三个。说道这成三个啊，我想问一问叔叔阿姨，是想抱孙子呢还是想抱孙女呢。双胞胎怎么样，龙凤胎是不是更好。新郎，看来你的任务比较艰巨啊，来，举起你的右手，跟爸爸妈妈保证以下，有没有信心，有没有决心，有没有能力，有没有经验。经验都有了啊，叔叔阿姨，在这大喜的日子，对儿子说上几句祝福的话吧。

爸爸妈妈的话并不多，但从他们简单地话语当中，我们可以感受到浓浓的爱，其实爸爸妈妈辛苦一辈子，他们不为了别的，只为了你能够健健康康平平安安的长大。

来，新郎对父母表个态：

爸妈，儿子长大了，今天就要成人结婚了！

您老放心吧，我今天一定给你娶一个好媳妇回来！问：娶一个好媳妇回来干啥？

新郎答：娶一个好媳妇回来孝敬您！

对父母的感恩之情千言万语也难以表达，就让这千言万语化为深深的三鞠躬。一鞠躬，感谢父母养育之恩，再鞠躬，感谢父母抚养成人，三鞠躬，娶个媳妇孝敬双亲。来，在这幸福的时候，新郎官坐在爸爸妈妈的中间合影留念，记录下这幸福的一刻。朋友们，良辰吉时已到，让我们响起热烈的掌声，伴随着新郎踏上幸福之路。（《火火的爱》）

二、迎新

朋友们，现在是北京时间X点X分，我们是走大街，穿小巷，终于来到新娘家的大门旁。新郎 倌，你可别紧张，咱们雄赳赳，气昂昂，如狼似虎进门抢。今天谁要当绵羊，晚上别想闹洞房\'。\'新郎 倌，现在关键要看你有没有底气。怎么样，足不足？(新郎一个劲地点头)声音怎么样？\'我数?士，.2,3，你就喊“狼来了”,告诉新娘子。(喊一遍)(新娘的闺房前，主持人：1,2,3——)要嫁就嫁灰太狼，要做就做红太郎

[新郎] 狼来了，开开门！(众人大笑)(门内)叫门谣：红包三两个，深情千万种。今天来迎新，给个方便中不中？

1、献花

国际惯例，献花跪地，你选单膝还是双膝？ 真心实意，单膝跪地！先不着急，跪地先实习！

真心实意，单膝跪地，跪地不碰地，离地两厘米。合不合格，先让伴娘来检验，咱看伴娘乐不乐？ 真心实意，单膝跪地，大声呼喊：Merry me，我爱你！

你爱谁？她姓什么？叫什么？今年芳龄几何？爱吃什么？体重多少？

2、带胸花

左手背后，右手举花。蒙上眼睛转三圈。

激动的心，颤抖的手。戴上胸花，今生今世一起走。吻一个，要带响的！——嗯啊！

3、找鞋

左看看，右瞅瞅，摸摸新娘屁股下面有没有！找到后，先按摩，再吻、再穿。

问新娘：今天穿，明天穿，愿不愿意天天穿？

4、盖章

戴上了花，穿上了鞋，姑娘已是明华有主了。听口令，不要急，莫要慌，没有谁敢跟你抢。左一口，右一口，甜甜蜜蜜小两口 虚情假意在两边，真心实意吻中间

要带响的——恩啊

5、披红

娶女婆说：婶子给你来披红，今生今世不会穷，婶子给你把红穿，家里财富堆成山。

6、新人合影：新郎新娘手牵手，天生一对小两口。

新郎新娘笑眯眯，天生一对好夫妻！

7、拜岳父母

以前叫什么？现在叫什么？

一个字怎么叫？2个字怎么叫？3个字怎么叫？ 叫的亲，发奖金；叫得响，有奖赏。

问岳父：喜欢这个新女婿吗？接受这个新女婿么？ 为了不辜负父母的这份喜爱，现在有请新郎来表态： 今后家里缺钱了，咋办？——我赚！今后家里有重活了，咋办？——我干！

今后你俩闹矛盾了，咋办？——跪搓板罚站！谁跪搓板？——我！我跪搓板罚站！

问岳母：您对这个新女婿放不放心？放——心！

新女婿说：放心吧，妈，有事您打电话，缺啥买啥，要啥给啥！问岳母：您要什么？

我要他们和和气气，甜甜蜜蜜，！向岳父母三鞠躬：

一鞠躬，祝老人身体康泰； 二鞠躬，祝老人笑口常开： 三鞠躬，祝老人寿如松柏。8.合影留念

我们要走了，拜拜——三天后再来！

三、拜天地

过渡：佛教里说，前世的五百次回眸，才换来今生的擦肩而过。百年修得同船渡，千年修来共枕眠。这是天地赐予你们的这段美好姻缘。所以，你们首先要感谢天，感谢地，感谢命运让你们相遇。

下面请二位新人听我口令，准备拜天地。

一鞠躬！一拜天，天赐良缘在今天。（新郎、新娘鞠躬）二鞠躬！二拜地，地设一双真欢喜。（新郎、新娘鞠躬）三鞠躬！三拜天地，天长地久有时尽，此情绵绵无尽期。是天地成就你们的佳缘，现在向天地宣誓：

我们两人举起手, 从此成了小两口.我们两人一根筋, 海枯石烂不变心.我们两人同进步, 多吃罗卜少吃醋.我们两人有追求, 一创双优争上游.我们两人感情好, 明年就生小宝宝.四、拜祖父母

一鞠躬，祝老人身体康泰； 二鞠躬，祝老人笑口常开： 三鞠躬，祝老人寿如松柏。

酒店婚礼庆典

各位来宾、各位父老乡亲，大家上午好！

今天是2024年腊月十六日，是个黄道吉日。在这美好的日子里，我们迎来了一对新人的幸福结合。

请允许我代表二位新人及他们的家人对各位来宾的光临，表示衷心的感谢和热烈的欢迎！

请老朋友小朋友更多的是年轻的朋友伸出你冬天也不怕冻的手，衷心地为他们祝福，为他们欢呼，为他们喝彩吧！我宣布：结婚典礼仪式，现在开始！（鞭炮声、音乐声）

（《百鸟朝凤》）

一、入场

1、父母入场(老两口，手牵手，走一走，扭一扭；幸福的感觉有没有)

2、主婚人、证婚人入场

二、开场

1、新郎伴郎入场

站在我身边这位英俊潇洒的小伙子就是今天的新郎倌XXX先生，他天庭饱满，地角方圆，唇红齿白，浓眉大眼，头发乌黑，眼睛倍儿亮，宽阔的额头闪烁着聪慧的光芒。怎么看都是

潇洒胜过玉树临风的李太白，气势胜过不可一世的程咬金，聪明胜过神机妙算的诸葛亮，健壮胜过力拔山河的楚霸王。

问伴郎：

1、和新郎是什么关系？

2、有没有信心配合完成任务？有女朋友了吗？

三、婚礼

1、迎接新娘伴娘（新郎新娘前面走，伴郎伴娘后边扭；边走边扭边招手，看看掌声有没有）

2、介绍新娘

新媳妇到婆家，和睦邻里，勤俭持家。今天的新娘更漂亮，大家看新娘是

柳叶眉丹凤眼，樱桃小嘴儿瓜子脸。

往这一站是羞花闭月，回眸一笑是沉鱼落雁。比得上天上的美嫦娥，赛得过人间的俊貂蝉，好像那出 水的绿芙蓉，活比那娇艳的红牡丹。有大家闺秀之庄重，小家碧玉之淑贤。这正是郎才女貌成一对，夫妻恩爱真般配！

问伴娘：和新娘什么关系？如何称呼新郎？和伴郎认识吗？想认识一下吗？ 伴郎伴娘握手相识。

伴郎的手很温柔，伴娘全身过电流。新娘的手更温柔，伴郎浑身直发抖。

说谣：伴郎很帅气，伴娘很美丽。人家结婚他们着急，跑到这里来实习。实习不努力，怎能成就好夫妻。

新娘向后转，以三种不同的方式向大家致意： 大家好——（含糖量要高）HI——（要有曲度感）大家吉祥！(学格格道万福)

3、拜高堂

新郎新娘喜洋洋，现在就来拜高堂。下面，我们用最热烈的掌声有请新郎的父母台上就座。红花添福寿，公婆笑逐颜。一个是喜上眉梢，一个是春风满面。

采访喜公公喜婆婆。俗话说：四大声音最动听：百灵叫，画眉声，撕绸缎，打茶盅—— 还有新媳妇叫爸妈的第一声。

可是让新媳妇先叫谁啊？要不您二老开会研究研究？

还是让儿媳妇选择吧！请新娘上前，大大方方, 响响亮亮，甜甜蜜蜜地喊一，声 爸爸—— 这一声没白叫，爸爸赶快递红包！

妈妈——（拖长腔，结尾再拐一个弯。）

这一声叫得甜，妈妈欢喜笑开颜，抓紧兜里掏现钱！

新媳妇不简单——先叫爸，爸爸当家，再叫妈，妈妈管钱花。今后你们学着点：一个当权，一个管钱，相互配合，幸福美满！

新郎和新娘，新婚莫忘爹和娘，爹娘把你们从小拉扯大，辛苦不寻常。小时候怀中抱哇，夜晚搂身旁，如今，儿女已成了才，可是父母的两鬓已熬成了霜。我希望你们俩有好房要先请爹娘住，有好饭菜要先请爹娘尝，父母晚年得安乐，儿女脸上也有光。

新郎新娘亲手为爸爸妈妈斟上一杯甜茶 问：甜不甜？——喝在嘴里，甜在心里。

一鞠躬，感谢父母养育恩； 再鞠躬，孝敬父母是本分；

三鞠躬，祝愿父母早日抱个胖孙孙，美美乐乐享天伦

俗话说，不是一家人，不进一家门。进了我们老X家的门就是我们老X家的人。为了早一天 为我们老x家培养出优秀的接班人，今天当着大家的面，我们就请新郎新娘向大家表个决心。

首先，我请问一下新郎，对培养下一代这一光荣而艰巨的任务，你有没有这个信心？请你拿出 男子汉顶天立地的英雄气概来回答我们大家的一片期望。有——!(来宾们的叫好声响起一片)好，有新郎这一坚强的后盾，请问新娘，你有没有作好完成这项任务的准备？请你向大家表个 态。(男主持人很绅士地做了一个“请”的姿势，惹得来宾们哈哈大笑，新郎新娘也忍俊不禁)[新娘

有——!(掌声).好，新郎新娘表心际，明年今朝见成绩。让我们在这里衷心地祝愿新郎新娘新婚幸福，蜜月甜蜜，少生优生，早生贵子。

4、主婚人

5、证婚人

对证婚人三鞠躬： 一鞠躬，感谢您来证婚

二鞠躬，来年抱着龙凤胎去看你 三鞠躬，闹矛盾了还找您。

6.夫妻对拜

爱情誓言 [新郎]

宝贝儿，我对你的爱忠贞不渝，海枯石烂永不变心； 我是你的一块砖，你想往哪搬就往哪搬，我是你的一把号，你想吹啥调是啥调；

现在我要现场采访一下xxX先生，在今后的生活中你能对你的妻子 真诚相待、无私奉献吗？

能。别急着回答。这里有三个条件：-是工资全交，二是家务全包，三是任劳任怨，不发牢骚 中不中？

中！新娘：

你是我的保护神，你永远是滋养我的，那一滩最肥沃的牛粪，只有在你的身上我才能茁壮成长。

两位新人面对面站好，夫妻对拜我们有一个小小的要求，就是一拜要头发梢要相互碰到，这叫结发夫妻百年恩；再拜要鼻尖要相互的碰到，这叫同呼吸共命运；一拜 再拜都碰了，这三拜该碰哪儿呢，新郎倌知道吗？（话筒关掉，别让来宾听到新郎说什么）什么？亲嘴？新郎还是急脾气啊。其实啊，三拜不是亲嘴，是脸贴脸，这叫幸福生活到永远。

额头：一鞠躬。这一拜不能忘，孝敬爹娘别打仗；

鼻头：再鞠躬。这一拜需谨记，幸福生活靠自己； 脸贴脸：三鞠躬。这一拜要牢记，相依相伴不分离。

7、戴钻戒 朋友们，接下来是新郎新娘互送结婚戒指的时间，首先，有请礼仪小姐送上新人的结婚信物！(音乐《心手相连》响起)

朋友们，说起戴结婚戒指还得先从西方说起。在西方，已婚的人无论男女都有佩戴结婚戒指 的传统，而结婚戒指往往是款式相同的一对，并且在戒指内圈铭刻有对方的名字和结婚日期，以 表示双方对爱情忠贞不渝，信守终生。

现在有请新郎新娘交换他们珍贵的爱情信物，朋友们，一束花，一件物，点点滴滴出肺腑，海誓山盟并不牢，恩爱还需日常处！

请新人各自拿起自己的信物向来真做一下展示！

大家看！新郎送给新娘的是一枚黄金戒指，看：黄澄澄，金灿灿，情相通，意相连。黄金有价情无价，草木无意人有情。夫妻恩爱多甜蜜，美满幸福好家庭。好，请新郎把你的心意给新娘戴上！

现在，这颗爱的结晶终于如愿以偿地到达了它应该到达的地方。(热烈的掌声响起来)好，接下来，’我们再看新娘给新郎：的礼物。噢，新娘送给新郎的也是一枚黄金戒指，\'与戴在 新娘手上的戒指是双胞胎。它象征着新郎新娘永结同心，生生世世做夫妻、永永远远成双对的美 好心愿。好，请新娘把自己的一片深情厚谊戴在新郎的手上！

情切切，实难言，互赠礼物表心田。(新娘为新郎戴戒指)各位嘉宾、各位朋友，爱使人情相牵，爱使人意相连。相爱的人每时每刻都会感到幸福、甜蜜，全身充满暖意，那么什么是真正的爱情呢？真正的爱情是两颗心灵的互换，是两颗心灵的撞击，是忠诚的对待，是无私的奉献。,请你们带好信物的手紧紧的握在一起,高高的举起来面向所有的来宾,让我们祝福他们持子之手与子偕老。

问伴狼伴娘：羡慕吗？

8、喝交杯酒：

请新人一起打开爱的香槟，倾到出幸福的美酒。香槟香槟相敬如宾，打开了幸福的香槟，也打开了幸福之门，这甜美的酒瀑注入了每一个酒杯,同时，也流入我们每位朋友的心中，我们都在默默地祝福你们，愿所有的幸福和快乐都伴随着你们，天为你们欢呼，地为你们歌唱，愿你们幸福的婚姻与日月同辉,与山河同在

下面请二位新人各自端上一杯香槟酒，同饮交杯酒。这用爱酿造、用情勾兑的酒，你中有我我中有你，火辣辣、甜蜜蜜、美滋滋。

美酒未喝人先醉，笑看新人喜交杯。(新郎新娘端起酒杯)好，新郎新娘听我口令：杯碰杯，手勾手，欢天喜地喝喜酒，一口喜酒；

新婚庆典交杯酒，相爱多年成佳偶，两口喜酒；

心心相印情更浓，地老天荒到永久，一鼓作气，干了——!

这正是：

喝了交杯酒，甜蜜日子天天有； 喝了交杯酒，幸福日子到永久； 喝了交杯酒，今生今世长相守；

喝了交杯酒，来生还要一起走。请问，大家的掌声有没有？(伴郎伴娘也学着喝交杯酒)

8、许愿

点亮烛台的串词

有请两位新人一出发点燃恋爱圣火。烛光逐步的燃起，这浪漫的烛光，是最瑰丽的恋爱花朵，从而今点燃，永久绽放;这温顺的烛光，蕴含着一对新人对美大好人生的神往与憧憬;这但愿的烛光，将会永久点亮在你们的心中，陪伴你们走过幸福、完满的生平。面临温馨的烛光，新郎新娘请伸出双手握在一路，闭上眼睛许下最柔美的心愿。你们的手牢牢地握在一路，十指相连，爱心相连。真诚的仰视两位新人在漫漫的人生旅途手挽手、肩并肩、心知心，配合分管糊口中的寒潮、轰隆、风雪，配合享受人生的阳光、雨露。

9、小游戏(二选一)

（一）、缘分指数测试（可由伴郎伴娘代做）

（二）、风雨同舟小游戏——百年好合！

新郎新郎同时站在用红纸包的一块砖头上，在来朋的齐声呐喊中站够100秒（寓意：爱情专一，百年好合）

10、新娘新郎答谢来宾 今天参加婚礼的，有各级领导，有挚友同窗，有友爱的亲朋，也有邻里老乡，有娘家人的代表，也有各行各业的同行。这对新人的结合有请新人答谢来宾。————下面请新郎、新娘向来宾致谢。

一鞠躬：祝小朋友美梦甜甜；

二鞠躬：祝年轻朋友钱包满满；

三鞠躬：祝老年朋友福寿绵绵

11、父母答谢来宾

向左边的一鞠躬：感谢你们百忙之中来助兴；向中间的二鞠躬：谢谢大家常沟通；向右边的三鞠躬：致富发财当富翁。

12、婚宴

.吃尽天下美味不浪费

喝尽天下美酒不喝醉

吃好喝好

浪漫结束用语

朋友们，爱情是甜蜜的，感情是绵长的。一对新人踏上爱的列车，驶向这幸福的新时代。满载情的航船鸣笛起锚，奔向那甜蜜的大海。爱在掌声中变得壮丽气派，爱在祝福声中变得神圣豪迈，把情留给今天，把爱写在未来。

祝福一对新人的明天更加辉煌！我宣布一对新人的婚礼到此礼成，谢谢大家。附祝酒词：喝了这杯酒，工作学习都一流；喝了这杯酒，身体健康又长寿；喝了这杯酒，最低能活九十九；喝了这杯酒，愿我们的友谊天长地久。大家干杯、干杯、干杯！

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