# 大雪节气的由来和风俗[精选多篇]

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2024-07-26

*第一篇：大雪节气的由来和风俗大雪，是二十四节气中的第21个节气，冬季的第三3个节气，又一年大雪节气将至，知道大雪节气的由来和风俗吗?下面是小编给大家带来的2024大雪节气的由来和风俗，以供大家参考!大雪节气的由来大雪节气的时间是每年12月...*

**第一篇：大雪节气的由来和风俗**

大雪，是二十四节气中的第21个节气，冬季的第三3个节气，又一年大雪节气将至，知道大雪节气的由来和风俗吗?下面是小编给大家带来的2024大雪节气的由来和风俗，以供大家参考!

大雪节气的由来

大雪节气的时间是每年12月7日或8日，太阳黄经达255度时为二十四节气之一的“大雪”。大雪，顾名思义，雪量大。古人云：“大者，盛也，至此而雪盛也”。到了这个时段，雪往往下得大、范围也广，所以就被叫做大雪。

大雪节气的风俗

1、大雪腌肉

大雪节气在我国民间流传的风俗之一就是腌肉。老南京有句俗语，叫做“小雪腌菜，大雪腌肉”。大雪节气一到，家家户户都要忙着腌制“咸货”。无论是家禽还是海鲜，用传统的制作方法，将新鲜的原料加工成香气逼人的美食，以迎接即将到来的新年。

2、吃红薯粥

大雪以后气温逐渐变冷，人们屋里屋外都十分注意保暖，纷纷穿上冬装，防止受冻，出现冻疮。鲁北民间有“碌碡顶了门，光喝红黏粥”的说法，意思是天冷不再串门，只在家喝暖乎乎的红薯粥度日，以此来躲避严寒。

大雪吃什么传统食物

1、羊肉

“冬天进补，开春打虎”，大雪的时候就是提醒人们要开始进补了，进补的作用是提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使畏寒的现象得到改善，健康过冬。老南京大雪进补的时候就比较爱吃羊肉，驱寒滋补，益气补虚，促进血液循环，以此来增强御寒能力。

羊肉还可以增加消化酶，帮助人身体的消化。专家建议，冬天食用羊肉进补，可以和山药、枸杞等“混搭”，营养会更加的丰富。

至于北方，这个时候已相当的寒冷，像是在包头地区有句俗谚说“小雪杀猪，大雪宰羊”，大雪季节到来的时候，就是杀猪准备年货的时刻。这个时候，无论谁家宰畜，亲朋好友都会前来帮忙，东家准备食物、小酒、小菜宴请，因此小雪、大雪季节都是家族亲友们叙旧联络感情的时刻。

2、食用菌

香菇等食用菌中里边含有大量的蛋白质，维生素和矿物质，食用菌自古就是珍贵的保健食品，现代科学证明，食用菌中的香菇多糖，核酸、香菇嘌呤、维生素和矿物质锌、硒等成分能够抑制人体对胆固醇的吸收和合成，防止胆固醇沉积在血管壁中，保持血管年轻而且还有弹性，从而起到改善和预防心血管疾病的作用。冬季是心脑血管疾病的高发期，多吃些一些食用菌，有助于身体的保健。

3、红粥

顾名思义就是一种粥，进入冬天的时候，天气非常的寒冷，喝一碗热乎乎的粥可以让身体回温变暖。

4、年糕

年糕有“消寒糕”的美称，所谓消寒顾名思义，就是消除严寒，年糕吃了年糕以后会让身体变得非常的暖和和温暖，也可以驱除寒气，在“大雪”这天吃年糕也是一种很好的选择。

5、八宝饭

主要是用糯米做成的，吃了之后人们的身体救会明显的感觉浑身发热，微微发汗的感觉，糯米做的八宝饭是最经典的八宝饭。辅以桂花、大红枣、莲子以及一些坚果混合而成，在锅中熬煮一段时间以后，把八宝饭熬成粘稠状，煮熟之后加一点糖，甜暖糯，口感俱佳，是大雪节气可吃的佳品。

大雪节气的由来和风俗

**第二篇：大雪节气的由来及各地习俗**

大雪”节气，二十四节气中的第二十一个节气，这个时候，太阳到达了黄经255度。打今儿起，那可真是该进入隆冬了。大雪节气的由来及各地习俗有哪些你知道吗?一起来看看大雪节气的由来及各地习俗，欢迎查阅!

大雪节气的由来及各地习俗

大雪节气的由来

大雪”是农历二十四节气中的第21个节气，更是冬季的第三个节气，标志着仲冬时节的正式开始;其时视太阳到达黄经255度。《月令七十二候集解》说：“大雪，十一月节，至此而雪盛也。”大雪的意思是天气更冷，降雪的可能性比小雪时更大了，并不指降雪量一定很大。

大雪节气，太阳黄经达255度。大雪，顾名思义，雪量大。古人云：“大者，盛也，至此而雪盛也”。到了这个时段，雪往往下得大、范围也广。这时我国大部分地区的最低温度都降到了0℃或以下。往往在强冷空气前沿冷暖空气交锋的地区，会降大雪，甚至暴雪。可见，大雪节气是表示这一时期，降大雪的起始时间和雪量程度，它和小雪、雨水、谷雨等节气一样，都是直接反映降水的节气。

大雪的习俗

腌肉

有句俗语叫做“小雪腌菜，大雪腌肉”，大雪节气的风俗之一就是腌肉。“未曾过年，先肥屋檐”，说的是到了大雪节气期间，会发现许多居民的门口、窗台都挂上了腌肉、香肠等，形成了一道亮丽的风景。大雪节气一到，家家户户都要忙着腌制“咸货”。无论是家禽还是海鲜，用传统的制作方法，将新鲜的原料加工成香气逼人的美食，以迎接即将到来的新年。

进补

“冬天羊肉劲补，可以上山打虎。”老南京大雪进补最爱羊肉。羊肉驱寒滋补，益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力。羊肉还可以增加消化酶，帮助消化。专家建议，冬天食用羊肉进补，可以和山药、枸杞等“混搭”，营养更丰富。

根据地域、天气吃不同的食物。江南不太冷的地方适合用鸭、鱼温补;北方气候寒冷，可以用羊肉、牛肉补充身体元气，增加御寒能力。如果天气持续干燥，还要在滋补时增加冰糖、百合等甘润的食物，以起到“灭火器”的作用，防止身体上火。大雪节气前后，柑桔类水果大量上市，适当吃一些可以防治鼻炎，消痰止咳。

喝红薯粥

大雪以后气温逐渐变冷，人们屋里屋外都十分注意保暖，纷纷穿上冬装，防止受冻，出现冻疮。鲁北民间有“碌碡顶了门，光喝红黏粥”的说法，意思是天冷不再串门，只在家喝暖乎乎的红薯粥度日。

红薯富含蛋白质、氨基酸、膳食纤维、胡萝卜素以及多种维生素，同时红薯可有效地防止钙流失。此外，红薯中含有大量的膳食纤维，能够有效刺激肠道蠕动和消化液的分泌，降低肠道疾病的发生率。大雪节气喝完热乎乎的红薯粥，既美味又健康。

观赏封河

小雪封地，大雪封河，北方有“千里冰封，万里雪飘”的自然景观，南方也有“雪花飞舞，漫天银色”的迷人图画。到了大雪节气，河里的冰都冻住了，人们可以尽情地滑冰嬉戏……同时大雪时节也是捕获乌鱼的好时节。俗谚“小雪小到，大雪大到”是指从小雪时节，乌鱼群就慢慢进入台湾海峡，到了大雪时节因为天气越来越冷，乌鱼群沿水温线向南回游，汇集的乌鱼也越来越多，整个台湾西部沿海都可以捕获乌鱼，产量非常高。

大雪养生要注意什么

1、保暖护阳气

冬属阴,以固护阴精为本,宜少泄津液。故冬“去寒就温”,预防寒冷侵袭是必要的。但不可暴暖,尤忌厚衣重裘,向火醉酒,烘烤腹背,暴暖大汗。衣服要随着温度的降低而增加,宜保暖贴身,不使皮肤开泄汗出,保护阳气免受侵夺。

2、起居宜早眠早起

大雪时节,万物潜藏,养生也要顺应自然规律,在“藏”字上下功夫。起居调养宜早眠早起,并要收敛神气,特别在南方要保持肺气清肃。早晚温差悬殊,老年人要谨慎起居,适当运动,增强对气候变化的适应能力。

3、养宜适度

所谓适度,就是要恰到好处。不可太过,不可不及。若过分谨慎,则会导致调养失度,不知所措。稍有劳作则怕耗气伤神,稍有寒暑之异便闭门不出,食之惟恐肥甘厚腻而节食少餐,如此状态,都因养之太过而受到约束,不但有损健康,更无法“尽终天年”。

4、泡脚按摩

必须经常保持脚的清洁干燥,袜子勤洗勤换,每天坚持用温热水洗脚,同时按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上,活动双脚。此外,选一双舒适、暖和轻便、吸湿性能好的鞋子也非常重要。

5、要多喝水

冬日虽排汗排尿减少,但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养,以保证正常的新陈代谢。冬季一般每日补水不应少于2024——3000毫升。

大雪节气的经典谚语

1.大雪封地一薄层，拖拉机还能把地耕。

2.机器不怕用，就怕用后随便扔。

3.机器用罢跟检修，日后再用就顺手。

4.光会用，不会修，到老是个离八头。

5.一遍生，二遍熟，三遍不用问师傅。

6.熟能生巧，巧能生精。

7.牛羊啃一层，最少减一成。

8.冬天不护树，栽上保不住。

9.冬天把粪攒，来年好种田。

10.天气渐寒，畜舍堵严。

11.定时、定量，先草后料，少给勤添。

12.大雪坑塘未结冰，组织力量深挖坑，有条件的蓄满水，来年养鱼有保证。

13.大雪到来大雪飘，兆示来年年景好，14.麦子盖上三层被，枕着馍馍来睡觉。

15.趁着土地未封固，抓紧冬耕至重要，16.晚插犁来早停犁，中午前后地融消。

17.划锄镇压冬小麦，有的年份麦能浇，18.麦田盖上土杂肥，提倡麦田来浇尿。

19.继续植树护果林，地未封牢把坑刨，20.施肥浇水窝砸实，穴不透风成活高。

21.打井修渠莫怠慢，排灌路林要配套。

22.冬季积肥不要忘，修畜禽舍把温保。

23.农家副业要红火，村村户户掀高潮。

24.如若坑塘冰未封，挖紧时间深挖刨，25.有条件的蓄满水，来年养鱼基础牢。

大雪节气的由来及各地习俗

**第三篇：春分节气的由来及风俗活动**

春分节气的由来及风俗活动

春分节气的由来

春分，古时又称为“日中”、“日夜分”，在每年的3月20日或21日，这时太阳到达黄经0°。据《月令七十二候集解》：“二月中，分者半也，此当九十日之半，故谓之分。”另《春秋繁露?阴阳出入上下篇》说：“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”所以，春分的意义，一是指一天时间白天黑夜平分，各为12小时;二是古时以立春至立夏为春季，春分正值春季三个月之中，平分了春季。

春分这一天阳光直射赤道，昼夜几乎相等，所不同的是北半球是春天，南半球是秋天，其后阳光直射位置渐渐北移，北半球所得到的太阳辐射渐渐增多，天气一每天变暖，同时白昼渐长，黑夜渐短。春分节气，受冷暖气团交汇影响，雨水也要多起来。

俗话讲：“春分麦起身，肥水要紧跟”。一场春雨一场暖，春雨过后忙耕田。春季大忙季节就要开头了，春管、春耕、春种即将进入繁忙阶段。春分过后，越冬作物进入生长阶段，要加强田间管理。由于气温回升快，需水量相对较大，农夫伴侣要加强蓄水保墒。

春分节气的风俗活动

1、竖蛋

春分节气时，最出名的传统活动就是竖蛋，到了春分节气这天，鸡蛋会很简单直立起来，许多学校还会在春分节气这天特意开展这样的竖蛋活动。

2、吃春菜

春分节气的时候，在南方一些地区会有吃春菜的习俗，春菜富含维生素、矿物质、膳食纤维等养分成分，在春分的时候适量的吃一些春菜，有利于健康，对身体极有好处。

3、放风筝

春分节气的时候，草长莺飞，一派春季景象，此时温度相宜，很适合一家人出来放风筝、春游。

春分节气如何养生

1、春分减衣不宜过早过多

春分季节，冰雪消融，草木复苏，无论南方北方，都是春意融融的大好季节，我国平均气温稳定在10℃。但春分季节，乍暖还寒，日夜温差仍较大，且不时有寒流侵袭，因此，公众减衣不宜过早过多，以防着凉感冒。

此外，气象资料显示，春分季节，常有低压活动和气旋进展，低压移动引导冷空气南下，北方地区多大风和扬沙天气。天文专家提示，此季节，北方地区要做好防沙尘工作，妥当安置易受大风影响的室外物品，遮盖建筑物资，做好精密仪器的密封工作。同时，公众外出也要做好防风防沙预备，准时关闭门窗，要戴口罩、纱巾等防尘用品，以免沙尘对眼睛和呼吸道造成损伤。

2、春分饮食宜省酸增甘以养脾气

据悉，关于春天的饮食民间有许多流传，中医也有许多讲究，俗称吃“春”。专家建议，在这个季节，可以多吃一些红枣等养脾的甜食，还有蜂蜜、韭菜、菠菜等，少食酸和辛辣食品。此外，每周应至少补充3次坚果类食品，如核桃、花生、杏仁、桃仁等，有助于提神去燥，除瘙痒等。而在每日的午餐，也相宜补充炖汤食品，如胡萝卜排骨汤、白果乌鸡汤等，既可补充人体在季节过渡中需要的水分，又可增加蛋白质的摄入，有助于增加人体反抗力。

3、春分防病从细节做起

在中医中，春分天气状态不稳定，早晚气温偏低，不但简单诱发年老体弱者和易犯病人群的病症，对于长期处于高强度工作状态和高压力状态下的“亚健康人群”，要留意防范将来可能消失的“未病”，建议市民这段时间里留意调整自己的生活习惯。如尽量少到人群密集的场所，可利用居住环境进行简洁的健身运动，如爬楼梯、跳绳等，运动时间不易太早。早起洗漱时可使用淡盐水漱口，每天房间开窗通风的时间也不易太早，9时后较为相宜。

**第四篇：2024大雪节气风俗活动**

大雪，是二十四节气中的第21个节气，也是冬季的第三3个节气，节气大雪的到来，意味着气温显著下降，降水量增多。下面是小编精心推荐的大雪节气风俗活动，仅供参考，欢迎阅读！

大雪节气风俗活动

赏玩雪景

大雪时节，人们在冰天雪地里赏玩雪景。南宋周密《武林旧事》卷三曰：“禁中赏雪，多御明远楼，后苑进大小雪狮儿，并以金铃彩缕为饰，且作雪花、雪灯、雪山之类，及滴酥为花及诸事件，并以金盆盛进，以供赏玩。”这段生动的文字，描述了杭州城内王室贵戚在大雪天气里堆雪人和堆雪山的情形。雪后初晴，大地山河宛若琼楼玉宇，高瞻远眺，饶有趣味。

观赏封河

小雪封地，大雪封河，到了大雪节气，河里的冰冻住了，人们就尽情地滑冰嬉戏，当然也在岸上欣赏封河风光。清代乾隆帝和慈禧太后，冬天经常在北海漪澜堂观赏冰戏。乾隆帝亦有《御制太液池冰嬉诗集》《御制冰嬉赋》等与冰戏有关的作品。

大雪腌肉

“小雪腌菜，大雪腌肉”“未曾过年，先肥屋檐”说的就是大雪节气的风俗，即腌肉。大雪节气一到，家家户户都忙着腌制“咸货”，无论是家禽，还是鱼肉，人们用传统方法加工成香气袭人的美食，以迎接即将到来的新年。大雪腌肉的习俗由来已久，这和鞭炮的来历一样，跟年有关。“年”是长着尖角的凶猛怪兽，每到除夕，都会出来伤人。人们为了躲避伤害，每到年底就足不出户，将肉食品腌制存放，新鲜蔬菜则用风干的办法保存起来。

大雪进补

“冬天羊肉劲补，可以上山打虎。”老南京大雪进补最爱羊肉。羊肉驱寒滋补，益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力。羊肉还可以增加消化酶，帮助消化。专家建议，冬天食用羊肉进补，可以和山药、枸杞等“混搭”，营养更丰富

大雪节气的天气特点

1、进入大雪节气后，我国大部分地区的最低温度都降到了0℃或以下。往往在强冷空气前沿冷暖空气交锋的地区，会降大雪。

2、北方大部分地区12月份的平均温度约在–5℃～–20℃之间，南方的强冷空气过后，有时也会出现霜冻。

3、陕西南部、江汉西部、西南地区东北部、福建东南部、华南南部沿海、台湾岛等地的部分地区有小雨，广东西南部沿海和海南岛中北部等地局地有中雨。

4、在南方冬天的气候要温和一些，下雨雪的现象也会比较少，气温平均在零上二至四度左右，雨量在全年中占有百分之五左右，并且也只是偶尔才会有降雪的情况。

大雪节气的民间故事

寒号鸟

传说有一种小鸟，叫寒号鸟。这种鸟与众不同，它长着四只脚，两只光秃秃的肉翅膀，不像一般的鸟那样会飞行。夏天的时候，寒号鸟全身长满了绚丽的羽毛，样子十分美丽。寒号鸟骄傲得不得了，觉得自己是天底下最漂亮的鸟了，连凤凰也不能同自己相比。于是它整天摇晃着羽毛，到处走来走去，还洋洋得意地唱着：“凤凰不如我！凤凰不如我！”

夏天过去了，秋天到来，鸟们都各自忙开了，它们有的开始结伴飞到南边，准备在那里度过温暖的冬天；有的留下来，就整天辛勤忙碌，积聚食物啦，修理窝巢啦，做好过冬的准备工作。只有寒号鸟，既没有飞到南方去的本领，又不愿辛勤劳动，仍然是整日东游西荡的，还在一个劲地到处炫耀自己身上漂亮的羽毛。

冬天终于来了，天气寒冷极了，鸟们都归到自己温暖的窝巢里。这时的寒号鸟，身上漂亮的羽毛都脱落光了。夜间，它躲在石缝里，冻得浑身直哆嗦，它不停地叫着：“好冷啊，好冷啊，等到天亮了就造个窝啊！”等到天亮后，太阳出来了，温暖的阳光一照，寒号鸟又忘记了夜晚的寒冷，于是它又不停地唱着：“得过且过！太阳下面暖和！\"

寒号鸟就这样一天天地混着，过一天是一天，一直没能给自己造个窝。到了大雪时节，北风呼啸，阳光也失去了往日的温暖。寒号鸟没能混过寒冷的大雪节气，终于冻死在岩石缝里了。

程门立雪

杨时，字中立，是剑南将乐人。小的时候就异常聪颖，善写文章。年纪稍大一点后，专心研究经史书籍。宋熙宁九年进士及第，当时，河南人程颢和弟弟程颐在熙宁、元丰年间讲授孔子和孟子的学术精要(即理学)，河南洛阳这些地方的学者都去拜他们为师，杨时被调去做官他都没有去，在颍昌以拜师礼节拜程颢为师，师生相处得很好。杨时回家的时候，程颢目送他说：“吾的学说将向南方传播了。”又过了四年程颢去世了，杨时听说以后，在卧室设了程颢的灵位哭祭，又用书信讣告同学的人。程颢死以后，又到洛阳拜见程颐，这时杨时大概四十岁了。一天拜见程颐，程颐正闭着眼睛坐着，杨时与同学游酢(音zuò)就侍立在门外没有离开，程颐已经睡醒的时候，那时门外的雪已经一尺多深了。德行和威望一日比一日高，四方之人事不远千里与之相交游，其号为龟山先生。

**第五篇：大雪节气的由来和习俗一览**

大雪，是二十四节气中的第21个节气，冬季的第三个节气。这时候太阳到达黄经255度，交节时间为每年公历12月6-8日。下面是小编为大家整理的大雪节气的由来和习俗一览，喜欢可以分享一下哟!

大雪节气的由来

古人云：大者，盛也，至此容而雪盛也。到了大雪这个时候，雪往往下很大、且范围也广，所以叫大雪。

大雪是二十四节气中的第21个节气，也是冬季的第三个节气。大雪，斗指癸，太阳到达黄经255度，交节时间为每年公历12月6-8日。大雪和小雪、雨水、谷雨、小满等节气一样，都是直接反映降水的节气。节气大雪的到来，意味着天气会越来越冷，降水量渐渐增多。大雪节气最常见的就是降温、下雨或下雪。

大雪节气的习俗

喝红薯粥

随着大雪节气的到来，天气变得寒冷了起来，鲁北民间有“碌碡顶了门，光喝红黏粥”的说法，这个时候可以在家里多喝一些红薯粥，红薯富含了大米以及面粉里缺少的赖氨酸，对人的身体非常有好处，可以提高人体的免疫力，减少你在寒冷的冬天感冒发烧的机会，同时红薯也是一种非常好的减肥食物，非常受一些女孩子的欢迎。

自制腌肉

腌肉是大雪节气习俗之一，在南京有句话是小雪腌菜大雪腌肉，所以当大雪节气到来的时候，每家都开始忙着腌肉了。人们将各种各样的肉类，按照自己的喜好，涂抹上各种调料，腌制成了许多既美味又非常容易保存的食物。但需要注意的是，虽然一些腊肉腊肠都非常美味，但是不能吃太多，否则会对人的身体有伤害。

观赏封河

“小雪封地，大雪封河”，北方有“千里冰封，万里雪飘”的自然景观，南方也有“雪花飞舞，漫天银色”的迷人图画。到了大雪节气的时候，天气非常的寒冷，河里的水全都被冻住了，形成了一层厚厚的冰，人们可以尽情地在冰面上玩耍。一些年轻人也可以尽情享受他们喜爱的户外活动，比如堆雪人、溜冰、滑雪等等。

捕获乌鱼

在台湾，大雪时节台湾也是捕获乌鱼的好时节。这个时候整个台湾西部沿海都可以捕获乌鱼，产量非常高。乌鱼是一种非常美味的食物，而且还含有丰富的营养物质，对人的身体非常有好处，每年大雪节气的时候，人们常用乌鱼来招待远方而来的客人。

大雪节气进补食物

大雪节气适合吃羊肉、莲藕、红黏粥等食物。

古代有谚语：“冬天进补，开春打虎”，所以大雪节气的到来就是在提醒人们要开始进补了，进补的作用是提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使畏寒的现象得到改善，健康过冬。

羊肉具有暖中补虚、御寒祛湿的功效，历来就被作为冬季御寒和进补的佳品，在冬天可以常食。

大雪节气到来，天气变得更加寒冷，这个时候要注意养生保健，调整饮食。冬季因天气干燥、饮食过热，常造成人体燥热上火，因此，一般冬季养生饮食常推荐一些清热润燥的食材。

莲藕不但清爽可口，还可清热润燥。故大雪时节，需润燥，宜吃藕。

另外，寒冷的天气人们都十分注意保暖，不再串门，只在家喝暖乎乎的红薯粥。

大雪节气的由来和习俗一览

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