# 端午节民间传统风俗活动2024[范文大全]

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2024-06-12

*第一篇：端午节民间传统风俗活动2024幼师一年一度端午节到来，农历五月初五，是中国民间的传统节日——端午节，它是中华民族古老的传统节日之一。下面是小编精心推荐的端午节民间传统风俗活动，仅供参考，欢迎阅读！端午节民间传统风俗活动赛龙舟赛龙舟...*

**第一篇：端午节民间传统风俗活动2024**

幼师一年一度端午节到来，农历五月初五，是中国民间的传统节日——端午节，它是中华民族古老的传统节日之一。下面是小编精心推荐的端午节民间传统风俗活动，仅供参考，欢迎阅读！

端午节民间传统风俗活动

赛龙舟

赛龙舟是中国端午节的习俗之一，也是端午节最重要的节日民俗活动之一，在中国南方地区普遍存在，在北方靠近河湖的城市也有赛龙舟习俗，而大部分是划旱龙舟舞龙船的形式。

相传起源于古时楚国人因舍不得死去，许多人划船追赶拯救。他们争先恐后，追至洞庭湖时不见踪迹。之后每年五月五日划龙舟以纪念之。借划龙舟驱散江中之鱼，以免鱼吃掉屈原的身体。竞渡之习，盛行于吴、越、楚。其实，“龙舟竞渡”早在战国时代就有了。在急鼓声中划刻成龙形的独木舟，做竞渡游戏，以娱神与乐人，是祭仪中半宗教性、半娱乐性的节目。后来，赛龙舟除纪念屈原之外，在各地人们还赋予了不同的寓意。

江浙地区划龙舟，兼有纪念当地出生的近代女民主革命家秋瑾的意义。夜龙船上，张灯结彩，来往穿梭，水上水下，情景动人，别具情趣。贵州苗族人民在农历五月二十五至二十八举行“龙船节”，以庆祝插秧胜利和预祝五谷丰登。云南傣族同胞则在泼水节赛龙舟，纪念古代英雄岩红窝。不同民族、不同地区，划龙舟的传说有所不同。直到今天在南方的不少临江河湖海的地区，每年端节都要举行富有自己特色的龙舟竞赛活动。

端午食粽

粽子，又叫做“角黍”、“筒粽”。其由来已久，花样繁多。端午节的早晨家家吃粽子纪念屈原，一般是前一天把粽子包好，在夜间煮熟，早晨食用。包粽子主要是用河塘边盛产的嫩草芦苇叶，某些地区也有用竹叶的，统称粽叶。粽子的传统形式为三角形，一般根据内瓤命名，包糯米的叫米粽，米中掺小豆的叫小豆粽，掺红枣的叫枣粽，统称糯米粽。枣粽谐音为“早中”，所以吃枣粽的最多，意在读书的孩子吃了可以早中状元。过去读书人参加科举考试的当天，早晨都要吃枣粽，至今中学、大学入学考试日的早晨，有的家长还要做枣粽给考生吃。

戴香包

戴香包，香包又叫香袋、香囊、荷包等，有用五色丝线缠成的，有用碎布缝成的，内装香料(用中草药白芷、川芎、芩草、排草、山奈、甘松、高本行制成)，佩在胸前，香气扑鼻。陈示靓的《岁时广记》引《岁时杂记》提及一种“端五以赤白彩造如囊，以彩线贯之，搐使如花形。”以及另一种“蚌粉铃”：“端五日以蚌粉纳帛中，缀之以绵，若数珠。令小儿带之以吸汗也”。这些随身携带的袋囊，内容物几经变化，从吸汗的蚌粉、驱邪的灵符、铜钱，辟虫的雄黄粉，发展成装有香料的香囊，制作也日趋精致，成为端午节特有的民间艺品。

戴香包颇有讲究。老年人为了防病健身，一般喜欢戴梅花、菊花、桃子、苹果、荷花、娃娃骑鱼、娃娃抱公鸡、双莲并蒂等形状的，象征着鸟语花香，万事如意，夫妻恩爱，家庭和睦。小孩喜欢的是飞禽走兽类的，如虎、豹子、猴子上竿、斗鸡赶兔等。青年人戴香包最讲究，如果是热恋中的情人，那多情的姑娘很早就要精心制作一二枚别致的香包，赶在节前送给自己的情郎。小伙子戴着心上人送给的香包，自然要引起周围男女的评论，直夸小伙的对象心灵手巧。

戴香包

挂艾草

艾、菖蒲和蒜被称为“端午三友”。南北朝时，端午又称为“沐兰节”，荆楚一带有采艾的习俗。采艾要在鸡未鸣以前就出发，挑选最具人形的艾草带回去挂在门上，有的还将艾草扎成虎形，再粘贴艾叶于其上。艾与菖蒲中含有芳香油，它们和蒜一样都有杀菌作用。端午期间，时近夏至，正是寒气暑气交互转换之时，从饮食到穿衣、行动都得注意。宝山县有谚语道：“未吃端午粽，寒衣不可送;吃了端午粽，还要冻三冻。”古时，人们缺乏科学观念，误以为疾病皆由鬼邪作祟所至，于是，端午节这天，人们以菖蒲作宝剑，以艾作鞭子，以蒜头作锤子，又称为“三种武器”，认为可以退蛇、虫、病菌，斩除妖魔。

其他地方端午节在门口挂艾草、菖蒲(蒲剑)或石榴、胡蒜。通常将艾、榕、菖蒲用红纸绑成一束，然后插或悬在门上。因为菖蒲天中五瑞之首，象征驱除不祥的宝剑，因为生长的季节和外形被视为感“百阴之气”，叶片呈剑型，插在门口可以避邪。所以方士们称它为“水剑”，后来的风俗则引申为“蒲剑”，可以斩千邪。清代顾铁卿在《清嘉录》中有一段记载“截蒲为剑，割蓬作鞭，副以桃梗蒜头，悬于床户，皆以却鬼”。而晋代《风土志》中则有“以艾为虎形，或剪彩为小虎，帖以艾叶，内人争相裁之。以后更加菖蒲，或作人形，或肖剑状，名为蒲剑，以驱邪却鬼”。

挂艾草

悬钟馗像

钟馗捉鬼，是端午节习俗。在江淮地区，家家都悬钟馗像，用以镇宅驱邪。唐明皇开元，自骊山讲武回宫，疟疾大发，梦见二鬼，一大一小，小鬼穿大红无裆裤，偷杨贵妃之香囊和明皇的玉笛，绕殿而跑。大鬼则穿蓝袍戴帽，捉住小鬼，挖掉其眼睛，一口吞下。明皇喝问，大鬼奏曰：臣姓钟馗，即武举不第，愿为陛下除妖魔，明皇醒后，疟疾痊愈，于是令画工吴道子，照梦中所见画成钟馗捉鬼之画像，通令天下于端午时，一律张贴，以驱邪魔。

挂荷包和栓五色丝线

应劭《风俗通》记载：“五月五日，以五彩丝系臂，名长命缕，一名续命缕，一名辟兵缯，一名五色缕，一名朱索，辟兵及鬼，命人不病瘟”。

中国古代崇敬五色，以五色为吉祥色。因而，节日清晨，各家大人起床后第一件大事便是在孩子手腕、脚腕、脖子上拴五色线。系线时，禁忌儿童开口说话。五色线不可任意折断或丢弃，只能在夏季第一场大雨或第一次洗澡时，抛到河里。据说，戴五色线的儿童可以避开蛇蝎类毒虫的伤害；扔到河里，意味着让河水将瘟疫、疾病冲走，儿童由此可以保安康。

饮蒲酒、雄黄酒、朱砂酒

饮蒲酒、雄黄、朱砂酒，以酒洒喷。《荆楚岁时记》：“以菖蒲(多年生草本植物，生在水边，地下有淡红色根茎，叶子形状像剑，肉穗花序。根茎可做香料，也可入药)或镂或屑，以冷酒。”蒲酒味芳香，有爽口之感，后来又在酒中加入雄黄、朱砂等。此俗流传较广。至今，如广西宾阳，逢端午时便有一包包的药料出售，包括雄黄、朱耒、柏子，桃仁、蒲片、艾叶等，人们浸入酒后再用菖蒲艾蓬蘸洒墙壁角落、门窗、床下等，再用酒涂小儿耳鼻、肚脐，以驱毒虫，求小儿平安。另外有的地区还用雄黄酒抹在小孩额上画“王”字，使小孩带有虎的印记，以用虎辟邪。这些活动，从卫生角度来看，还是有科学道理的。雄黄加水和酒洒于室内可消毒杀菌，饮蒲洒也颇有益。

雄黄酒

1.河北省

北京忌端午节打井水，往往于节前预汲，据说是为了避井毒。市井小贩也于端午节兜售樱桃桑椹，据说端午节吃了樱桃桑椹，可全年不误食苍蝇。各炉食铺出售“五毒饼”，即以五种毒虫花纹为饰的饼。滦县已许聘的男女亲家咸于端午节互相馈赠礼品。赵县端午，地方官府会至城南举行聚会，邀请城中士大夫宴饮赋诗，称为“踏柳”。

2.山东省

邹平县端午，?a href=\'//www.feisuxs/yangsheng/kesou/\' target=\'\_blank\'>咳嗽缙鹁枰埔槐悼梢员苄啊Ｈ照斩宋绺呱撸恢币鞯浇诤蟮谝淮蜗掠瓴沤庀吕慈釉?a href=\'//www.feisuxs/jieri/yushui/\' target=\'\_blank\'>雨水里。临清县端午，七岁以下的男孩带符（麦稓做的项链），女孩带石榴花，还要穿上母亲亲手做的黄布鞋，鞋面上用毛笔画上五种毒虫。意思是借着屈原的事迹来杀死五种毒虫。

3.山西省

解州端午，男女戴艾叶，称为“去疾”，幼童则系百索于脖子上，据说这是“为屈原缚蛟龙”。隰州端午，各村祭龙王，并在田间挂纸。怀仁县端午又名“朱门”。定襄县端午，学生需致赠节礼给教师。潞安府以麦面蒸团，称为“白团”，与粽子一起拿来互相馈赠。

4.广东省

从化县端午节正午以烧符水洗手眼后，泼洒于道，称为“送灾难”。新兴县端午，人家各从其邻近庙宇鼓吹迎导神像出巡。巫师并以法水、贴符驱逐邪凡魅。石城县端午，儿童放风筝，称为“放殃”。

5.海南省

每逢端午，海南各处都会如中原一般举办龙舟竞渡等活动。在如今保存最为完好的古县治城垣定安，五百年历史的明成化古城门洞内，仍有两个石阶叠架着两条鲜艳、修长、昂扬的龙舟。海岛先人，端午时节，扛起龙舟，奔向大河，挥汗于南渡江中竞渡……历史就从一个个古色端午，时光交错着流淌到了今朝。素有“椰乡”之称的文昌，是宋庆龄的祖居地，临海傍河。自古以来，当地沿海沿河居民每逢端午，都会举办赛龙舟的活动，祈福求安。海南除了与内地相同的赛龙舟、吃粽子、挂菖蒲和艾草，还有一个海岛百姓都熟知的内容，就是洗龙水和洗草药澡。端午，也是清明之后，海南人一家团聚的日子。据说，只要能够回家，岛上的人们都会在这一天回祖宅。祭祖、向父母请安、与兄弟姐妹戏耍。女人们，则早在半个月前就张罗着裹粽，到正日子，家家户户，送粽传平安，热闹非凡。海岛上的一年，就在粽子飘香、龙舟竞渡、龙水嬉戏中，进入了漫漫长夏。

6.陕西省

兴安州端午，地方官率领僚属观赏竞渡，称之“踏石”。兴平县端午以绫帛缝小角黍，下面再缝上一个小人偶，称为“耍娃娃”。同官县端午以蒲艾、纸牛贴门，称为“镇病”。

7.甘肃省

静宁州端午摘玫瑰以蜜腌渍为饴。镇原县端午赠新婚夫妇香扇、罗绮、巾帕、艾虎。子弟并邀集父兄宴请师长，称为“享节”。漳县端午，牧童祀山神。积薪丘，在鸡鸣前焚烧，俗称“烧高山”。

8.上海市

嘉定县端午，不论贫富，必买石首鱼(俗称鳇鱼)煮食。

9.江苏省

仪征县有“当裤子、买黄鱼”的俗谚。南京端午，各家皆以清水一盒，加入少许雄黄，鹅眼钱两枚，合家大小均用此水洗眼，称为“破火眼”，据说可保一年没有眼疾。武进有夜龙舟之戏，晚上在龙舟四面悬上小灯竞渡，且有箫鼓歌声相和。

10.四川省

石柱有“出端午佬”的习俗。由四人以两根竹竿抬起一张铺有红毯的大方桌。毯上用竹篾编一个骑虎的道士。敲锣打鼓，街游行。旧时，川西还有端午“打字子”的习俗。是日，成都人皆买李子，于城东南角城楼，上下对掷，聚观者数万。光绪二一年因掷李与外国传教士发生衡突，此俗因而停止。乐山、新津等地端午赛龙舟时，还举行盛大商品交易会。

11.浙江省

桐卢县乡塾之学童，端午节具礼于师长，称之“衣丝”。医家则于午时采药，相传此日天医星临空。

12.江西省

建昌府午节用百草水洗浴，以防止疥疮，新昌县以雄黄、丹砂酒中饮之，称之“开眼”。

13.湖南省

攸县端午，孕妇家富者用花币酒食，贫者备鸡酒，以竹夹楮钱，供于龙舟之龙首前祈求安产。岳州府竞渡以为禳灾、去疾。又作草船泛水，称为“送瘟”。

14.福建省

福州端午旧俗，媳妇以寿衣、鞋袜、团粽、扇子进献公婆。建阳县以五日为药王晒药囊日，人家皆于此日作酱。上杭县端午用小艇缚芦苇作龙形戏于水滨，称为竞渡。仙游县端午竞渡后，献纸于虎啸潭，以吊念嘉靖癸年戚继光于此溺兵。邵武府端午节前，妇女以绛纱为囊盛符。又以五色绒作方胜，联以彩线，系于钗上。幼女则悬之于背，称为“窦娘”。

端午节的来历

认为源于纪念屈原。

民间普遍认为，端午节起源于纪念屈原。因而，端午节也称诗人节。南朝吴均所著的《续齐谐记》有这样的记载：〝楚大夫屈原遭谗不用，是日投汨罗江死，楚人哀之，乃以舟楫拯救。〞由此可见民间传说也是有一些历史根据的。

传说屈原死后，楚国百姓哀伤不已，纷纷涌到汨罗江边去凭吊屈原。渔夫们划起船只，在江上来回打捞他的遗体。有位渔夫拿出为屈原准备的饭团等食物，“扑通、扑通”地丢进江里，说是让鱼鳖虾蟹吃饱了，就不会去伤害屈大夫的身体了。人们看见后纷纷仿效。一位老医师则拿来一坛雄黄酒倒进江里，说是要药晕蛟龙水怪，以免伤害屈大夫。后来为怕饭团散失，人们想出用楝树叶包饭，外缠彩丝，发展成了棕子。以后，在每年的五月初五，就有了龙舟竞渡、吃粽子、喝雄黄酒的风俗，以此来纪念爱国诗人屈原。端午节是中国各族人民纪念屈原的传统节日，以围绕才华横溢、遗世独立的楚国大夫屈原而展开，这种习俗传播至华夏各地，使这一民俗文化由各族人民共享，屈原之名尽人皆知。

源于纪念伍子胥。

端午节纪念伍子胥的传说，在江浙一带流传很广，江浙人大都认为端午节是纪念春秋时期的伍子胥的。伍子胥名员，楚国人，父兄均为楚平王所杀，伍子胥化妆逃亡，奔向吴国，受到吴王阖庐信用，成为吴国重要朝臣和大将。后来助吴伐楚，五战而攻入楚都郢城。当时楚平王已死，伍子胥就掘墓鞭尸，以报杀父兄之仇。

吴王阖庐死后，其子夫差继位，吴军在伍子胥、孙武训练、指挥下士气高昂，百战百胜。吴国与越国交战，越国大败，越王勾践请和，吴王夫差许之。伍子胥高瞻远瞩，建议夫差应彻底消灭越国，夫差不听。吴国大宰辅伯嚭接受越国贿赂，经常在夫差耳边谗言陷害伍子胥。在伯嚭的蛊惑下，夫差听信谗言，赐伍子胥宝剑令其自杀。伍子胥本为忠良，忧国忧民，在死前对邻舍人说：“我死后，将我眼睛挖出来悬挂在吴国京城的东门上方，让我看到越国军队是怎样入城灭吴的”，以提醒国人对越国的警惕。伍子胥自刎死后，夫差听到他的遗言不仅不警醒，反而大怒，命令将伍子胥的尸体装在皮革袋子里，于五月五日投入大江。因此江浙人相传，端午节在江里划龙船、赛龙舟等活动是纪念伍子胥的。

源于纪念孝女曹娥。

端午节，还传说是为纪念东汉孝女曹娥救父投江。曹娥是东汉上虞人。父亲溺死于江中，数日不见尸体。当时孝女曹娥年仅十四岁，昼夜沿江号哭寻找。寻找了十七天未果，在五月五日，曹娥投入江中寻父。五日后，曹娥虽死，但仍抱着父尸浮出水面。乡民传为神奇，称赞她是孝女。继而曹娥事迹传至县官耳中。县令度尚为曹娥立了碑，并令自己的外甥、才子邯郸淳作诔辞加以颂扬。

端午节由来

据《史记》“屈原贾生列传”记载，屈原，是春秋时期楚怀王的大臣。他倡导举贤授能，富国强兵，力主联齐抗秦，遭到贵族子兰等人的强烈反对，屈原遭馋去职，被赶出都城，流放到沅、湘流域。他在流放中，写下了忧国忧民的《离骚》、《天问》、《九歌》等不朽诗篇，独具风貌，影响深远(因而，端午节也称诗人节)。公元前278年，秦军攻破楚国京都。屈原眼看自己的祖国被侵略，心如刀割，但是始终不忍舍弃自己的祖国，于五月五日，在写下了绝笔作《怀沙》之后，抱石投汨罗江身死，以自己的生命谱写了一曲壮丽的爱国主义乐章。

传说屈原死后，楚国百姓哀痛异常，纷纷涌到汨罗江边去凭吊屈原。渔夫们划起船只，在江上来回打捞他的真身。有位渔夫拿出为屈原准备的饭团、鸡蛋等食物，“扑通、扑通”地丢进江里，说是让鱼龙虾蟹吃饱了，就不会去咬屈大夫的身体了。人们见后纷纷仿效。一位老医师则拿来一坛雄黄酒倒进江里，说是要药晕蛟龙水兽，以免伤害屈大夫。后来为怕饭团为蛟龙所食，人们想出用楝树叶包饭，外缠彩丝，发展成棕子。

以后，在每年的五月初五，就有了龙舟竞渡、吃粽子、喝雄黄酒的风俗;以此来纪念爱国诗人屈原。

**第二篇：端午节传统风俗(双语版)**

端午节传统风俗(双语版)

端午节(农历5月5日)是中国古老的传统节日，始于春秋战国时期，至今已有2024多年历史。

The Dragon Boat Festival, the 5th day of the 5th lunar month, has had a history of more than 2,000 years.It is usually in June in the Gregorian calendar。

端午节吃什么？“粽包分两髻，艾束著危冠。旧俗方储药，羸躯亦点丹。”端午节不可不吃的美味食物就是粽子(tsung-tse)。

粽子tsung-tse：Glutinous rice filled with meat, nuts or bean paste and wrapped in bamboo leaves.It is associated with Dragon Boat Festival with historical meaning.The custom of eating zongzi is now popular in North and South Korea, Japan and Southeast Asian nations。

端午节喝什么？“樱桃桑椹与菖蒲，更买雄黄酒一壶。”端午节尝试一下雄黄酒吧。Adults drink Xiong Huang Wine, which can fend off evil spirits。端午节玩什么？ “鼓声三下红旗开，两龙跃出浮水来。棹影斡波飞万剑，鼓声劈浪鸣千雷。”端午节最应景的节目就是赛龙舟。“Dragon boat racing is an indispensable part of the festival, held all over the country.As the gun is fired, people will see racers in dragon-shaped canoes pulling the oars harmoniously and hurriedly, accompanied by rapid drums, speeding toward their destination。端午节戴什么？端午节最有特色的饰物就是香包(sachet)。小孩佩戴香包，传说有避邪驱瘟之意。On Dragon Boat Festival, parents also need to dress their children up with a perfume pouch.They first sew little bags with colorful silk cloth, then fill the bags with perfumes or herbal medicines, and finally string them with silk threads.The perfume pouch will be hung around the neck or tied to the front of a garment as an ornament.They are said to be able to ward off evil。

端午节挂什么？”不效艾符趋习俗，但祈蒲酒话升平。\"挂艾叶菖蒲hang branches of moxa and calamus around the doors of their homes 和悬钟馗像display portraits of evil\'s nemesis, Chung Kuei都是为了驱疾避凶，讨个吉利。

**第三篇：夏至节气民间传统风俗**

夏至日后大概二十多天，才到真正的暑天，面对越来越闷热的天气，一场降雨，绝对堪称是缓解暑热的特效药，夏至时节，下面是小编精心推荐的夏至节气民间传统风俗，仅供参考，欢迎阅读！

夏至节气民间传统风俗

夏至祭地

二十四节气中多有祭祀活动，冬至的时候要祭天，而夏至这个节气，很重要的活动就是祭地，明清两代帝王，每到夏至这天，便率领众臣到北京方泽坛举行祭地活动，祈盼在帝王的统治下，风调雨顺，国泰民安，自公元1531年至1911年，先后有明清两代的15位皇帝在方泽坛祭地，长达381年。

夏至祭祖

夏至是阴阳盛衰的转折点，因此，对于古人来说，它不仅仅是指导农事的一个节气，也是最重要的节日之一，所以这天又称夏至节。此时正好时值麦收，自古就有庆祝丰收，祭祀祖先的风俗。

丰收时节，先人们首先想到的不是自己去享受丰收的硕果，而是祭告先人，与先人分享喜悦，保佑平安喜乐，既感谢天赐丰收，又祈求获得“秋报”。夏至前后，有的地方举办隆重的“过夏麦”，系古代“夏祭”活动的遗存。

消夏避伏

夏至日，妇女们即互相赠送折扇、脂粉等物件儿。《酉阳杂俎?礼异》：“夏至日，进扇及粉脂囊，皆有辞。”“扇”，借以生风;“粉脂”，以之涂抹，散体热所生浊气，防生痱子。在朝廷，“夏至”之后，皇家则拿出“冬藏夏用”的冰“消夏避伏”，而且从周代始，历朝沿用，竟而成为制度。

夏至由来

夏至是二十四节气中最早被确定的一个节气。公元前七世纪，先人采用土圭测日影，就确定了夏至。每年的夏至从6月21日(或22日)开始，至7月7日(或8日)结束。据《恪遵宪度抄本》：“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。至者，极也。”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\')，北半球的白昼达到最长，且越往北昼越长。如海南的海口市这天的日长约13小时多一点，杭州市为14小时，北京约15小时，而黑龙江的漠河则可达17小时以上。夏至以后，太阳直射地面的位置逐渐南移，北半球的白昼日渐缩短。民间有“吃过夏至面，一天短一线”的说法。而此时南半球正值隆冬。

我国古代将夏至分为三候：“一候鹿角解;二候蝉始鸣;三候半夏生。”糜与鹿虽属同科，但古人认为，二者一属阴一属阳。鹿的角朝前生，所以属阳。夏至日阴气生而阳气始衰，所以阳性的鹿角便开始脱落。而糜因属阴，所以在冬至日角才脱落;雄性的知了在夏至后因感阴气之生便鼓翼而鸣;半夏是一种喜阴的药草，因在仲夏的沼泽地或水田中出生所以得名。由此可见，在炎热的仲夏，一些喜阴的生物开始出现，而阳性的生物却开始衰退了。

我国民间把夏至后的15天分成3“时”，一般头时3天，中时5天，末时7天。这期间我国大部分地区气温较高，日照充足，作物生长很快，生理和生态需水均较多。此时的降水对农业产量影响很大，有“夏至雨点值千金”之说。一般年份，这时长江中下游地区和黄淮地区降水一般可满足作物生长的要求。《荆楚岁时记》中记有：“六月必有三时雨，田家以为甘泽，邑里相贺。”可见在1000多年前人们已对此降雨特点有明确的认识。

夏至前后，淮河以南早稻抽穗扬花，田间水分管理上要足水抽穗，湿润灌浆，干干湿湿，既满足水稻结实对水分的需要，又能透气养根，保证活熟到老，提高籽粒重。俗话说：“夏种不让晌”，夏播工作要抓紧扫尾，已播的要加强管理，力争全苗。出苗后应及时间苗定苗，移栽补缺。夏至时节各种农田杂草和庄稼一样生长很快，不仅与作物争水争肥争阳光，而且是多种病菌和害虫的寄主，因此农谚说：“夏至不锄根边草，如同养下毒蛇咬。”抓紧中耕锄地是夏至时节极重要的增产措施之一。棉花一般已经现蕾，营养生长和生殖生长两旺，要注意及时整技打杈，中耕培土，雨水多的地区要做好田间清沟排水工作，防止涝渍和暴风雨的危害。

“不过夏至不热”，“夏至三庚数头伏”。夏至虽表示炎热的夏天已经到来，但还不是最热的时候，夏至后的一段时间内气温仍继续升高，大约再过二三十天，一般是最热的天气了。

过了夏至，我国南方大部分地区农业生产因农作物生长旺盛，杂草、病虫迅速滋长蔓延而进入田间管理时期，高原牧区则开始了草肥畜旺的黄金季节。这时，华南西部雨水量显著增加，使入春以来华南雨量东多西少的分布形势，逐渐转变为西多东少。

如有夏旱，一般这时可望解除。近三十年来，华南西部6月下旬出现大范围洪涝的次数虽不多，但程度却比较严重。因此，要特别注意作好防洪准备。夏至节气是华南东部全年雨量最多的节气，往后常受副热带高压控制，出现伏旱。为了增强抗旱能力，夺取农业丰收，在这些地区，抢蓄伏前雨水是一项重要措施。

夏至的饮食推荐

关于夏至的饮食习俗，有“冬至馄饨夏至面”的说法。在西北地区如陕西，此日食粽，并取菊为灰用来防止小麦受虫害。在南方，此日称人以验肥瘦。农家擀面为薄饼，烤熟，夹以青菜、豆荚、豆腐及腊肉，祭祖后食用或赠送亲友。”以外，还有些地方有夏至吃狗肉的习惯，甚至于喝凉茶，吃荔枝也不少见。

夏至期间，应保持神清气和，快乐欢畅，心胸宽阔，精神饱满，尽量避免发火，饮食也宜以清淡为主。下面推荐两款夏至食谱。

荷叶茯苓粥：荷叶1张，茯苓50克，粳米或小米100克，白糖适量。先将荷叶煎汤去渣，把茯苓、洗净的粳米或小米加入药汤中，同煮为粥，出锅前将白糖入锅。此粥清热解暑，宁心安神，止泻止痢，对心血管疾病、神经衰弱者亦有疗效。

夏至是每年的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。是北半球一年中白昼最长的一天，南方各地从日出到日没大多为十四小时左右。夏至这天虽然白昼最长，太阳角度最高，但并不是一年中天气最热的时候。因为，接近地表的热量，这时还在继续积蓄，并没有达到最多的时候。俗话说“热在三伏”，真正的暑热天气是以夏至和立秋为基点计算的。大约在七月中旬到八月中旬，我国各地的气温均为最高，有些地区的最高气温可达40摄氏度左右。

今天是夏至(6月21日)，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。在农历夏至后第三个庚日即进入伏天。此时天气炎热，人们食欲不振，开始消瘦，即“枯夏”。民间开始偷闲消夏，注意饮食补养。夏至后入伏有初伏、中伏、末伏之分，三伏天是一年之中最炎热的时期，容易中暑、生病。

因此，旧时在这时多驱鬼以求安，同时也讲究中午歇晌，讲究吃补食。此外，还要特别注意防暑。古人对于夏季的养生也是很有讲究的。嵇康《养生论》对炎炎夏季有其独到之见，认为夏季炎热，“更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣。”即“心静自然凉”，这里所说就是夏季养生法中的精神调养。

起居调养，以顺应自然界阳盛阴衰的变化，宜晚睡早起。夏季炎热，“暑易伤气”若汗泄太过，令人头昏胸闷，心悸口渴，恶心甚至昏迷。安排室外工作和体育锻炼时，应避开烈日炽热之时，加强防护。合理安排午休时间，一为避免炎热之势，二可恢复疲劳之感。每日温水洗澡也是值得提倡的健身措施，不仅可以洗掉汗水、污垢，使皮肤清洁凉爽消暑防病，而且能起到锻炼身体的目的。另外，夏日炎热，腠理开泄，易受风寒湿邪侵袭，睡眠时不宜扇类送风，有空调的房间，室内外温差不宜过大，更不宜夜晚露宿。

**第四篇：端午节的由来和民间风俗介绍**

端午节的由来：关于端午节的由来，说法甚多，诸如：纪念屈原说；纪念伍子胥说；纪念曹娥说；起于三代夏至节说；恶月恶日驱避说，吴月民族图腾祭说等等。以上各说，各本其源。据学者闻一多先生的《端午考》和《端午的历史教育》列举的百余条古籍记载及专家考古考证，端午的起源，是中国古代南方吴越民族举行图腾祭的节日，比屈原更早。但千百年来，屈原的爱国精神和感人诗辞，已广泛深入人心，故人们“惜而哀之，世论其辞，以相传焉”，因此，纪念屈原之说，影响最广最深，占据主流地位。在民俗文化领域，中国民众把端午节的龙舟竞渡和吃粽子等，都与纪念屈原联系在一起。

端午节的风俗：悬钟馗像：钟馗捉鬼，是端午节习俗，在江淮地区，家家悬钟馗像，用以镇宅驱邪。

唐明皇开元，自骊山讲武回宫，疟疾大发，梦见二曳，一大一小，小鬼穿大红无裆裤，赤脚，偷杨贵妃之香囊和明皇的玉笛。绕殿而跑。大鬼则穿蓝袍戴帽，赤双足。捉住小鬼，挖悼其眼睛，一只吞下，明皇喝问，大鬼奏日，臣姓钟馗，即武举不第，愿为陛下除妖魔，皇醒后，疟疾愈，于是令画工吴道子。照梦中所见画成钟馗捉鬼之图像，通令天下于端午时，一律张贴，以驱邪魔。

挂艾叶菖蒲：以艾叶悬于堂中，剪艾力虎形或剪彩为小虎，贴以艾叶，妇人争相戴之，以僻邪驱瘴。用菖蒲作剑，插于门榻，有驱魔法鬼之神效。在端阳节，家家都以菖蒲、艾叶、榴花、蒜头、龙船花，制成人形称为艾人。食菖蒲可以成仙，可以长生，汉武帝欲求长主之术，曾吃菖蒲两年。

赛龙舟：当时楚人因舍不得贤臣屈原死去，于是有许多人划船赶迫拯救，是为尤舟竞渡之起源，后每年五月五日划龙舟以纪念之。借划龙舟驱散江中之鱼，以免鱼吃掉屈原的尸体。竞渡之习，盛行于吴，越、楚。

据近代著名的爱国学者闻一多先生的《端午考》说：“端午节本是吴越民族举行图腾祭妃的节日，而赛龙舟便是祭仪中半宗教。半娱乐性节目。”

四五千年前，居住在原始图腾社会的水乡部落的人民，受到蛇虫、疾病的侵害和水患威胁，为了抵御这些天灾，他们尊奉想象中的具有威力的龙作为自己的祖先兼保护神（即图腾），并把船建造成龙形、画上龙纹，每年端午举行竞渡。以表示对龙的尊敬，也说明自己是龙的子孙，龙的传人。

吃粽子：荆楚之人在五月五日煮糯米饭或蒸粽糕投入江中，以祭祀屈原，为恐鱼吃掉，故用竹筒盛装糯米饭掷下，以后渐用粽叶包米代替竹筒。

饮雄黄酒：雄黄本属矿物，含有三硫化砷成分，与酒混合。即成雄黄酒，用以驱虫解五毒，小儿涂于头额。耳鼻，手足心。并洒墙壁问，以法诸毒。流传民间之《白蛇传》故事，即是以雄黄酒解蛇虺诸毒，而现白蛇原形。此种习佰，在长江流域地区的人家很盛行。

游百病：为盛行于贵州地区的端午习俗。男女老幼往野外游玩，穿新衣，在中午一时左右，路上山上或树下挤满人群，手抱花草，非常快乐。晚上回家将花草和水煮开洗澡，老年人称为“游百病”及“洗百病”，不出去游百病及洗百病的人，一年到头就不会获得吉利。

佩香囊：端午节小孩佩香囊，不但有避邪驱瘟之意，而且有襟头点缀之风。香囊内藏有朱砂。雄黄。香药，外包以丝布，清香四溢，再以五色丝线弦扣成索，作各种不同形状，结成一串，形形色色，玲珑夺目。

**第五篇：民间结婚风俗**

王杲铺镇传统结婚风俗

结婚，在中国的传统观念来说说，并不只有领取结婚证那么简单，领取结婚证，能使两人成为合法夫妻，但在乡亲们的眼里，仪式是很重要的，如果不举行仪式就很有些名不正言不顺。在我们王杲铺镇，结婚也是有很多的讲究的，根据家中老人讲述，将我镇传统结婚风俗整理如下。

一般都是由男方选好日子之后，写到红纸上，男方买上礼物给女家送去“娶帖”，然后就开始收拾房子，给女方家送去八十斤新弹得白生生的棉花，以便女方家用来蓄新被褥。自此，男女双方就要开始准备各自需准备的东西了。

一、男女双方需要准备的东西

女方：做“铺盖”，一般是陪送“十铺十盖”，十床被子十床褥子，这个很讲究，家长请一些妇人，都是有儿有女心灵手巧的全和人来做的。准备“十六件”：大镜子、桌子（大小圆桌各一，大小方桌各一）、沙发（大小各一）、椅子一对、大衣柜、写字台、缝纫机、台箱一对、茶几、角橱共计十六件。

男方：床、电视机、自行车等其它物件。

二、女方陪送

女方院中的两位嫂子到结婚当天跟着陪送，五个儿童“送饭”，提盒内放四包果子；一个挑“下饺饭”的男士，根据女方的年龄，一岁一对最后多包一对，岁岁有余。再擀些宽心面（面条）一起生着放到提盒里；一个送饭菜的男士，提盒内放八个菜；两个“相轿”的男

士，一个“挂门帘”的小男孩，一个“开柜”的小男孩，加上新娘子一共十四人。其中，“挂门帘”和“开柜”的小男孩是要根据属相来的。

在结婚的头一天，男方带着四节礼（鱼、肉、挂面、果子）和二十个“催妆馍馍”到女方家里，把嫁妆拉回男方家里。

三、结婚当天

结婚当天，男方准备三匹马，一个“压马”男童，两个陪迎的女孩，两个放鞭炮的人去女方家迎娶新娘。

一进女方的村内便开始放鞭炮，以示意男方来迎娶之意，是给女方传递信息。到女方家后，院中亲人出来迎接，要给“压马”男童压马钱和红鸡蛋，男童所骑之马是要给新娘子骑的，给压马钱以祈人马平安之意。随后请来迎娶一行人入屋吃饭。同时新娘穿衣打扮。准备完毕，新娘要从炕上直接做到椅子上，然后由女方的哥哥或是弟弟两人共同抬到马前，然后上马出发，新娘陪送的一行十四人（之前提到过的）与新郎来迎之人一同出发。

新娘一进村，就开始放鞭炮，新郎家里锣鼓喧天，很是热闹。到大门口，由男女双方陪嫁的女眷共四人搀扶下马，要先踩到凳子上，然后再迈过年糕，走到席子上，这叫“登糕”象征步步登高。然后就在院子里举行仪式。仪式结束后，女方来到屋内，吃自己带来的下饺饭，入席，新娘这桌要先吃自己带来的饭菜，然后再上男方准备的饭菜，这样就算是正式开席了。席间要“上拜”，由男方的嫂子带领两

位新人给院里长辈至亲磕头，每人一个。然后就上热馍馍，一个茶盘里放三个，新人再拜一遍，这时是要给“上拜钱”的。

到了晚上，由两位嫂子给铺炕，填枕头。女方所陪送的铺盖要全部铺好，然后在枕头里填满麦秆、花生、栗子、枣，还要敲敲柜子、台箱、灶囱寓意“敲敲柜，有一对”“敲敲箱，有一帮”“敲敲灶囱，有个朝廷”。

四、祭祖

婚礼第二天，新人要吃女方带来的鸡和鱼，意思有积有余、大吉大利、有余粮。然后夫妻俩去自家院里的长辈家里磕头问安。问安完毕回家包水饺，煮好后带上三碗，由嫂子带着拿上黄裱纸去男方的祖坟祭祖，告诉先人家里娶亲了，并在坟头上压上一张红纸

五、回娘家

祭祀回来后就要“回娘家”了，这时，由公公带着一个压车的小男孩送新娘回娘家，到娘家后，要给小孩子压车钱。等到三天后，再由公公接回来。自此，新娘九日内不得回娘家，也就是“戒九日”，意思是能在新郎家长长久久。

自此，新人的柴米油盐生活开始了。

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