# 立冬的传统习俗活动（5篇材料）

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2024-08-02

*第一篇：立冬的传统习俗活动又是一年立冬节气到来，立冬是24节气中的第19个节气，相传，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的传统习俗活动，仅供参考，欢迎阅读！立冬的传统习俗暖炉会霜降后寒气已重，因此各...*

**第一篇：立冬的传统习俗活动**

又是一年立冬节气到来，立冬是24节气中的第19个节气，相传，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的传统习俗活动，仅供参考，欢迎阅读！

立冬的传统习俗

暖炉会

霜降后寒气已重，因此各地开炉日期，一般常在农历十月初。《荆楚岁时记》载：“庐山白鹿洞，游士辐凑，每冬寒醵金市乌薪为御寒之备，号黑金社。十月旦日，命酒为暖炉会。”北平一般在十月初一烧暖炕，设围炉，称之为开炉节，到第二年二月初一才撤去暖炉。暖炉多用一种耐燃烧的矿物)砌筑，该物比矾石更白，轻暖坚固，后来则用薄铁做暖炉。《岁时杂记》称京人十月初一喝酒，就在炉中烤大块的肉，围着火炉，边饮边吃，称之为“暖炉”。《礼记·月令》记述十月有暖炉会。江苏昆山、安徽太平、湖北钟祥等地，也在月初开始用火御寒，期间有卖糕饼供食或者饮酒举行暖炉会的。

煎香

香草为芳草中的一种，用衣袖在草上挥动便会芳香袭人，可缝制成香囊佩戴。焚烧香草可辟瘟疫、祛风瘴以及驱除房屋中的秽气；佩戴香囊则可解郁闷；熬汤沐浴可以祛风寒；搽在发间可以辟秽污；以水酒煎制涂于面部，能够祛黑斑，滋养容颜。兰慧一类的植物也属于香草，都是味辛之物，具发散上达之气，足以辟除秽恶，润肌肉，散滞结。

采桑叶

桑叶性苦，甘寒，能祛风清热，凉血明目，以老而经霜的为佳，取其气足力厚的特点。此时已人寒冬，得秋季肃杀之气，桑叶更能泄降肝胆郁热。《广济方》称立冬日采桑叶一百二十片，如遇闰年，则多采十片，每次用十片。遇到需洗眼睛的日子，用桑叶煎汤洗眼，能治疗各种眼病。其他如《普济方》《集简方》都记载有用桑叶治疗青盲眼、风眼流泪以及眼红涩痛的方法。

吃羊肉

羊肉性甘，大热，属火，能补元助阳，治疗体虚瘦弱，可御寒益气，安心止惊，有很强的营养作用。秋冬后的羊肉味道尤为鲜美。我国除了塞外边睡，如内蒙古、西藏等地，一般都在深秋开始吃羊肉，到立春为止。如浙江的长兴等地，农历八月就已经设店，宰羊出售。有民谚道：，月初一羊开刀。”一直到过了除夕才停止售卖。沿太湖流域，盛产绵羊。冬令时节，羊肉也是时令之物。

修农具

隆冬时节，农事已毕，农家对所有农具都应该趁闲暇时加以检查，进行整修。如果发现有损坏或不可使用的，要立即修理或者予以添置，以免来春贻误农时。《礼记·月令》中有季冬之月“命农计搁耕事，修来招，具田器”。所说的正是这个意思。

制肥料

各种植物，除了生长于沼泽中的之外，大都靠根部吸收土城中的养料，以维持生命。在终年无人的山野，树木特别繁茂旺盛，正是依赖草木自生的枯枝落叶，日积月累，形成肥料。入冬草木凋零，靠近山林的地区或者家中有园圃的，枯枝败叶，到处都是，正是农家制造堆肥的最佳时候。

迎冬

封建社会，朝廷会举行郊外迎冬的仪式，并赏群臣冬衣、抚恤孤寡。

在《吕氏春秋·孟冬》有记载：“是月也，以立冬。先立冬三日，太史渴之天子。曰：‘某日立冬，盛德在水。’天子乃斋。立冬之日，天子亲率三公九卿大夫以迎冬于北郊。还，乃赏死事，恤孤寡。”是日，皇帝率领三公九卿大夫到北郊六里处迎冬。回来后皇帝要大大赏赐，以安社视，而且要抚恤孤寡。

祭冬神

古时候，立冬时节天子要穿黑色的衣服，骑铁色的马，带文武百官去北郊祭冬神。冬神名叫禺强，字玄冥。《山海经》说他住在北海的一个岛上，长相怪异：人面鸟身，耳上挂着两条青蛇，脚踩两条会飞的红蛇。祭祀冬神的场面十分宏大。《史记》上记载，汉朝时要有70个童男童女一起唱《玄冥》之歌：“玄冥陵阴，蛰虫盖减……籍敛之时，掩收嘉毅。”意思是说，天冷了，要收藏好粮食。

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。

立冬三候

古人将二十四节气中的每个节气都等分为三，每五日为一候，从而以三候来描述每个节气的气候变化特点。立冬的三候为：“一候水始冰；二候地始冻；三候雉入大水为蜃。”

一候水始冰，二候地始冻，这两候直观地表现了立冬前后天气的变化情况。立冬是冬季的开始，这一时节北方的冷空气已经有了较强的实力，并逐渐向南方移动。水面开始结冰，土地也开始上冻，是这种气候变化最直观的表现。当然，二十四节气以及相应的物候，实际上主要是对我国古代北方地区气候状况的总结。对于长江以南地区，要到11月底才能有冬季的感觉。而珠三角地区，更接近亚热带气候，12月份依然比较温暖。

三候雉入大水为蜃，这一候就比较有意思了。雉是野鸡，也可以指大型的鸟类，而蜃则是大的蛤蜊。所谓秋收冬藏，立冬之后，古代的人们发现天上的大鸟都很少再见，同时海边的人们则发现海中开始出现大的蛤蜊。由于蛤蜊的花纹和雉的羽毛颜色有几分相似，于是古人就把这两者联系了起来，认为雉跑到水里变成了蜃。这其实也反映了古人对于天地之间生命循环往复，生生不息的一种认识。

立冬的传统习俗活动

**第二篇：立冬节气传统习俗2024**

立冬节气，高空西风急流在亚洲南部地区已完全建立。此时高空西风南支波动的强弱和东移，对江淮地区降水天气影响很大。下面是小编精心推荐的立冬节气传统习俗，仅供参考，欢迎阅读！

立冬节气传统习俗

一、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。在我国北方，特别是北京、天津的人们爱吃饺子。为什么立冬吃饺子？因为饺子是来源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交，立冬是秋冬季节之交，故“交”子之时的饺子不能不吃。现在的人们已经逐渐恢复了这一古\*\*\*俗，立冬之日，各式各样的饺子卖得很火。

二、贺冬亦称“拜冬”

在汉代即有此俗。东汉崔定《四民月令》：“冬至之日进酒肴，贺谒君师耆老，一如正日。”宋代每逢此日，人们更换新衣，庆贺往来，一如年节。清代“至日为冬至朝，士大夫家拜贺尊长，又交相出谒。细民男女，亦必更鲜衣以相揖，谓之“拜冬。”(见顾禄《清嘉录》卷十一)。民国以来，贺冬的传统风俗，似有简化的趋势。但有些活动，逐渐固定化、程式化、更有普遍性。如办冬学、拜师活动，都在冬季举行。

三、冬泳

庆祝立冬的方式现在也有了创新，在哈尔滨，立冬之日，黑龙江省冬泳协会的健儿横渡松花江，以这种方式迎接冬天的到来。

冬泳是集冷水浴、空气浴与日光浴于一体的“三浴”，是冬泳人最喜爱的健身方式。“三浴”的好处已为人们所熟知，特别是在当前“文明病”流行情况下，江河湖海中丰富的矿物质与微量元素、空气中的负氧离子、日光浴中的紫外线对健身、供氧、防治骨质疏松等都十分有益，耐冷的程度要比冬季陆上其他体育项目强烈。

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。

立冬节气传统习俗

**第三篇：立冬的传统习俗以及吃饺子的寓意**

立冬是二十四节气之一，在这二十四个节气中，人们最注重的两个节气便是清明和立冬了，那么下面给大家分享关于立冬的传统习俗以及吃饺子的寓意介绍，欢迎阅读!

立冬的传统习俗

暖炉会

霜降后寒气已重，因此各地开炉日期，一般常在农历十月初。《荆楚岁时记》载：“庐山白鹿洞，游士辐凑，每冬寒醵金市乌薪为御寒之备，号黑金社。十月旦日，命酒为暖炉会。”北平一般在十月初一烧暖炕，设围炉，称之为开炉节，到第二年二月初一才撤去暖炉。暖炉多用一种耐燃烧的矿物)砌筑，该物比矾石更白，轻暖坚固，后来则用薄铁做暖炉。《岁时杂记》称京人十月初一喝酒，就在炉中烤大块的肉，围着火炉，边饮边吃，称之为“暖炉”。《礼记·月令》记述十月有暖炉会。江苏昆山、安徽太平、湖北钟祥等地，也在月初开始用火御寒，期间有卖糕饼供食或者饮酒举行暖炉会的。

煎香

香草为芳草中的一种，用衣袖在草上挥动便会芳香袭人，可缝制成香囊佩戴。焚烧香草可辟瘟疫、祛风瘴以及驱除房屋中的秽气;佩戴香囊则可解郁闷;熬汤沐浴可以祛风寒;搽在发间可以辟秽污;以水酒煎制涂于面部，能够祛黑斑，滋养容颜。兰慧一类的植物也属于香草，都是味辛之物，具发散上达之气，足以辟除秽恶，润肌肉，散滞结。

采桑叶

桑叶性苦，甘寒，能祛风清热，凉血明目，以老而经霜的为佳，取其气足力厚的特点。此时已人寒冬，得秋季肃杀之气，桑叶更能泄降肝胆郁热。《广济方》称立冬日采桑叶一百二十片，如遇闰年，则多采十片，每次用十片。遇到需洗眼睛的日子，用桑叶煎汤洗眼，能治疗各种眼病。其他如《普济方》《集简方》都记载有用桑叶治疗青盲眼、风眼流泪以及眼红涩痛的方法。

吃羊肉

羊肉性甘，大热，属火，能补元助阳，治疗体虚瘦弱，可御寒益气，安心止惊，有很强的营养作用。秋冬后的羊肉味道尤为鲜美。我国除了塞外边睡，如内蒙古、西藏等地，一般都在深秋开始吃羊肉，到立春为止。如浙江的长兴等地，农历八月就已经设店，宰羊出售。有民谚道：，月初一羊开刀。”一直到过了除夕才停止售卖。沿太湖流域，盛产绵羊。冬令时节，羊肉也是时令之物。

修农具

隆冬时节，农事已毕，农家对所有农具都应该趁闲暇时加以检查，进行整修。如果发现有损坏或不可使用的，要立即修理或者予以添置，以免来春贻误农时。《礼记·月令》中有季冬之月“命农计搁耕事，修来招，具田器”。所说的正是这个意思。

制肥料

各种植物，除了生长于沼泽中的之外，大都靠根部吸收土城中的养料，以维持生命。在终年无人的山野，树木特别繁茂旺盛，正是依赖草木自生的枯枝落叶，日积月累，形成肥料。入冬草木凋零，靠近山林的地区或者家中有园圃的，枯枝败叶，到处都是，正是农家制造堆肥的最佳时候。

迎冬

封建社会，朝廷会举行郊外迎冬的仪式，并赏群臣冬衣、抚恤孤寡。

在《吕氏春秋·孟冬》有记载：“是月也，以立冬。先立冬三日，太史渴之天子。曰：‘某日立冬，盛德在水。’天子乃斋。立冬之日，天子亲率三公九卿大夫以迎冬于北郊。还，乃赏死事，恤孤寡。”是日，皇帝率领三公九卿大夫到北郊六里处迎冬。回来后皇帝要大大赏赐，以安社视，而且要抚恤孤寡。

祭冬神

古时候，立冬时节天子要穿黑色的衣服，骑铁色的马，带文武百官去北郊祭冬神。冬神名叫禺强，字玄冥。《山海经》说他住在北海的一个岛上，长相怪异：人面鸟身，耳上挂着两条青蛇，脚踩两条会飞的红蛇。祭祀冬神的场面十分宏大。《史记》上记载，汉朝时要有70个童男童女一起唱《玄冥》之歌：“玄冥陵阴，蛰虫盖减……籍敛之时，掩收嘉毅。”意思是说，天冷了，要收藏好粮食。

立冬吃饺子的寓意

立冬吃饺子寓意着人们对冬天的美好期盼，由于饺子的外形和耳朵很像，人们认为吃了它，冬天耳朵就不受冻了，还有“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的说法。

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。在北方地区，就喜欢利用饺子来作为立冬进补食物。

在古代的中医学上的解释：这一节气的到来是阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态，养精蓄锐，为来春生机勃发作准备。既然要养精蓄锐，必须要进行食补来增加冬季各类的免疫力，所以选择简单易得的饺子作为食补材料。

据传说，饺子这一事物，有来源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交，立冬是秋冬季节之交。民间有“每逢交子之时，饺子不能不吃”的饮食习俗。于是立冬之日，各式各样的饺子就会卖得很火。

另外，冬天的寒冷气候影响人体的内分泌系统。在日常饮食上，人体需要“进补”，增加对各类营养的摄入。而饺子在制作种类、营养、味道等方面可以胜任此要求，自然大受青睐。

从烹饪科学的角度看，蒸煮饺子以水(汽)为介质的烹饪方式，温度只在100左右，即可致熟食物又可消毒杀菌，避免了烧烤炸条件下生成苯并芘等强致癌物，保证了食品安全。而且，食物的营养成分在蒸煮过程中也不至于因过氧化或水解而损失。

从膳食结构角度看，饺子的馅料都包在面皮中，可以做到谷类与菜果、肉类的适宜组合，使主副食搭配合理，营养丰富并酸碱平衡，膳食宝塔形结构。

从营养角度看，饺子以水(汽)为传热介质经蒸煮而熟，可以使食品中淀粉类多糖充分裂解，利于人体吸收。

合于中国人的肠胃于饮食习惯。符合“食饮有节”、“谨和五味”、“和于术数”的养生之道。

虽然各种说法不一样，不过“补冬”的理念比较统一。保健专家提醒，立冬之后的饮食要以温补为主，可吃些热量较高的膳食，少食生冷，爱吃肉的小伙伴们要多吃蔬菜水果。

立冬有哪些农事活动

蔬菜农事

立冬后要及时做好大棚搭建工作。同时，做好大棚蔬菜管理，白天气温高时可在背风口揭膜通气，晚上要注意做好大棚密封工作。

华北及黄淮地区一定要在日平均气温下降到4℃左右，田间土壤夜冻昼消之时，抓紧时机浇好麦、菜及果园的冬水，以补充土壤水分不足，改善田间小气候环境，防止“旱助寒威”，减轻和避免冻害的发生。江南及华南地区，及时开好田间“丰产沟”，搞好清沟排水，是防止冬季涝渍和冰冻危害的重要措施。

秋收冬种

这时节正是秋收冬种的大好时段，各地要充分利用晴好天气，搞好晚稻的收、晒、晾，保证入库质量。冬小麦播种要抓紧，注意收听气象预报，巧用天时，下雨早播，不如抢晴略为迟播，以保证播种质量力求做到带蘖越冬，防止年内拔节，并尽量扩大冬种面积，减少空闲田。各地要抓好冬种、冬修水利、冬季积肥工作。

畜牧农事

生猪秋季防疫工作，着重做好补针工作;耕牛加强放牧，吃足草料;在冬季来临之间，开展一次驱虫工作。放牧时，尽量让山羊吃足草料多长膘;长毛兔秋繁工作，未配种的及时配上种;有养鹅习惯的农户赶紧引进苗鹅饲养，饲养70日龄正赶上春节，可卖上好价钱。

修农具

入冬过后，农事渐毕，农家对所有农具都应该趁闲暇时加以检查，进行整修。如果发现有损坏或不可使用的，要立即修理或者予以添置，以免来春贻误农时。《礼记·月令》中有季冬之月“命农计搁耕事，修来招，具田器”。所说的正是这个意思。

制肥料

各种植物，除了生长于沼泽中的之外，大都靠根部吸收土城中的养料，以维持生命。在终年无人的山野，树木特别繁茂旺盛，正是依赖草木自生的枯枝落叶，日积月累，形成肥料。入冬以后草木凋零，靠近山林的地区或者家中有园圃的，枯枝败叶到处都是，正是农家制造堆肥的最佳时候。

立冬的传统习俗以及吃饺子的寓意

**第四篇：24立冬的传统习俗介绍**

立冬意味着冬季的到来，立冬进补历来是民间流传已久的习俗之一，那么立冬吃什么传统美食呢?立冬吃什么食物?下面给大家分享关于24立冬的传统习俗介绍大全，欢迎阅读!

立冬的传统习俗

立冬习俗有：游泳、食补、南方热补、北方饺子、农事活动等。

暖炉会

霜降后寒气已重，因此各地开炉日期，一般常在农历十月初。《荆楚岁时记》载：“庐山白鹿洞，游士辐凑，每冬寒醵金市乌薪为御寒之备，号黑金社。十月旦日，命酒为暖炉会。”北平一般在十月初一烧暖炕，设围炉，称之为开炉节，到第二年二月初一才撤去暖炉。暖炉多用一种耐燃烧的矿物)砌筑，该物比矾石更白，轻暖坚固，后来则用薄铁做暖炉。《岁时杂记》称京人十月初一喝酒，就在炉中烤大块的肉，围着火炉，边饮边吃，称之为“暖炉”。《礼记·月令》记述十月有暖炉会。江苏昆山、安徽太平、湖北钟祥等地，也在月初开始用火御寒，期间有卖糕饼供食或者饮酒举行暖炉会的。

煎香

香草为芳草中的一种，用衣袖在草上挥动便会芳香袭人，可缝制成香囊佩戴。焚烧香草可辟瘟疫、祛风瘴以及驱除房屋中的秽气;佩戴香囊则可解郁闷;熬汤沐浴可以祛风寒;搽在发间可以辟秽污;以水酒煎制涂于面部，能够祛黑斑，滋养容颜。兰慧一类的植物也属于香草，都是味辛之物，具发散上达之气，足以辟除秽恶，润肌肉，散滞结。

采桑叶

桑叶性苦，甘寒，能祛风清热，凉血明目，以老而经霜的为佳，取其气足力厚的特点。此时已人寒冬，得秋季肃杀之气，桑叶更能泄降肝胆郁热。《广济方》称立冬日采桑叶一百二十片，如遇闰年，则多采十片，每次用十片。遇到需洗眼睛的日子，用桑叶煎汤洗眼，能治疗各种眼病。其他如《普济方》《集简方》都记载有用桑叶治疗青盲眼、风眼流泪以及眼红涩痛的方法。

吃羊肉

羊肉性甘，大热，属火，能补元助阳，治疗体虚瘦弱，可御寒益气，安心止惊，有很强的营养作用。秋冬后的羊肉味道尤为鲜美。我国除了塞外边睡，如内蒙古、西藏等地，一般都在深秋开始吃羊肉，到立春为止。如浙江的长兴等地，农历八月就已经设店，宰羊出售。有民谚道：，月初一羊开刀。”一直到过了除夕才停止售卖。沿太湖流域，盛产绵羊。冬令时节，羊肉也是时令之物。

修农具

隆冬时节，农事已毕，农家对所有农具都应该趁闲暇时加以检查，进行整修。如果发现有损坏或不可使用的，要立即修理或者予以添置，以免来春贻误农时。《礼记·月令》中有季冬之月“命农计搁耕事，修来招，具田器”。所说的正是这个意思。

制肥料

各种植物，除了生长于沼泽中的之外，大都靠根部吸收土城中的养料，以维持生命。在终年无人的山野，树木特别繁茂旺盛，正是依赖草木自生的枯枝落叶，日积月累，形成肥料。入冬草木凋零，靠近山林的地区或者家中有园圃的，枯枝败叶，到处都是，正是农家制造堆肥的最佳时候。

迎冬

封建社会，朝廷会举行郊外迎冬的仪式，并赏群臣冬衣、抚恤孤寡。

在《吕氏春秋·孟冬》有记载：“是月也，以立冬。先立冬三日，太史渴之天子。曰：‘某日立冬，盛德在水。’天子乃斋。立冬之日，天子亲率三公九卿大夫以迎冬于北郊。还，乃赏死事，恤孤寡。”是日，皇帝率领三公九卿大夫到北郊六里处迎冬。回来后皇帝要大大赏赐，以安社视，而且要抚恤孤寡。

祭冬神

古时候，立冬时节天子要穿黑色的衣服，骑铁色的马，带文武百官去北郊祭冬神。冬神名叫禺强，字玄冥。《山海经》说他住在北海的一个岛上，长相怪异：人面鸟身，耳上挂着两条青蛇，脚踩两条会飞的红蛇。祭祀冬神的场面十分宏大。《史记》上记载，汉朝时要有70个童男童女一起唱《玄冥》之歌：“玄冥陵阴，蛰虫盖减……籍敛之时，掩收嘉毅。”意思是说，天冷了，要收藏好粮食。

立冬和冬至什么区别

立冬和冬至是两个不一样的节气，时间、寓意、气候特征、风俗习惯等方面都是不同的。

时间不同

立冬的时间是每年公历的11月7日—8日;冬至的时间是每年公历的12月21日-23日。

寓意不同

立冬表示自此进入了冬季，万物进入休养、收藏状态;冬至表示自此之后白昼时间变长，黑夜时间变短，同时也标志着即将进入寒冷时节，民间由此开始“数九”计算寒天。

气候特征不同

立冬时，气候由秋季的少雨干燥向冬季的阴雨寒冻转变，并不是特别冷;冬至时气温下降明显，天气寒冷、干燥。

风俗习惯不同

立冬时，我国民间有祭祖、饮宴、卜岁等习俗，广东潮汕地区要吃甘蔗、炒香饭，北方地区要吃饺子;冬至时，南方沿海地区有祭祖的习俗，广东地区吃烧腊与麦饭，杭州地区吃年糕，南方的一些地区还比较盛行吃冬至团，北方地区则有吃饺子的习俗。

立冬吃饺子的寓意

立冬吃饺子寓意着人们对冬天的美好期盼，由于饺子的外形和耳朵很像，人们认为吃了它，冬天耳朵就不受冻了，还有“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的说法。

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。在北方地区，就喜欢利用饺子来作为立冬进补食物。

在古代的中医学上的解释：这一节气的到来是阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态，养精蓄锐，为来春生机勃发作准备。既然要养精蓄锐，必须要进行食补来增加冬季各类的免疫力，所以选择简单易得的饺子作为食补材料。

据传说，饺子这一事物，有来源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交，立冬是秋冬季节之交。民间有“每逢交子之时，饺子不能不吃”的饮食习俗。于是立冬之日，各式各样的饺子就会卖得很火。

另外，冬天的寒冷气候影响人体的内分泌系统。在日常饮食上，人体需要“进补”，增加对各类营养的摄入。而饺子在制作种类、营养、味道等方面可以胜任此要求，自然大受青睐。

从烹饪科学的角度看，蒸煮饺子以水(汽)为介质的烹饪方式，温度只在100左右，即可致熟食物又可消毒杀菌，避免了烧烤炸条件下生成苯并芘等强致癌物，保证了食品安全。而且，食物的营养成分在蒸煮过程中也不至于因过氧化或水解而损失。

从膳食结构角度看，饺子的馅料都包在面皮中，可以做到谷类与菜果、肉类的适宜组合，使主副食搭配合理，营养丰富并酸碱平衡，膳食宝塔形结构。

从营养角度看，饺子以水(汽)为传热介质经蒸煮而熟，可以使食品中淀粉类多糖充分裂解，利于人体吸收。

合于中国人的肠胃于饮食习惯。符合“食饮有节”、“谨和五味”、“和于术数”的养生之道。

虽然各种说法不一样，不过“补冬”的理念比较统一。保健专家提醒，立冬之后的饮食要以温补为主，可吃些热量较高的膳食，少食生冷，爱吃肉的小伙伴们要多吃蔬菜水果。

24立冬的传统习俗介绍

**第五篇：【精品】传统习俗作文**

【精品】传统习俗作文7篇

在平凡的学习、工作、生活中，大家都不可避免地会接触到作文吧，作文是通过文字来表达一个主题意义的记叙方法。相信许多人会觉得作文很难写吧，下面是小编收集整理的传统习俗作文7篇，希望对大家有所帮助。

传统习俗作文 篇1

新年到！又一个合家团圆的日子来了！在过新年时，我们身边有数不清的年俗，比如：吃年夜饭、放鞭炮、贴春联、剪窗花、穿新衣、拜神祈福、南方人喜欢包春卷，北方人还要包饺子……在和亲爱的家人一起走亲访友时，也让我了解了许多有趣的年俗，像客人来了，要泡糖茶和吃糖果，代表着甜甜蜜蜜……

年俗虽有这么多，但是我最喜欢的就是收红包了！在和爸爸妈妈一起走亲访友的同时，我也收了不少的红包。这些红包实际上就是压岁钱！不管包多少钱，都有长辈们一份非常非常浓厚的亲情和爱在里边。每个红包里的数目都有自己独一无二的吉祥寓意，而且每个红包的外观也不尽相同，虽然基本上都是红色的，但是大小不一，上面有各种各样的精美图案，有卡通动物形状的，有传统花纹的，还有装饰着精致的丝线的……所有的都代表着喜庆和吉祥！这是我过年时最大的乐趣！

新的一年已拉开了幕布，所有的年俗仿佛都在祝我们新年快乐！万事如意！心想事成！

传统习俗作文 篇2

“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。腊八粥，喝几天，哩哩啦啦二十三……”每当我念起这首《春节童谣》，我就想起我们全家制作腊八蒜的情景。

腊八这一天，妈妈一大早就带我喝上了甜蜜的腊八粥。我一边喝一边说：“妈妈，这粥太好喝了，真希望天天都是腊八节！”妈妈听了，神秘地一笑说：“腊八节可不止有腊八粥呢！”“啊？还有更好吃的吗？”“你这个小吃货。”妈妈笑着说，“晚上你就知道了。”

期盼了一天，终于放学了，我迫不及待地问妈妈：“说吧说吧，腊八节还有什么好吃的？”妈妈说：“还有色如翡翠的腊八蒜呀，不过腊八蒜可不是现成的，得我们自己做。”我一听就来了精神，连忙追问妈妈怎么做。妈妈让我先把大蒜头剥出来，还要注意剥完整，不能破皮。我小心翼翼地扣着大蒜皮，好不容易剥出了十来颗白白胖胖的大蒜。“接下来呢？”妈妈递给我一个透明的玻璃瓶，让我把剥好的大蒜全放进去，然后倒上没过大蒜的白醋，最后在上面撒上冰糖，封好口。这样就大功告成了。

“能吃了吗？”我心急地问。妈妈笑着说：“要等到大蒜变绿了才能吃，得十来天呢！”

于是，我每天回家的作业又多了一样——看看腊八蒜绿了没。

终于，等到了第十一天，我惊喜地发现原本白花花的大蒜上出现了一些绿色，我大声地喊：“爸爸妈妈，吃腊八蒜咯！”

妈妈从罐子里夹了一颗腊八蒜给我，还提醒我腊八蒜可是有点刺激的。我边点头边贪心地咬了一大口。天呐，辣得我直流眼泪。妈妈在旁边递给我一个大饺子，哈哈笑着说：“饺子配蒜，越嚼越香！”

从此以后，我的春节童谣就变成了“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。腊八蒜泡几天，哩哩啦啦二十三……”

传统习俗作文 篇3

山东省有些地区，中秋之夜有抛帕招亲的习俗。

是夜，于广场中搭一彩台，布置成月宫景状，并设玉兔、桂树等。一些未出嫁的姑娘扮成嫦娥，在欢庆歌舞之后，姑娘们将一些绣着不同花色的手帕向台下抛去。如有观众接得的手帕与“嫦娥”手中的花色相同，即可登台领奖。有些未婚的小伙子在交还手帕时，若受“嫦娥”喜欢，则可以戒指相赠。

此后，双方可以交友往来，情投者便喜结良缘。

传统习俗作文 篇4

几千年前，见逐而作《离骚》的屈原先生，怀着一腔爱国热情，怀抱对祖国沉沦的悲痛，跳进了滚滚江水之中。人们为纪念这位为人敬仰的爱国志士，每年的农历5月初5(屈原跳江的日子)都会向江中投掷粽子(叶包饭，饭夹枣)。久而久之，这便成为一个习俗，而这天也被命名为端午节……

端午节是中国的传统节日之一，不仅是宝贵的文化遗产，也是激发人们爱国热情的契机，每每打开粽子，眼前就会情不自禁地浮现一份流传千古的爱国忠魂……

然而，时过境迁，如今的端午节已不再属于中国，在不久前的联合国科教文组织颁布的新一批文化遗产中，端午节堂而皇之地成为韩国的文化遗产，不禁让众多华夏子孙大跌眼镜。我们在得知这条消息之后该做些什么呢?抱怨联合国相关机构处事的不严谨?批判韩国对历史的歪曲?或是为“粽子”的专利移交而感到惋惜?我想都不是，应该反思……

传统习俗作文 篇5

中秋节是我国传统节日，在这个节日中必定要吃的食物就是月饼。

江苏泰州的反元起义领袖朱元璋的谋士刘伯温利用中秋民众互赠圆饼之际，在饼中夹带“八月十五夜杀元兵”的字条大家见了饼中字条，一传十，十传百，如约于这天夜里一起手刃无恶不作的元兵，过后家家吃饼庆祝起义胜利。

月饼是中国古代中秋祭拜月神的供品。相传我国古代，帝王就有春天祭日、秋天祭月的礼制。在民间，每逢八月中秋，也有左右拜月或祭月的风俗。“八月十五月儿圆，中秋月饼香又甜”，这句名谚道出中秋之夜城乡人民吃月饼的习俗。月饼最初是用来祭奉月神的`祭品，后来人们逐渐把中秋赏月与品尝月饼，作为家人团圆的一大象征，慢慢的，月饼也就成为了节日的必备礼品。

月饼作为传统食物，为什么能流传至今呢？一是寄托对亲朋好友的思念，二是月饼口味很好，味道丰富多彩，样样有特色。随着制作工艺的改善，月饼的样子也有了改变，花纹多了，漂亮了，也有了一些文字。相信在以后的发展中，月饼的样子和口味会更好。

传统习俗作文 篇6

过年了，家家户户的门窗里都飘出了阵阵的饭菜香，门口都贴着春联，挂着明亮的灯笼，时不时还响起清脆的爆竹声。今天，我就给大家讲讲我放烟花的故事。

今年除夕，老爸带我去院子里放烟花。一到院子，我就激动得蹦蹦跳跳。只见老爸拿出一个盒子，又从里面拿出一根小棒，准备用打火机点上。这时，我激动的心情已经抛到九霄云外去了，心里想：“如果爆炸了可怎么办呀？我得做好准备。”于是，我跑到一旁的台阶上，捂着耳朵，紧闭双眼，等着老爸把烟花放完。可是等了好一会儿，还是没动静。我睁开眼一看，小棒上出现了漂亮美丽的图案，而且没有一点声音。我好奇地问老爸：“为什么这种烟花不会爆炸呢？”“因为这种烟花小，威力也小，自然就不会爆炸啦！”老爸回答。“哦，原来是这样啊！”我一边说着一边看起了美丽的烟花。

这个晚上，我不但看见了不会爆炸的烟花，还懂得了没有去尝试，就不能轻易下结论的道理。

传统习俗作文 篇7

即夏历除夜的辞岁家宴。家宴之前，有一系列的礼神仪式。清代诗人黄子云《山中守岁歌》对此写得颇为详尽：“……粘户重书郁垒符，插檐高折冬青树。茅堂洒扫豁心颜，博山一缕沉香烟。……大儿随行主家祭，稚女移灯封井泉。中天空光若电扫，知是邻家共迎灶。……黄昏促席饮屠苏，上座居然属老夫……”就是说，年饭之前，要扫地、插青、焚香，礼敬门神、井神、灶神和祖宗。而《红楼梦》第五十三回写贾府的辞岁家宴，就更是礼仪繁复，令人咋舌。腊月二十九日，“两府中都换了门神、对联、挂牌、新油了桃符，焕然一新。”大年三十，“贾母有封诰者，皆按品级着朝服，先坐八人大轿，带领众人进宫朝贺行礼。领宴毕回来，便到宁国府暖阁下轿”，进贾氏宗祠，隆重祭祖，然后回到荣国府。贾母“归了正座，贾敬、贾赦等领了诸子弟进来，贾母笑道：‘一年家难为你们，不行礼罢。’一面男一起，女一起，一起一起俱行过了礼。左右设下交椅，然后按长幼挨次归坐受礼。两府男女、小厮、丫环，各按差役上、中、下行礼毕。然后散了押岁钱，并荷包金银锞等物。摆上合欢宴来，男东女西归座，献屠苏酒、合欢汤、吉祥果、如意糕毕，贾母起身进内，众人方各散出。”这段描写，不仅交待了年饭之前的礼仪，而且交待了年饭的内容：全家团坐，饮屠苏酒、喝合欢汤、吃吉祥

果和如意糕等，那种贺岁祈福的气氛，真是浓得不能再浓了。

而明代诗人何景明《岁晏行》反映的却又是另一番光景：“旧岁已晏新岁逼，山城雪飞北风烈。徭夫河边行且哭，沙寒水冰冻伤骨。长官叫号吏驰突，府帖连催筑河卒。一年征求不少蠲，贫家卖男富卖田。白金纵有非地产，一两已值千铜钱。往时人家有储粟，今岁人家饭不足。饥鹤翻飞不畏人，老鸦鸣噪日近屋。… …明朝亦是新年到，北舍东邻闻哭声。”苦役重税，苛政吃人，弄得除夕之夜，一片哭声，老百姓连饭都吃不饱，还谈什么礼神、敬祖、摆合欢宴呢?

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