# 秋分节气的由来和风俗简介（共五篇）

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-06-18

*第一篇：秋分节气的由来和风俗简介秋分节气,正好是秋季过了一半时间,它与春分一样,都是古人最早确立的节气。大家对秋分节气的由来和风俗有深入的了解吗?以下是小编给大家收集的关于秋分节气的由来和风俗简介，欢迎大家前来参阅。秋分节气的由来每年的9...*

**第一篇：秋分节气的由来和风俗简介**

秋分节气,正好是秋季过了一半时间,它与春分一样,都是古人最早确立的节气。大家对秋分节气的由来和风俗有深入的了解吗?以下是小编给大家收集的关于秋分节气的由来和风俗简介，欢迎大家前来参阅。

秋分节气的由来

每年的9月23日前后，太阳到达黄经180度时，进入“秋分”节气。“分”即为“半”之意，秋分日居于秋季九十天之中，平分了秋季。秋分后，昼夜时间等长，并由日长夜短逐渐变成日短夜长，气候由热转凉。

从秋分这一天起，气候主要呈现三大特点：1.阳光直射的位置继续由赤道向南半球推移，北半球各地一天中白昼短于黑夜，昼短夜长的现象将越来越明显(直至冬至日达到黑夜最长，白天最短);2.昼夜温差逐渐加大，幅度将高于10℃以上;3.气温逐日下降，一天比一天冷，逐渐步入深秋季节。南半球的情况则正好相反。

秋分传统风俗习惯

祭月

据史书记载，早在周朝，古代帝王就有春分祭日、夏至祭地、秋分祭月、冬至祭天的习俗。北京的月坛就是明清皇帝祭月的地方。这种风俗不仅为宫廷及上层贵族所奉行，随着社会的发展，也逐渐影响到民间。

竖蛋

“秋分到，蛋儿俏”。同“春分”一样，在每年的“秋分”来临之际，我国很多地方都要在这天举行“竖蛋”的趣味游戏或比赛。其玩法简单易行：选择一个光滑匀称、刚生下四五天的新鲜鸡蛋，轻轻地在桌子上把它竖起来。“竖蛋”活动寄寓了人们对生命、生育的敬畏和崇敬之情。“

吃秋菜

秋菜是一种野苋菜，乡人称之为”秋碧蒿“。逢秋分那天，全村人都去采摘秋菜。采回的秋菜一般家里与鱼片”滚汤“，名曰”秋汤“。有顺口溜道：”秋汤灌脏，洗涤肝肠。阖家老少，平安健康。“一年自秋，人们祈求的还是家宅安宁，身壮力健。

粘雀子嘴

秋分这一天农民都按习俗放假，每家都要吃汤元，而且还要把不用包心的汤元十多个或二三十个煮好，用细竹叉扦着置于室外田边地坎，名曰粘雀子嘴，免得雀子来破坏庄稼。

送秋牛

把二开红纸或黄纸印上全年农历节气，还要印上农夫耕田图样，名曰”秋牛图“。送图者都是些民间善言唱者，主要说些秋耕和吉祥不违农时的话，每到一家更是即景生情，见啥说啥，说得主人乐而给钱为止。言词虽随口而出，却句句有韵动听。俗称”说秋“，说秋人便叫”秋官\"。

秋分节气的传统食物

1、吃秋菜：秋菜是一种野苋菜，乡人称之为“秋碧蒿”，逢秋分那天全村人都去采摘秋菜。

2、吃鸡蛋：每年的秋分节气，民间有“竖蛋”的习俗，“竖蛋”后当然少不了吃蛋。

3、吃汤圆：秋分这一天，有些地方有吃汤圆的习俗。

4、吃螃蟹：秋分时节是蟹肉最肥美、也最滋补的时候。

5、吃萝卜：秋分养生可适当多食辛味、酸味的果蔬，特别是白萝卜、胡萝卜。

**第二篇：秋分节气的特点和风俗简介[范文模版]**

秋分时节,我国大部分地区已经进入凉爽的秋季,南下的冷空气与逐渐衰减的暖湿空气相遇,产生一次次的降水,气温也一次次地下降。随着时代的发展，我们对于传统文化知识的了解越来越少，下面小编就来给大家分享秋分节气的特点和风俗，一起来了解吧!

秋分的由来

古人为了指导生活和农业生产而设立的。

秋分是二十四节气之一，二十四节气最初的含义是我们先人为了指导生活和农业生产，根据多年的研究和计算，确定的二十四个日期，根据季节和表征逐渐设立为我们现在所熟知的二十四节气，秋分的由来也是如此。

秋分节气的特点

秋分时节，我国大部分地区已经进入凉爽的秋季，南下的冷空气与逐渐衰减的暖湿空气相遇，产生一次次的降水，气温也一次次地下降。正如人们常所说的那样，已经到了“一场秋雨一场寒”的时候，但秋分之后的日降水量不会很大。

古籍《月令七十二候集解》：“八月中……解见春分”。《春秋繁露·阴阳出入上下篇》中说：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”我国古代将秋分分为三候：“一候雷始收声;二候蛰虫坯户;三候水始涸”。古人认为雷是因为阳气盛而发声，秋分后阴气开始旺盛，所以不再打雷了。

按农历来讲，“立秋”是秋季的开始，到“霜降”为秋季终止，而“秋分”正好是从立秋到霜降90天的一半。秋分时节，我国长江流域及其以北的广大地区，均先后进入了秋季，日平均气温都降到了22℃以下。北方冷气团开始具有一定的势力，大部分地区雨季刚刚结束，凉风习习，碧空万里，风和日丽，秋高气爽，丹桂飘香，蟹肥菊黄，秋分是美好宜人的时节。也是农业生产上重要的节气，秋分后太阳直射点移至南半球，北半球得到的太阳辐射越来越少，而地面散失的热量却较多，气温降低的速度明显加快。

农谚说：“一场秋雨一场寒”，“白露秋分夜，一夜冷一夜”。“八月雁门开，雁儿脚下带霜来”，东北地区降温早的年分，秋分见霜已不足为奇。秋分这天，太阳位于黄经180度，阳光几乎直射赤道，全球绝大部分地区昼夜几乎等长。这时，南方地区候温普遍降至22℃以下，进入了凉爽的秋季。“一场秋雨一场寒”。一股股南下的冷空气，与逐渐衰减的暖湿空气相遇，产生一次次降雨，气温也一次次下降。在西北高原北部，日最低气温降到0℃以下，已经可见到漫天絮飞舞、大地素裹银装的壮丽雪景。南方地区和凉山州秋多绵雨，湿害严重，对秋收、秋耕和秋种影响颇大。要抢晴收晒，理墒防渍，抓好“三秋”生产的质量和进度。同时，还要充分利用秋季阴雨寡照、土壤墒情较好的气象条件，不失时机地大搞植树造林，努力提高树苗成活率。

从秋分这一天起，气候主要呈现三大特点：

1、阳光直射的位置继续由赤道向南半球推移，北半球各地一天中白昼短于黑夜，直至冬至日达到白昼最短;

2、昼夜温差逐渐加大，幅度将高于10℃以上;

3、气温逐日下降，一天比一天冷，逐渐步入深秋季节。南半球的情况则正好相反。

秋分的风俗

竖蛋、吃秋菜、送秋牛、秋祭月等。

秋分节气是秋季的第四个节气，有平分秋季的含义在里面，因此，古代在立秋时，有很隆重的庆祝活动，这些活动现在主要集中在远离城市的地方，而且，现在秋分节气又被称为“中国农民丰收节”，每年都要举行庆祝丰收的活动，进行庆贺了。

秋分的意义

表示秋季中间，昼夜等长。

秋分节气位于秋季的第九十天，位于秋季中间，有平分秋季的含义在里面，秋分这天太阳到达黄经180°(秋分点)，几乎直射地球赤道，全球各地昼夜等长，之后白天的时间会明显缩短，晚上的时间逐渐延长，气候也会变得舒服很多。

秋分节气的特点和风俗简介

**第三篇：二十四节气秋分节气的由来**

不经意间的一抬头，看见一群大雁，翩然南飞。恍然发觉原来已是秋分之际。作为二十四节气之一的秋分时节，是秋天的中间点，预示着秋天已经过去了一半。以下是小编为大家准备了二十四节气秋分节气的由来及气候特点，欢迎参阅。

二十四节气秋分节气的由来

“斗指己为秋分，南北两半球昼夜均分，又适当秋之半，故名也。”太阳黄经为180度，阳历时间为每年的九月二十二至二十四日。按旧历说，秋分刚好是秋季九十天的中分点。正如春分一样，阳光几乎直射赤道，昼夜时间的长短再次相等，可以说秋分是一个相当特殊的日子。从这一天起，阳光直射的位置继续由赤道向南半球推移，北半球开始昼短夜长。《春秋繁录》中记载：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”在天文学上，则把秋分作为夏季的结束和秋季的开始。

每年的9月23日前后，太阳到达黄经180度时，进入“秋分”节气。“秋分”与“春分”一样，都是古人最早确立的节气。按《春秋繁露·阴阳出入上下篇》云：“秋分者，阴阳相伴也，故昼夜均而寒暑平。”“秋分”的意思有二：

一是按我国古代以立春、立夏、立秋、立冬为四季开始划分四季，秋分日居于秋季90天之中，平分了秋季。

二是此时一天24小时昼夜均分，各12小时。此日同“春分”日一样，“秋分”日，阳光几乎直射赤道，此日后，阳光直射位置南移，北半球昼短夜长。

秋分是中国传统节日二十四节气之一，在每年9月23日或24日，此时太阳到达黄经180度。秋分的含义《月令七十二候集解》：“八月中……解见春分”。“分”是昼夜平分之意，同春分一样，此日阳光直射地球赤道，昼夜相等。此后，阳光直射位置更向南移，北半球渐趋昼短夜长，气温降低，在全国具有普遍意义。

我国古代将秋分分为三候：“一候雷始收声;二候蛰虫坯户;三候水始涸。”意思是雷是因为阳气盛而发声，秋分后阴气开始旺盛，所以不再打雷了。第二候中的“坯”字是细土的意思，就是说由于天气变冷，蛰居的小虫开始藏入穴中，并且用细土将洞口封起来以防寒气侵入。“水始涸”是说此时降雨量开始减少，由于天气干燥，水气蒸发快，所以湖泊与河流中的水量变少，一些沼泽及水洼处便处于干涸之中。

二十四节气秋分节气气候特点

南北两重天

通常情况下，秋分时节我国新疆、青海、四川、西藏、内蒙古、黑龙江的少数地方已经步入初冬，我国最北端的漠河、呼玛，内蒙古北端的海拉尔、四川西部的甘孜、松潘等地有时会出现雪花纷飞的情景。黑龙江、吉林和辽宁的部分地区已进入了深秋时节，人们纷纷登高望远，来到山区密林欣赏层林尽染的秋色。从辽宁南部到江南，人们享受着金秋送来的凉爽。

而在华南的广东、广西和海南等地，日平均气温还在22℃以上，人们还在吹空调，吃西瓜，依旧没有走出漫长的夏季，但夏天潮湿闷热的天气不多了，遇到较强冷空气南下，还会有少数雷暴天气发生。

江南迎来小阳春

秋分过后，原先占据在大陆上的暖空气(副热带高压)继续南退。冷空气即将成为我国大部分地区的主导力量。俗话说：“白露秋分夜，一夜冷一夜”。随着冷空气分股南下，一般年份，江南大部也都先后进入了秋季(连续5天，日平均气温≤22℃)。“秋老虎”不见了踪影，人们开始享受一年中的好天气。江浙一带，人们用金风送爽、云淡风轻、丹桂飘香、蟹肥菊黄等一切美好的词语来形容丝毫不过分。

进入降水减少的时段

秋分过后，我国大部分地区，包括江南、华南地区(热带气旋带来暴雨除外)的降雨日数和雨量进入了降水减少的时段，河湖的水位开始下降，有些季节性河湖甚至会逐渐干涸。在此期间，还有可能出现个别的热带气旋，但影响位置偏南，大多影响华南沿海、海南岛，这时的台风除了大风灾害外，带来的雨水往往对当地的土壤保墒有利，因为10月以后这些地区将先后转入干季。

影响农业的灾害天气之华西秋雨

在9月份和10月份，由于冷暖空气的对峙，在华西地区(渭水和汉水流域、四川、贵州大部、云南东部、湖南西部、湖北西部)往往发生连绵的秋雨，有的甚至长达十几天、几十天。特别是在四川盆地，几乎年年都有，并且常常是夜雨。著名唐朝诗人李商隐“巴山夜雨涨秋池”的诗句，就是对这种情况的生动描述。秋多绵雨，湿害严重，对秋收、秋耕和秋种影响颇大。要抢晴收晒，理墒防渍，抓好“三秋”生产的质量和进度。同时，可以充分利用秋季阴雨寡照、土壤墒情较好的气象条件，不失时机地大搞植树造林，努力提高树苗成活率。

影响农业的灾害天气之寒露风

寒露风是秋季冷空气入侵后，引起显著降温，影响晚稻抽穗、开花、灌浆，造成减产的低温冷害。因各年强冷空气出现时间和强度不同，在长江中下游、华南的桂北、粤北、闽西北、闽中一带，寒露风多在秋分时节出现。各地的标准也不完全一样，通常在长江中下游地区，以连续三天或以上，日平均气温低于20℃作为出现寒露风的标准;华南以连续三天或以上，日平均气温低于22℃作为标准。

初霜冻不足为奇

谚语说：“八月雁门开，雁儿脚下带霜来”，受大陆冷高压控制的西北、东北部分地区，降温早的年份，秋分见霜已不足为奇。初霜的到来标志着农作物生长季的结束，农业生产开始进入秋收大忙时期。不过不是所有的植物都那样耐不住风寒，傲立秋风中的菊花与枫叶就组成了一幅“黄花金兽眼、红叶火龙鳞”的优美画卷。同时，初霜的降临，使这些地区的人们提前欣赏到“霜叶红于二月花”的秋景。

大雾影响不可小视

进入秋分，大雾天气开始增多，主要是辐射雾。

辐射雾是由于地面辐射冷却作用，使贴近地面空气层中的水汽达到饱和，凝结后而形成的雾。它常出现在有微风而晴朗少云的夜间或清晨。在秋冬季节，我国内陆地区常有这种雾出现。辐射雾往往范围较大，跨越数省，不仅容易造成城市交通拥堵，而且影响高速公路、跨省国道、航空、铁路的正常运营和安全。

秋分的简介

秋分，农历二十四节气中的第十六个节气，时间一般为每年的9月22~24日。南方的气候由这一节气起才始入秋。一是太阳在这一天到达黄经180度，直射地球赤道，因此地球绝大部分地区这一天24小时昼夜均分，各12小时。在北极点(北纬90°)与南极点(南纬90°)附近，这一天可以观测到“太阳整日在地平线上转圈”的特殊现象。

秋分之后，北半球各地昼短夜长(一日中白昼短于黑夜)，南半球各地昼长夜短(一日中白昼长于黑夜)。

秋分之后，北极附近极夜范围渐大，南极附近极昼范围渐大。

**第四篇：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。

**第五篇：秋分节气由来及历史传说**

秋分，农历二十四节气中的第十六个节气，它的到来敲响了今年秋天的钟声，全国的气候都将大幅度下降，属于秋天的凉爽真真的是要扑面而来，在秋天这个最适合出游的季节里。下面是小编为大家整理的关于秋分节气由来及历史传说，希望对你有所帮助!

秋分节气由来

每年的9月23日前后，太阳到达黄经180度时，进入“秋分”节气。“秋分”与“春分”一样，都是古人最早确立的节气。按《春秋繁露·阴阳出入上下篇》云：“秋分者，阴阳相伴也，故昼夜均而寒暑平。”“秋分”的意思有二：

一是按我国古代以立春、立夏、立秋、立冬为四季开始划分四季，秋分日居于秋季90天之中，平分了秋季。

二是此时一天24小时昼夜均分，各12小时。此日同“春分”日一样，“秋分”日，阳光几乎直射赤道，此日后，阳光直射位置南移，北半球昼短夜长。

我国古代将秋分分为三候：“一候雷始收声;二候蛰虫坯户;三候水始涸”。古人认为雷是因为阳气盛而发声，秋分后阴气开始旺盛，所以不再打雷了。第二候中的“坯”字是细土的意思，就是说由于天气变冷，蛰居的小虫开始藏人穴中，并且用细土将洞口封起来以防寒气侵入。“水始涸”是说此时降雨量开始减少，由于天气干燥，水气蒸发快，所以湖泊与河流中的水量变少，一些沼泽及水洼处便处于干涸之中。

秋分时节，我国大部分地区已经进入凉爽的秋季，南下的冷空气与逐渐衰减的暖湿空气相遇，产生一次次的降水，气温也一次次地下降。正如人们常所说的那样，到了“一场秋雨一场寒”的时候，但秋分之后的日降水量不会很大。此时，南、北方的田间耕作各有不同。在我国的华北地区有农谚说：“白露早，寒露迟，秋分种麦正当时。”谚语中明确规定了该地区播种冬小麦的时间;而“秋分天气白云来，处处好歌好稻栽”则反映出江南地区播种水稻的时间。此外，劳动人民对秋分节气的禁忌也总结成谚语，如“秋分只怕雷电闪，多来米价贵如何”。

在这时期，全国许多地区都开始进入了降水少的时段。秋分之后，我国大部分地区，包括江南、华南地区(热带气旋带来暴雨除外)的降雨日数和雨量进入了降水减少的时段，河湖的水位开始下降，有些季节性河湖甚至会逐渐干涸。在此期间，还有可能出现个别的热带气旋，但影响位置偏南，大多影响华南沿海、海南岛，这时的台风除了大风灾害外，带来的雨水，往往对当地的土壤保墒有利，因为10月以后这些地区先后转入干季。

秋季降温快的特点使秋收、秋耕、秋种的“三秋”大忙显得格外紧张。据考证，我国很早就以“秋分”作为耕种的标志了。汉末崔寔在《四民月令》中写到：“凡种大小麦得白露节可中薄田，秋分中中田，后十日中美田。”秋分，正是收获的大好时节。农民朋友们要及时抢收秋收作物，免遭受早霜冻和连阴雨的危害;还要适时早播冬作物，为来年丰产奠定基础。

秋分养生保健方法

保护胃肠

秋分以后，气候渐凉，是胃肠疾病的多发季节。因为胃肠道对寒冷的刺激非常敏感，因此，腰腹部保暖很重要。容易腹泻的人可以选用肚脐贴、暖宝，每天晚上用热水烫脚、按摩足心都有一定作用。

调整情绪

秋分以后，日照时间明显变短，气温下降，秋风萧瑟，人们见景生情，容易产生一些抑郁的情绪，尤其是病人、老年人，周围的人要尽可能多的给他们些关爱，多鼓励他们出门，多跟他们交流。

上班族要尽可能在午休时间出去走走，晒晒太阳，学会转移工作压力，避免负面情绪影响生活。

运动最当时

金秋时节，天高气爽，是开展各种运动锻炼的好时机，无论是散步、慢跑、登山、打球、游泳，还是打太极拳、练五禽戏、做八段锦、练健身操都能起到增强体质、抗病消灾的目的。在运动的同时，要配合呼吸训练，尤其是在室外多做深呼吸，既能提高肺活量、还能让呼吸道尽早适应冷空气，预防呼吸道疾病的发生。

最佳时蔬

秋分之后，也是根茎类蔬菜收获的季节，这些蔬菜大多有滋阴润燥、清肺和胃之功，大家可以酌情选择。

茭白

茭白主要含蛋白质、脂肪、糖类、维生素B1、维生素B2、维生素E、微量胡萝卜素和矿物质等。其中的豆甾醇能清除体内活性氧，抑制酪氨酸酶活性，从而阻止黑色素生成，它还能软化皮肤表面的角质层，使皮肤润滑细腻，是美容佳品啊!

中医认为茭白能清湿热、解毒、催乳汁、美容生肌，炒食、做汤均可。

秋分的历史传说

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。据考证，最初“祭月节”是定在“秋分”这一天，不过由于这一天在农历八月里的日子每年不同，不一定都有圆月。而祭月无月则是大煞风景的。所以，后来就将“祭月节”由“秋分”调至中秋。

据史书记载，早在周朝，古代帝王就有春分祭日、夏至祭地、秋分祭月、冬至祭天的习俗。其祭祀的场所称为日坛、地坛、月坛、天坛。分设在东南西北四个方向。北京的月坛就是明清皇帝祭月的地方。《礼记》载：“天子春朝日，秋夕月。朝日之朝，夕月之夕。”

这里的夕月之夕，指的正是夜晚祭祀月亮。这种风俗不仅为宫 廷及上层贵族所奉行，随着社会的发展，也逐渐影响到民间。

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