# 大寒的传统习俗与由来（优秀范文五篇）

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-07-20

*第一篇：大寒的传统习俗与由来大寒节气是一年中最后一个节气，这意味着一年即将结束，新的一年即将到来，那么大寒的传统习俗有哪些呢，下面给大家分享关于大寒的传统习俗与由来介绍，欢迎阅读!大寒的传统习俗备年每到大寒节气，人们便开始忙着为过年准备、...*

**第一篇：大寒的传统习俗与由来**

大寒节气是一年中最后一个节气，这意味着一年即将结束，新的一年即将到来，那么大寒的传统习俗有哪些呢，下面给大家分享关于大寒的传统习俗与由来介绍，欢迎阅读!

大寒的传统习俗

备年

每到大寒节气，人们便开始忙着为过年准备、奔波——赶年集、买年货，写春联，准备各种祭祀供品，扫尘洁物，除旧布新，准备年货，腌制各种腊肠、腊肉，或煎炸烹制鸡鸭鱼肉等各种年肴。

买“岁”

旧时大寒时节人们争会相购买芝麻秸。因为“芝麻开花节节高”，除夕夜，人们将芝麻秸洒在行走之外的路上，供孩童踩碎，谐音吉祥意“踩岁”，同时以“碎”、“岁”谐音寓意“岁岁平安”，讨得新年好口彩。这也使得大寒驱凶迎祥的节日意味更加浓厚。

对鸡头

大寒这一天买卖人要设宴款待为自己劳作了一年的伙计们，白斩鸡为宴席上不可缺的一道菜。据说鸡头朝谁，就表示老板明年要解雇谁。因此现在有些老板一般将鸡头朝向自己，以使员工们能放心地享用佳肴，回家后也能过个安稳年。

尾牙祭

按我国的风俗，特别是在农村，每到大寒节，人们便开始忙着除旧布新，腌制年肴，准备年货。在大寒至立春这段时间，有很多重要的民俗和节庆。如尾牙祭、祭灶和除夕等，有时甚至连我国最大的节庆春节也处于这一节气中。大寒节气中充满了喜悦与欢乐的气氛，是一个欢快轻松的节气。尾牙源自于拜土地公做“牙”的习俗。所谓二月二为头牙，以后每逢初二和十六都要做“牙”到了农历十二月十六日正好是尾牙。尾牙同二月二一样有春饼吃，这一天买卖人要设宴，白斩鸡为宴席上不可缺的一道菜。据说鸡头朝谁，就表示老板第二年要解雇谁。因此有些老板一般将鸡头朝向自己，以使员工们能放心地享用佳肴，回家后也能过个安稳年。

八宝饭

民间有大寒节气吃糯米的说法，因为糯米能够补养人体正气，吃了后会周身发热，起到御寒、养胃、滋补的作用。而糯米制作的食品，最典型的就是八宝饭。糯米蒸熟，拌以糖、猪油、桂花，倒入装有红枣、薏米、莲子、桂圆肉等果料的器具内，蒸熟后再浇上糖卤汁即成。味道甜美，是节日和待客佳品。

关于八宝饭的由来各有说法，一说是周王伐纣后的庆功美食，所谓“八宝”指的是辅佐周王的八位贤士。不过更加靠谱的解释是八宝饭源自于江浙一带，经由江南师傅进京做御厨才传到北方。如今宁波、嵊州、嘉兴也都保留着过年吃八宝饭的习俗。

年糕

吃“消寒糕”的习俗在北京由来已久。“消寒糕”是年糕的一种，不但因其糯米比大米含糖量高，食用后全身感觉暖和，有温散风寒、润肺健脾胃的功效，而且老百姓选择在“大寒”这天吃年糕，还有“年高”之意，带着吉祥如意、年年平安、步步高升的好彩头。

所以老北京的习俗中大寒这天，一家人分吃年糕，既带着吉祥味，也能驱散身上寒意，所以称为“消寒糕”。

糯米饭

古语有云：“小寒大寒无风自寒”。小寒、大寒早上吃糯米饭驱寒是传统习俗。民间认为糯米比大米含糖量高，食用后全身感觉暖和，利于驱寒。中医理论认为糯米有补中益气之功效，在寒冷的季节吃糯米饭最适宜。加之糯米饭寓意温暖，从年头到年尾“暖笠笠”，更是有吉祥之意。

喝鸡汤

到了寒冬季节，南京人的日常饮食多了炖汤和羹。大寒已是农历四九前后，传统的一九一只鸡食俗仍被不少市民家庭所推崇，南京人选择的多为老母鸡，或单炖、或添加参须、枸杞、黑木耳等合炖，寒冬里喝鸡汤真是一种享受。

炖汤不宜使用高压锅，因为营养物质在小火慢炖的过程中才能慢慢释放出来。使用高压锅尽管可以缩短煮熟肉的时间，却达不到煲汤的效果。因此，熬制鸡汤时应该选用砂锅，先开大火烧煮10分钟，后调小火慢炖。此外，在熬汤时，尽量不要揭锅盖，不然容易“跑气”影响鸡汤的滋味。

大寒的由来

大寒是二十四节气中最后一个节气，每年1月20日前后太阳到达黄经300°时为“大寒”。大寒，是天气寒冷到极点的意思。《授时通考·天时》引《三礼义宗》：“大寒为中者大寒，上形于小寒，故谓之大……寒气之逆极，故谓大寒。”

这时寒潮南下频繁，是我国大部地区一年中的寒冷时期，风大，低温，地面积雪不化，呈现出冰天雪地、天寒地冻的严寒景象。我国古代将大寒分为三候：“一候鸡乳;二候征鸟厉疾;三候水泽腹坚。”就是说到大寒节气便可以孵小鸡了;而鹰隼之类的征鸟，却正处于捕食能力极强的状态中，盘旋于空中到处寻找食物，以补充身体的能量抵御严寒;在一年的最后五天内，水域中的冰一直冻到水中央，且最结实、最厚。

大寒节气，大气环流比较稳定，环流调整周期大约为20天左右。此种环流调整时，常出现大范围雨雪天气和大风降温。当东经80度以西为长波脊，东亚为沿海大槽，我国受西北风气流控制及不断补充的冷空气影响便会出现持续低温。

大寒养生小知识

要补足肾气

冬季是进补最好的季节，而且按照黄帝内经的理论，冬季也是补肾最好的季节，黄帝内经里四季都对应着不同的脏器，而冬季对应的就是肾，当然这个肾不是仅指西医的实质性的脏器，这个肾是中医的概念，包含着生殖器官和泌尿系统，一个人肾气足，气血才会更加的足，如果气血不足容易患上很多疾病，所以，冬季里特别要补好肾，而大寒季节是冬季最冷的节气，一定要补肾。那补肾的食物很多，可以吃火锅，也可以多喝一些羊汤，不仅可以驱寒，还能补肾，还可以多吃一些黑色的食物，比如木耳、黑豆等，中医理论以色补色，以形补形，木耳是黑色的，而肾对应的也是黑色，所以，吃木耳补肾，黑豆外形上就像一个小肾脏，所以，吃黑豆补肾。当然，还可以吃一些猪肾等，也有补肾的效果。

早睡早起睡眠充足

冬季很多的动物都会选择冬眠，但是人类不可以的，但是在睡眠上一定要有充足的保障，每天一定要按时睡觉、按时起床，成人要睡够6—8小时，小孩子要根据年龄睡够觉。千万不要总是熬夜，对健康的伤害非常大。

建议每天到户外晒太阳。冬季的阳光是比较温和的，紫外线较弱，对人的皮肤的伤害很小，所以，建议每天都去晒太阳，小孩子晒太阳有助于钙的吸收，可以帮助孩子长高，成人晒太阳会有助于身体健康。

经常做一些运动

虽然冬季寒冷，但是也要坚持锻炼，在没有雾霾的天气可以进行晨练，打打太极拳，练练太极剑，女性朋友可以选择在室内练练瑜伽，小孩子可以去室内的游泳馆游泳，这些都是不错的选择。

晚上可以泡脚

冬季比较寒冷，晚上睡觉前可以用温热的水泡脚，可以帮助消除疲劳，同时还有助于睡眠，也可以选用中药材泡脚，但是泡脚一定要遵守注意事项，要在健康和安全的前提下坚持泡脚，如果身体有一些特殊疾病的人不建议泡脚。

大寒的传统习俗与由来

**第二篇：清明节的由来和传统习俗**

清明节的由来和传统习俗

清明，农历二十四节气之一。中国传统的清明节大约始于周代，距今已有二千五百多年的历史。《历书》：“春分后十五日，斗指丁，为清明，时万物皆洁齐而清明，盖时当气清景明，万物皆显，因此得名。”清明一到，气温升高，正是春耕春种的大好时节，故有“清明前后，种瓜种豆”。清明节是一个纪念祖先的节日。主要是扫墓，扫墓是慎终追远、敦亲睦族及行

孝的具体表现。

清明节的来源

谈到清明节，有点历史知识的人，都会联想到历史人物介子推。据历史记载，在两千多年以前的春秋时代，晋国公子重耳逃亡在外，生活艰苦，跟随他的介子推不惜从自己的腿上割下一块肉让他充饥。后来，重耳回到晋国，做了国君(即晋文公，春秋五霸之一〕，大事封赏所有跟随他流亡在外的随从，惟独介子推拒绝接受封赏，他带了母亲隐居绵山，不肯出

来。

晋文公无计可施，只好放火烧山，他想，介子推孝顺母亲,一定会带着老母出来。谁知这场大火却把介子推母子烧死了。为了纪念介子推，晋文公下令每年的这一天，禁止生火，家家

户户只能吃生冷的食物，这就是寒食节的来源。点击查看清明节养生食谱

寒食节是在清明节的前一天，古人常把寒食节的活动延续到清明，久而久之，人们便将寒食与清明合而为一。现在，清明节取代了寒食节，拜介子推的习俗，也变成清明扫墓的习俗了。今天，在清明节风俗中，沿袭下来的似乎只有扫墓了，其实，清明节还有一些“老

讲究”呢。

戴柳

过去扫墓的一个重要环节便是戴柳。“清明不戴柳，死后变黄狗”。清明的柳文化，有插柳于坟的，也有折枝插在门前的，还有将柳条插在轿子或者儿童衣襟上的，因为柳树有着强大的生命力。试想，今天扫墓的人们如果都有插柳种树的习惯，年年清明，不知道要染绿多

少荒山。

“烧包袱”

所谓“包袱”，是指孝属从阳世寄往“阴间”的邮包。在南纸店买来所谓“包袱皮”，写上收钱亡人的名讳，烧香秉烛，行礼后在门外焚化。试想，现在的人们如能根据自身情况和时间安排，认同一些在家中祭奠的旧俗，可能就会大大缓解每年扫墓路上的拥堵，节约大量的社

会资源。

吟诗

曲水流觞曾是上巳日的主要活动。觞就是杯，让杯子从水的上游顺水漂流，流过宾客面前时，可取过一饮而尽，然后吟诗作赋。历史上王羲之、谢安等人曾有一次著名的兰亭修禊

活动，《兰亭集序》就是王羲之为这次集会所作诗词写的序言。试想，每年清明，在民众中

特别是青少年中开展相关文化活动，必然能使他们更加热爱民族文化。

清明节的习俗是丰富有趣的，除了讲究禁火、扫墓，还有踏青、荡秋千、蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗体育活动。相传这是因为清明节要寒食禁火，为了防止寒食冷餐伤身，所以大家来参加一些体育活动，以锻炼身体。因此，这个节日中既有祭扫新坟生别死

离的悲酸泪，又有踏青游玩的欢笑声，是一个富有特色的节日。

荡秋千

这是我国古代清明节习俗。秋千，意即揪着皮绳而迁移。它的历史很古老，最早叫千秋，后为了避忌讳，改为秋千。古时的秋千多用树桠枝为架，再栓上彩带做成。后来逐步发展为用两根绳索加上踏板的秋千。打秋千不仅可以增进健康，而且可以培养勇敢精神，至今为人

们特别是儿童所喜爱。

蹴鞠

鞠是一种皮球，球皮用皮革做成，球内用毛塞紧。蹴鞠，就是用足去踢球。这是古代清明节

时人们喜爱的一种游戏。相传是黄帝发明的，最初目的是用来训练武士。

踏青

又叫春游。古时叫探春、寻春等。三月清明，春回大地，自然界到处呈现一派生机勃勃的景

象，正是郊游的大好时光。我国民间长期保持着清明踏青的习惯。

植树

清明前后，春阳照临，春阳照临，春雨飞洒，种植树苗成活率高，成长快。因此，自古以来，我国就有清明植树的习惯。有人还把清明节叫作“植树节”。植树风俗一直流传至今。1979年，人大常委会规定，每年三月十二日为我国植树节。这对动员全国各族人民积极开

展绿化祖国活动，有着十分重要的意义。

放风筝

也是清明时节人们所喜爱的活动。每逢清明时节，人们不仅白天放，夜间也放。夜里在风筝下或风稳拉线上挂上一串串彩色的小灯笼，象闪烁的明星，被称为“神灯”。过去，有的人把风筝放上蓝天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角，据说这样能除病消灾，给自己带来好运。

**第三篇：传统习俗——拜年的由来**

传统习俗：春节拜年由来

春节里的一项重要活动，是到新朋好友家和邻居那里祝贺新春，旧称拜年。拜年是中国民间的传统习俗，是人们辞旧迎新、相互表达美好祝愿的一种方式。我国拜年的习俗行之已久。古时有拜年和贺年之分：拜年是向长辈叩岁；贺年是平辈相互道贺。现在，有些机关、团休、企业、学校，大家聚在一起相互祝贺，称之为“团拜”。

大年初一，人人都早早起来，打扮得整整齐齐，出门走亲访友，相互拜年，恭祝来年大吉大利。关于拜年习俗的由来，传说远古时代有一种怪兽，头顶长独角，口似血盆，人们叫它做“年”。每逢腊月三十晚上,它便窜出山林，掠食噬人。人们只好备些肉食放在门外，然后把大门关上,躲在家里，直到初一早晨,“年”饱餐后扬长而去，人们才开门相见，作揖道喜，互相祝贺未被“年”吃掉。于是拜年之风便流传开来。宋人孟元老在《东京梦华录》卷六中描写北宋汴京时云：“十月一日年节，开封府放关扑三日，士庶自早相互庆贺。”明中叶陆容在《菽园杂记》卷五中说“京师元旦日，上自朝官，下至庶人，往来交错道路者连日，谓之\'拜年\'。然士庶人各拜其亲友多出实心。朝官往来，则多泛爱不专……”。清人顾铁卿在《清嘉录》中描写，“男女以次拜家长毕，主者率卑幼，出谒邻族戚友，或止遣子弟代贺，谓之\'拜年\'。至有终岁不相接者，此时亦互相往拜于门……。”

确实，通过拜年这一特殊交际方式，既表达相互间的祝贺与祝福，又有利于增进友谊和联络感情。但拜年很有讲究。选择合适的时间，乃拜年的第一要素。由于平时劳碌。年节期间人们一般起得较晚。若过早登门拜年，往往让主人措手不及。有人喜欢选择晚上拜年，一坐好几小时，也难免影响主人休息。作客逗留时间一般以半小时至40分钟为宜，这样，既不失礼貌，又不影响主人接待其他客人，拜年时，若进门问声“新年好”，旋即匆匆离去，会给人以“缺少诚意”的感觉。礼物也应得体。给长辈、教师、师傅拜年时，应适当带点礼物。礼物既不宜太昂贵豪华，又应能“拿得出手”。捧上一束鲜花，送上一张精美的贺卡，近年已成为都市现代人浪漫温馨的拜年方式。拜年礼物还应讲究卫生，比如，别人送给自己的糕点，一般不宜转送他人，否则食品在“旅游”中难免会腐烂变质；给年迈或患病者拜年，所送的水果等应该有益于对方强身健康，以免造成浪费甚至引起误解。此外还应注意节俭。比如，自己动手制作一个精美的小礼物送给同学、恋人、同事等，既可表达真挚的情谊，又可显现自己的才华。拜年时，邻里相坐、同学相逢、朋友相聚，皆应“过年言好事，出口称吉祥”，纵然平日有所积怨，亦不应提起，至于聊侃时不谈粗俗之事，不讲无聊低级话语，就更是常识、常理了。

过去民间互访拜年的形式，根据彼此的社会关系，大体可分五类：

一是拜家里长辈。拜年一般从家里开始。初一早晨，晚辈起床后，要先向长辈拜年，祝福长辈健康长寿，万事如意。长辈受拜以后，要将事先准备好的“压岁钱”分给晚辈。在给家中长辈拜完年以后，人们外出相遇时也要笑容满面地恭贺新年，互道“恭喜发财”、“四季如意”、“新年快乐”等吉祥的话语，左右邻居或亲朋好友亦相互登门拜年或相邀饮酒娱乐。

二是走亲戚。初一或初二必须到岳父、母家，并须带礼物。进门后先向佛像、祖宗影像、牌位各行三叩首礼，然后再给长辈们依次跪拜。可以逗留吃饭、玩耍。

三是礼节性的拜访。如给同事、朋友拜年，一进屋门，仅向佛像三叩首，如与主人系平辈则只须拱手一揖而已，如比自己年长，仍应主动跪拜，主人应走下座位做搀扶状，连说免

礼表示谦恭。这种情况一般不宜久坐，寒喧两句客套话就要告辞。主人受拜后，应择日回拜。

四是感谢性的拜访。凡一年来对人家欠情的（如律师、医生等）就要买些礼物送去，借拜年之机，表示谢枕。

五是串门式的拜访。对于左邻右舍的街坊，素日没有多大来往，但见面都能说得来，到了年禧，只是到院里，见面彼此一抱拳说：“恭禧发财”、“一顺百顺”，在屋里坐一会儿而已，无甚过多礼节。

在古代，从正月初一至初五，多数家庭均不接待妇女，谓之“忌门”。仅限于男子外出拜年，妇女则须等到正月初六以后才能外出走访，所以拜年的时限可以延长到正月十五灯节左右。如果因故未及循例行礼，日后补行的，谓之“拜晚年”。

古时，倘或坊邻亲朋太多，难以登门遍访，就使遣仆人带名片去拜年，称为“飞帖”，各家门前贴一红纸袋，上写“接福”两字，即为承放飞帖之用。此俗始于宋朝上层社会。宋人周辉在《清波杂志》中说：“宋元佑年间，新年贺节，往往使用佣仆持名刺代往”。当时士大夫交游广，若四处登门拜年，既耗费时间，也耗费精力，因此有些关系不大密切的朋友就不亲自前往，而是派仆人拿一种用梅花笺纸裁成的二寸宽、三寸长，上面写有受贺人姓名、住址和恭贺话语的卡片前往代为拜年。明代人们以投谒代替拜年。明朝杰出画家、诗人文征明在《贺年》诗中描述：“不求见面惟通谒，名纸朝来满蔽庐；我亦随人投数纸，世憎嫌简不嫌虚”。这里所言的“名刺”和“名谒”即是现今贺年卡的起源。清人《燕台月令》形容北京年节：“是月也，片子飞，空车走”。成为时尚。“大户人家特设门簿”，以记客人的往来和飞片，门簿的首页多虚拟“亲到者”四人：一曰寿百龄老太爷，住百岁坊巷；一曰富有余老爷，住元宝街；一曰贵无极大人，住大学士牌楼；一曰福照临老爷，住五福楼。以图吉利讨口彩。至今的春节赠送贺年片、贺年卡，便是这种古代互送飞帖的遗风。贺年卡用于联络感情和互致问候，既方便又实用，乃至今日仍盛行不衰。但世界上首创邮政明信片的国家却是奥地利。１８６９年奥地利人就推出了这种快捷、方便的通信方式。１８７９年，清政府第一次发明了明信片，但应者寥寥。明信片在中国真正热起来是在１９８８年，那些由绘画、民间工艺、名胜古迹、花鸟 虫鱼、珍贵文物等绚丽图案组成的明信片，顿时成了亲朋好友生日祝福或节日祝贺的一种最新形式。三言两语就可寄赠感情的方式，适应了现代社会快 节奏、高效率的生活方式，尤其是从１９９１年起，邮电部开始发行“中国邮政贺卡（有奖）明信片”有奖贺卡以来，贺卡热遍了中国，给千家万户带来了温馨与欢乐，在北京成为人们主要的贺年方式。，价格便宜，包括邮资财几毛钱，中奖率几乎占发行总数的四分之一，中奖金 额高达一万元。精美的有奖卡简单又便宜，既能表达情谊，又能给朋友送去 一份幸运。瞧那祝词：“祝你过个够味、够劲的新年”、“寄上一束鲜花，寄去我的思念……干脆寄上我自己才能表达一切”等等。脑子一转，齐啦！于是大伙忙不迭地跑邮局，寻地址，几十张贺卡寄出后，心里顿时了却了一档子事。

贺卡拜年，美好的情意、真诚的祝福都包融在里面阳，这样简单而又实用的东西，何乐而不为呢。

随着时代的发展，拜年的习俗亦不断增添新的内容和形式。现在人们除了沿袭以往的拜年方式外，又兴起了礼仪电报拜年、电话拜年和网络拜年、手机短信拜年等。

当然，还有另一种人忙着的“拜年”。他们是怎样拜年？拜年的对象又是谁？却是大学问，非得研究几天几夜不能明白。

比如说，那已经时髦过好几年的下级给上级“拜年”，今年还会继续下去并愈演愈烈吗？比如说，前些年有的人一听“过年”这两个字，那心眼儿就格外活跃，“又是一个拍马屁的机会来了”，从大年初一到十五，大包小包加红包，像个“绿头苍蝇”似的尽往权贵家里钻，目的无非一个，想借“拜年”的机会，捞一两顶“官帽”戴戴。等等等等。每每一到“拜年”之际，商场上、官场中，确实有不少的人立马变成见不得阳光的老鼠，大冬天里把行踪搞得诡诡秘秘的，专门走别人家的后门却是事实。因此，假如人们“拜年”对象的透明度能高一些；假如人们在拜年时多一点吉祥喜气，多一些访贫问苦，少一些“红色”、“礼包”、“土特产包”，少一些假的虚的；假如人们的拜年都能拜得堂堂正正---那么，人世间就必须会少了许多“腐败分子”，必定少了许多歪风邪气。

而在这文章的最后，关于拜年，笔者想要说的是：无论是“比如”也好，“假如”也好，如果都能得到党纪国法百姓群众的监督，这世间一定会少了许多一到年关，就屁颠颠地坐着小车，到处“拜年”、到处钻营的专职“拜年先生”。多的是尊老爱幼、尊敬师长、孝顺父母、亲友和睦、友谊亲情长存的欢乐祥和的盛世

**第四篇：2024大寒由来简介**

嘿，伙伴们知道吗?大寒是二十四节气之一最后一个节气，每年1月20日前后太阳到达黄经300°时为大寒。下面是小编为大家带来的有关2024大寒由来简介，希望大家喜欢!

2024大寒由来简介

大寒是24节气中最后一个节气，每年1月20日前后太阳到达黄经300°时为“大寒”。大寒，是天气寒冷到极点的含义。《授时通考·天时》引《三礼义宗》：“大寒为中者大寒，上形于小寒，故谓之大……寒气之逆极，故谓大寒。”

这个时候寒潮南下的非常频繁，是我国大部地区一年中的寒冷的时期，而且在这段期间之内风大，低温，地面积雪不化，呈现出冰天雪地、天寒地冻的严寒现象。

大寒有什么习俗

1、糊窗：就是用新纸裱糊窗户，“糊窗户，换吉祥。”为了美观，有的人家会剪一些吉祥图案贴在窗户上，故又称“贴窗花”，一般放在腊月二十五进行。

2、蒸供：准备祭祀用的供品，过去供奉用的糕点、饽饽、馒头都是用面蒸制的。

3、赶婚：迷信说腊月底诸神上天“汇报一年工作情况”去了，这时的人间百无禁忌，赶在这时婚娶不用挑日子，又是农闲，所以旧时民间景象是“岁晏乡村嫁娶忙”。

4、赶集：传统的赶年集，购买腊祭用品，置办年货。

大寒经典的古诗词大全

《大寒吟》

邵雍

旧雪未及消，新雪又拥户。

阶前冻银床，檐头冰钟乳。

清日无光辉，烈风正号怒。

人口各有舌，言语不能吐。

前些日子的雪还未消融，新雪又封闭了门户，屋檐垂挂的冰柱高高在上，这个季节阳光失去了往日的温暖，加上冷风呼号，人与人相见却不敢言—怎一个“寒”字了得!

《大寒》

陆游

大寒雪未消，闭户不能出，可怜切云冠，局此容膝室。

吾车适已悬，吾驭久罢叱。

拂麈取一编，相对辄终日。

亡羊戒多岐，学道当致一，信能宗阙里，百氏端可黜。

为山傥勿休，会见高崒嵂。

颓龄虽已迫，孺子有美质。

大寒时节，冰雪未消，天冷难耐，诗人闭门不出蛰伏在家，清心寡欲，拂麈相对，这般寂静的气氛，与大寒时令的凄清相得益彰。

《大寒出江陵西门》

陆游

平明羸马出西门，淡日寒云久吐吞。

醉面冲风惊易醒，重裘藏手取微温。

纷纷狐兔投深莽，点点牛羊散远村。

不为山川多感慨，岁穷游子自消魂。

同是陆游的作品，有趣的是，同样是在大寒季节，诗人并没有呆在家中围炉取暖，而是驾马出行。此时外面的世界十分萧条，狐兔归巢不出，牛羊散落点点，令诗人也不由得深深怅惘起来。与前首诗相对来看，别有一番滋味。

《永乐沽酒》

方回

大寒岂可无杯酒，欲致多多恨未能。

楮币破悭捐一券，瓦壶绝少约三升。

村沽太薄全如水，冻面微温尚带冰。

爨仆篙工莫相讶，向来曾有肉如陵。

诗人没有选择写大寒时节的风景，而是专写了酒。确实，酒总是令人越喝越暖的，既然天寒地冻，又岂能无酒助兴呢?而诗人因酒半酣，也显出了一丝恣意和洒脱，读来令人振奋。

《元沙院》

曾巩

升山南下一峰高，上尽层轩未厌劳。

际海烟云常惨淡，大寒松竹更萧骚。

经台日永销香篆，谈席风生落麈毛。

我亦有心从自得，琉璃瓶水照秋毫。

这首诗里，不仅有景，还有人。诗人选择了松竹这样不畏寒气的植物，也是为了写自己。“我亦有心从自得，琉璃瓶水照秋毫”，一片冰心，与这片银装素裹的冰雪世界相呼应，可谓借景抒情。

《游慈云》

陈著

老怀不与世情更，才说閒行兴翼然。

微湿易乾沙软路，大寒却暖雪晴天。

未曾到寺香先妙，底用寻梅山自妍。

笑问松边人立石，汝知今日是何年。

诗人于大寒时节游慈云寺，似乎并未感受到寒意，而是觉得既“暖”又“妙”。与身边的人言笑晏晏，一副兴致勃勃的样子，就连我们这些读者看完，也觉得十分舒畅。

《苦寒吟》

孟郊

天寒色青苍，北风叫枯桑。

厚冰无裂文，短日有冷光。

敲石不得火，壮阴正夺阳。

调苦竟何言，冻吟成此章。

诗人用冷的色调，着意描写了一个阴冷死寂的境界和在这个境界中一个穷愁苦吟的形象，在阴冷死寂的意境中浮动着凄凉的情思。

《村居苦寒》

白居易

八年十二月，五日雪纷纷。

竹柏皆冻死，况彼无衣民。

回观村闾间，十室八、九贫。

北风利如剑，布絮不蔽身。

唯烧蒿棘火，愁坐夜待晨。

乃知大寒岁，农者尤苦辛。

顾我当此日，草堂深掩门。

褐裘覆紖被，坐卧有馀温。

幸免饥冻苦，又无垄亩勤。

念彼深可愧，自问是何人。

2024大寒由来简介

**第五篇：大寒节气的传统习俗**

大寒节气，大气环流比较稳定，环流调整周期大约为20天左右。此种环流调整时，常出现大范围雨雪天气和大风降温。下面是小编精心推荐的大寒节气的传统习俗，仅供参考，欢迎阅读！

大寒的传统习俗

备年

每到大寒节气，人们便开始忙着为过年准备、奔波——赶年集、买年货，写春联，准备各种祭祀供品，扫尘洁物，除旧布新，准备年货，腌制各种腊肠、腊肉，或煎炸烹制鸡鸭鱼肉等各种年肴。

买“岁”

旧时大寒时节人们争会相购买芝麻秸。因为“芝麻开花节节高”，除夕夜，人们将芝麻秸洒在行走之外的路上，供孩童踩碎，谐音吉祥意“踩岁”，同时以“碎”、“岁”谐音寓意“岁岁平安”，讨得新年好口彩。这也使得大寒驱凶迎祥的节日意味更加浓厚。

对鸡头

大寒这一天买卖人要设宴款待为自己劳作了一年的伙计们，白斩鸡为宴席上不可缺的一道菜。据说鸡头朝谁，就表示老板明年要解雇谁。因此现在有些老板一般将鸡头朝向自己，以使员工们能放心地享用佳肴，回家后也能过个安稳年。

尾牙祭

按我国的风俗，特别是在农村，每到大寒节，人们便开始忙着除旧布新，腌制年肴，准备年货。在大寒至立春这段时间，有很多重要的民俗和节庆。如尾牙祭、祭灶和除夕等，有时甚至连我国最大的节庆春节也处于这一节气中。大寒节气中充满了喜悦与欢乐的气氛，是一个欢快轻松的节气。尾牙源自于拜土地公做“牙”的习俗。所谓二月二为头牙，以后每逢初二和十六都要做“牙”到了农历十二月十六日正好是尾牙。尾牙同二月二一样有春饼吃，这一天买卖人要设宴，白斩鸡为宴席上不可缺的一道菜。据说鸡头朝谁，就表示老板第二年要解雇谁。因此有些老板一般将鸡头朝向自己，以使员工们能放心地享用佳肴，回家后也能过个安稳年。

八宝饭

民间有大寒节气吃糯米的说法，因为糯米能够补养人体正气，吃了后会周身发热，起到御寒、养胃、滋补的作用。而糯米制作的食品，最典型的就是八宝饭。糯米蒸熟，拌以糖、猪油、桂花，倒入装有红枣、薏米、莲子、桂圆肉等果料的器具内，蒸熟后再浇上糖卤汁即成。味道甜美，是节日和待客佳品。

关于八宝饭的由来各有说法，一说是周王伐纣后的庆功美食，所谓“八宝”指的是辅佐周王的八位贤士。不过更加靠谱的解释是八宝饭源自于江浙一带，经由江南师傅进京做御厨才传到北方。如今宁波、嵊州、嘉兴也都保留着过年吃八宝饭的习俗。

年糕

吃“消寒糕”的习俗在北京由来已久。“消寒糕”是年糕的一种，不但因其糯米比大米含糖量高，食用后全身感觉暖和，有温散风寒、润肺健脾胃的功效，而且老百姓选择在“大寒”这天吃年糕，还有“年高”之意，带着吉祥如意、年年平安、步步高升的好彩头。

所以老北京的习俗中大寒这天，一家人分吃年糕，既带着吉祥味，也能驱散身上寒意，所以称为“消寒糕”。

糯米饭

古语有云：“小寒大寒无风自寒”。小寒、大寒早上吃糯米饭驱寒是传统习俗。民间认为糯米比大米含糖量高，食用后全身感觉暖和，利于驱寒。中医理论认为糯米有补中益气之功效，在寒冷的季节吃糯米饭最适宜。加之糯米饭寓意温暖，从年头到年尾“暖笠笠”，更是有吉祥之意。

喝鸡汤

到了寒冬季节，南京人的日常饮食多了炖汤和羹。大寒已是农历四九前后，传统的一九一只鸡食俗仍被不少市民家庭所推崇，南京人选择的多为老母鸡，或单炖、或添加参须、枸杞、黑木耳等合炖，寒冬里喝鸡汤真是一种享受。

炖汤不宜使用高压锅，因为营养物质在小火慢炖的过程中才能慢慢释放出来。使用高压锅尽管可以缩短煮熟肉的时间，却达不到煲汤的效果。因此，熬制鸡汤时应该选用砂锅，先开大火烧煮10分钟，后调小火慢炖。此外，在熬汤时，尽量不要揭锅盖，不然容易“跑气”影响鸡汤的滋味。

大寒三候

一候鸡乳

孵小鸡。

二候征鸟厉疾

鹰隼之类的征鸟，却正处于捕食能力极强的状态中，盘旋于空中到处寻找食物，以补充身体的能量抵御严寒。

三候水泽腹坚

在一年的最后五天内，水域中的冰一直冻到水中央，且最结实、最厚。

大寒禁忌

1、不损阴津

大寒期间养生的另一个重点在于滋阴。一般在长江流域从冬至开始降水减少，经过一个月之后的大寒节气正是最干燥的时期，白天平均空气湿度一般低于50%，有时室内湿度甚至只有30%左右。

随着天地间水气的减少，人体内的阴液也会容易不足，很多呼吸系统有宿疾的人常常会有咳嗽痰多或痰液黏稠、咳痰不净的感觉。心血管疾病患者更易造成血黏度的增高。如果由于高血压、年老等造成血管弹性功能下降，则更易诱发心梗、脑梗、脑出血等危险情况。

在起居方面，如果室内常开暖气或者空调，除了注意经常通风之外，最好可以使用些空气加湿器之类以提高空气中的湿度，晚上睡觉如果用电热毯，也尽量不要开过或开太热。尽可能增加饮水量，不要等口干后再喝水。每天入睡前和起床后，都要喝一杯温水。洗澡前后最好也各喝一点水，以补充流失的水分。

2、不宜食用燥热之物

大寒，是二十四节气中的最后一个节气。此时的北京，天气寒冷。养生应顺应自然规律，以敛阴护阳为本，宜热食，切忌食生冷、粘硬不易消化的食物，以防损伤脾胃之阳气，不要过多食用燥热之物。

大寒节气前后，人们可以根据不同体质进行饮食调补。偏于阳虚的人食补以温热食物为宜，羊肉、鸡肉等都属于温热食物；偏于阴虚者以滋阴食物为宜，可以多食用鸭肉、鹅肉、木耳等。药补要结合自己的体质和症状选择服用，最好咨询专业人员后再进补。大寒之后就是立春。为了顺应季节变化，还可以适当多摄入具有升散性质的食物，以提前适应春天万物升发的特点。

3、不能运动过量

大寒时节，切忌运动过量，出汗太多，避免阳气随汗液而出，受到损伤。锻炼应选在广场向阳的地方进行，运动项目可根据自己的喜好，选择快走、慢跑、广场舞等。运动强度根据自己的身体状况而定，以微微出汗最好，雾霾、下雪天，最好暂停锻炼

大寒节气的传统习俗

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