# 霜降节气习俗介绍最新（最终五篇）

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-08-23

*第一篇：霜降节气习俗介绍最新霜降节气将把秋季带入最佳时节，全国各地霜降后将会被冷空气蔓延，寒意渐起，为了方便大家，一起来看看吧!下面给大家分享关于霜降节气习俗介绍最新2024，欢迎阅读!霜降习俗,霜降节气有哪些习俗1、霜降吃柿子在我国的一...*

**第一篇：霜降节气习俗介绍最新**

霜降节气将把秋季带入最佳时节，全国各地霜降后将会被冷空气蔓延，寒意渐起，为了方便大家，一起来看看吧!下面给大家分享关于霜降节气习俗介绍最新2024，欢迎阅读!

霜降习俗,霜降节气有哪些习俗

1、霜降吃柿子

在我国的一些地方，霜降时节要吃红柿子，在当地人看来，这样不但可以御寒保暖，同时还能补筋骨，是非常不错的霜降食品。泉州老人对于霜降吃柿子的说法是：霜降吃丁柿，不会流鼻涕。有些地方对于这个习俗的解释是：霜降这天要吃杮子，不然整个冬天嘴唇都会裂开。

柿子一般是在霜降前后完全成熟，这时候的柿子皮薄、肉鲜、味美，营养价值高，其所含维生素和糖分比一般水果高1～2倍左右。假如一个人一天吃一个柿子，所摄取的维生素c基本上就能满足一天需要量的一半。

柿子虽然美味，但一定注意不要空腹吃;吃的时候也要适量，每次最好不要超过100克;未熟的柿子不要吃;患有糖尿病、慢性胃炎、排空延缓、消化不良等胃功能低下者不宜食用。

柿子含糖高，且含果胶，吃柿子后总有一部分留在口腔里，特别是在牙缝中，加上弱酸性的鞣酸，很易对牙齿造成侵蚀，形成龋齿，所以在吃柿子后应该马上喝几口水，或及时漱口。秋季是大闸蟹上市的季节，中医认为，螃蟹与柿子都属寒性食物，故而不能同食。从现代医学角度看，含高蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下，易凝固成胃柿石。

2、霜降登高

霜降时节有登高远眺的习俗。登高既可使肺的功能得到舒畅，同时登至高处极目远眺，心旷神怡，可舒缓心情。天高云淡，枫叶尽染，登高远眺，赏心悦目，但也要有所讲究。

登高的时间要避开气温较低的早晨和傍晚。登高时，要沉着，速度要慢，以防腰腿扭伤;下山不要走得太快，以免膝关节受伤或肌肉拉伤。登高过程中，应通过增减衣服来适应温度的变化;休息时，不要坐在潮湿的地上和风口处;出汗时可稍松衣扣，不要脱衣摘帽，以防伤风受寒。

对于老年人来说，应带根手杖，这样既省体力，又有利于安全。在爬山时要注意力集中，并注意脚下石头是否活动，以免踏空。在陡坡行走时，最好采取“之”字形路线攀登，这样可缓解坡度。

3、霜降赏菊

古有“霜打菊花开”之说，所以登高山，赏菊花，也就成为了霜降这一节令的雅事。南朝梁代吴均的《续齐谐记》上有记载。“霜降之时，唯此草盛茂”，因此菊被古人视为“候时之草”，成为生命力的象征。霜降时节正是秋菊盛开的时候，我国很多地方在这时要举行菊花会，赏菊饮酒，以示对菊花的崇敬和爱戴。

古人眼里，菊花有着不寻常的文化意义，被认为是“延寿客”、不老草。《杂五行书》说：在屋舍旁种“白杨、茱萸三根，增年益寿，除患害也。”侵害身体的晚秋寒气在古代常被视为鬼魅恶气，能驱风逐邪祛寒的茱萸，民间作驱病疗疾之用。

4、霜降到了拔萝卜

在山东地区，有句农谚“处暑高粱，白露谷，霜降到了拔萝卜”，所以山东人霜降喜食萝卜。农谚有“霜降萝卜”一说，是指霜降以后早晚温差大，露地萝卜不及时收获将出现冻皮等情况，影响萝卜品质和收成。

白萝卜是一种营养价值较高、价格便宜的植物性食物，民间自古就流传着“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开处方”之谚语，现代也有人称萝卜为“土人参”。白萝卜还有增进食欲、帮助消化、止咳化痰、除燥生津的作用，此外白萝卜还有抗病毒、抗癌的作用。

这段时间的饮食尽量吃些生的白萝卜块。白萝卜皮白而不透者肉味偏辣，只能熟吃;皮色透明，肉不辣而甜者，可以生吃。生吃白萝卜一是下气，解腹胀之围;二是白萝卜入肺，肺应秋季，白萝卜可以加强肺的“肃降”功能，既止咳，又促大肠运动，“肺与大肠相表里”。

5、鸭子好吃霜降补

闽南台湾的民间在霜降的这一天，要进食补品，也就是我们北方常说的“贴秋膘”。在闽南有一句谚语，叫做“一年补通通，不如补霜降”。从这句句小小的谚语就充分的表达出闽台民间对霜降这一节气的重视。因此，每到霜降时节，闽台地区的鸭子就会卖的非常火爆，有时还会出现脱销、供不应求的情况。乐得卖鸭子的老板们嘴都合不拢了，看来他们也必定会过一个开开心心的霜降节气了。

鸭可谓餐桌上的上乘肴馔，也是人们进补的优良食品。尤其当年新鸭养到秋季，肉质壮嫩肥美，营养丰富，能及时补充人体必需的蛋白质、维生素和矿物质。同时鸭肉性寒凉，特别适合体热上火者食用，所以秋季润燥首选吃鸭。

不但鸭子浑身都是宝，更是全身皆美味，除了有着名的北京烤鸭、南京盐水鸭、杭州老鸭煲等各地招牌美食，还有鸭血粉丝汤、毛血旺、香辣鸭脖等特色小吃。即便是一碗清火老鸭汤，也能让人既饱了口福又滋润了身体。

6、霜降吃牛肉

不少地方都有霜降吃牛肉的习俗。例如广西玉林，这里的居民习惯在霜降这天，早餐吃牛河炒粉，午餐或晚餐吃牛肉炒萝卜，或是牛腩煲之类的来补充能量，祈求在冬天里身体暖和强健。除牛肉外，羊肉与兔肉也与霜降相宜。

牛肉是全世界人都爱吃的食品，中国人消费的肉类食品之一，仅次于猪肉，牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，所以味道鲜美，受人喜爱，享有“肉中骄子”的美称。

凡身体虚弱而智力衰退者，吃牛肉最为相宜。牛肉蛋白质的氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。但牛肉的肌肉纤维较粗糙不易消化，有很高的胆固醇和脂肪，故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃。

7.送芋鬼

霜降，是秋天最后一个节气，人们同样非常重视，各地还有祛凶、扫墓等习俗，以祈求风调雨顺，生活幸福安康。如在山东烟台等一些地方，霜降这一天人们要去西郊迎霜;在广东高明地区，霜降前有“送芋鬼”的习俗。霜降时节，人们会用瓦片堆砌成河内塔，在塔里面放入干柴点燃，火烧得越旺越好，直至瓦片烧红，再将河内塔推倒，用烧红的瓦片热垠芋头，这在当地称为“打芋煲”，最后把瓦片丢到村外，这就是“送芋鬼”。人们以这样的方式，辟凶迎祥。

8.扫墓

古时候，霜降时节人们还要去扫墓。据《清通礼》记载：“岁寒食及霜降节，拜扫扩荃，届期素服诣墓，具酒撰及菱剪草木之器;周服封树，剪除荆草，故称扫墓。”如今，霜降扫墓的风俗已少见。但霜降时节的十月初一“寒衣节”，在民间仍较为盛行。寒衣节，也称“十月朝”、“祭祖节”、“冥阴节”、“鬼节”等，与清明节、中元节并称为三大“鬼节”。为避免先人们在阴曹地府挨冷受冻，寒衣节这天晚上，人们要在门外焚烧夹有棉花的五色(红、黄、蓝、白、黑)纸，并且把饺子倒在一个灰圈内，意思是天气冷了，给先人们送去御寒的衣物。寒衣节寄托着今人对故人的怀念悲悯之情，也是亲人们为所关心的人送御寒衣物的日子。

霜降节气的风俗

1、吃柿子

在中国的一些地方，霜降时节要吃红柿子，在当地人看来，这样不但可以御寒保暖，同时还能补筋骨，是非常不错的霜降食品。泉州老人对于霜降吃柿子的说法是：霜降吃丁柿，不会流鼻涕。有些地方对于这个习俗的解释是：霜降这天要吃杮子，不然整个冬天嘴唇都会裂开。住在农村的人们到了这个时候，则会爬上一棵棵高大的柿子树，摘几个光鲜香甜的柿子吃。

2、赏菊

古有“霜打菊花开”之说，所以登高山，赏菊花，也就成为了霜降这一节令的雅事。南朝梁代吴均的《续齐谐记》上有记载。“霜降之时，唯此草盛茂”，因此菊被古人视为“候时之草”，成为生命力的象征。霜降时节正是秋菊盛开的时候，我国很多地方在这时要举行菊花会，赏菊饮酒，以示对菊花的崇敬和爱戴。古人眼里，菊花有着不寻常的文化意义，被认为是“延寿客”、不老草。《杂五行书》说：在屋舍旁种“白杨、茱萸三根，增年益寿，除患害也。”侵害身体的晚秋寒气在古代常被视为鬼魅恶气，能驱风逐邪祛寒的茱萸，民间作驱病疗疾之用。

3、送芋鬼

在广东高明地区，霜降前有“送芋鬼”的习俗。霜降时节，人们会用瓦片堆砌成河内塔，在塔里面放入干柴点燃，火烧得越旺越好，直至瓦片烧红，再将河内塔推倒，用烧红的瓦片热垠芋头，这在当地称为“打芋煲”，最后把瓦片丢到村外，这就是“送芋鬼”。人们以这样的方式，辟凶迎祥。

4、登高远眺

古时霜降时节有登高远眺的习俗。九月节，寒露、霜降、重阳到。登高能使人的肺通气量和肺活量明显增加，血液循环增强，脑血流量增加，达到增强体质、防病治病的目的，而且，登高还可以培养人的意志，陶冶情操。

5、扫墓祭祖

古时候，霜降时节有扫墓祭祖的习俗。据《清通礼》中说：“岁寒食及霜降节，拜扫扩荃，届期素服诣墓，具酒撰及菱剪草木之器;周服封树，剪除荆草，故称扫墓。”

6、进补

民间有“补冬不如补霜降”的讲法。霜降时节，天气越发寒冷，民间食俗也非常有特色。人们认为先“补重阳”后“补霜降”，而且“秋补”比“冬补”更要紧。因此，霜降时节，民间有“煲羊肉”“煲羊头”“迎霜兔肉”的食俗。

霜降节气的天气特点是什么

1、西南等地：开始进入少雨期

从11月开始，华西秋雨基本结束，从此进入了一年当中的少雨期。西南地区有的地处高原，有的地处盆地、丘陵，天气自然会有些差异。但总的来说，此时的平均气温还没有达到冬季的标准，即不如夏季潮湿，也不像春季干燥，早晚温差也不像春天那样明显，应该说是一年当中天气较为舒服的时段。四川盆地地区，在此期间，气候温和，田畴青葱，橙黄桔绿。北宋大文学家苏轼有诗曰：“千树扫作一番黄，只有芙蓉独自芳”。树树芙蓉盛开，把富饶的“天府”打扮得更加艳丽。

2、西北、东北等地：初冬的天气特点

在10月下旬—11月初，我国的西北、东北等地区，都已呈现出一派寒风落叶的初冬景象，冷空气在这些地区不仅是常客而且是最先被接待的客人。一般的冷空气给途经之地带去的不是干风就是雨雪，而降温则是每批冷空气都要送上的特产。由于我国自80年代中期进入了偏暖的周期，特强冷空气少见。但遇到强冷空气，最低气温降至-7、-8℃，甚至-10℃以下，寒风与雪花共舞，也让人冷得可以。少数情况局地的大雪容易形成雪灾，北部海区的偏北大风也值得注意。

冷空气也并非一无是处，每当冷空气过后，天空晴朗，空气清新，阳光明媚。有人把冷空气称作城市大气污染的清洁工，这个美称可真是名副其实。在某些湖边、林区、谷地等湿度大的地方，人们有时可以亲眼目睹到玲珑剔透、洁白高雅的雾凇身影。

**第二篇：霜降节气习俗介绍**

霜降，二十四节气中的第18个节气，霜降的到来，深秋中最后一个节气，气温也在秋季是最低，为了方便大家，一起来看看吧!下面给大家分享关于霜降节气习俗介绍大全2024，欢迎阅读!

霜降节气的风俗

1、吃柿子

在中国的一些地方，霜降时节要吃红柿子，在当地人看来，这样不但可以御寒保暖，同时还能补筋骨，是非常不错的霜降食品。泉州老人对于霜降吃柿子的说法是：霜降吃丁柿，不会流鼻涕。有些地方对于这个习俗的解释是：霜降这天要吃杮子，不然整个冬天嘴唇都会裂开。住在农村的人们到了这个时候，则会爬上一棵棵高大的柿子树，摘几个光鲜香甜的柿子吃。

2、赏菊

古有“霜打菊花开”之说，所以登高山，赏菊花，也就成为了霜降这一节令的雅事。南朝梁代吴均的《续齐谐记》上有记载。“霜降之时，唯此草盛茂”，因此菊被古人视为“候时之草”，成为生命力的象征。霜降时节正是秋菊盛开的时候，我国很多地方在这时要举行菊花会，赏菊饮酒，以示对菊花的崇敬和爱戴。古人眼里，菊花有着不寻常的文化意义，被认为是“延寿客”、不老草。《杂五行书》说：在屋舍旁种“白杨、茱萸三根，增年益寿，除患害也。”侵害身体的晚秋寒气在古代常被视为鬼魅恶气，能驱风逐邪祛寒的茱萸，民间作驱病疗疾之用。

3、送芋鬼

在广东高明地区，霜降前有“送芋鬼”的习俗。霜降时节，人们会用瓦片堆砌成河内塔，在塔里面放入干柴点燃，火烧得越旺越好，直至瓦片烧红，再将河内塔推倒，用烧红的瓦片热垠芋头，这在当地称为“打芋煲”，最后把瓦片丢到村外，这就是“送芋鬼”。人们以这样的方式，辟凶迎祥。

4、登高远眺

古时霜降时节有登高远眺的习俗。九月节，寒露、霜降、重阳到。登高能使人的肺通气量和肺活量明显增加，血液循环增强，脑血流量增加，达到增强体质、防病治病的目的，而且，登高还可以培养人的意志，陶冶情操。

5、扫墓祭祖

古时候，霜降时节有扫墓祭祖的习俗。据《清通礼》中说：“岁寒食及霜降节，拜扫扩荃，届期素服诣墓，具酒撰及菱剪草木之器;周服封树，剪除荆草，故称扫墓。”

6、进补

民间有“补冬不如补霜降”的讲法。霜降时节，天气越发寒冷，民间食俗也非常有特色。人们认为先“补重阳”后“补霜降”，而且“秋补”比“冬补”更要紧。因此，霜降时节，民间有“煲羊肉”“煲羊头”“迎霜兔肉”的食俗。

关于霜降的诗句有哪些

1、霜降水自落，春浓花欲迷。——姜特立《偶题·霜降水自落》

2、念兄适吴越，霜降水初冷。——苏辙《次韵子瞻颍州留别二首》

3、九月霜降后，水涸为平地。——白居易《大水》

4、大火流兮草虫鸣，繁霜降兮草木零。——张衡《定情歌》

5、桃李与荆棘，霜降同夜萎。——白居易《读汉书》

6、霜降向人寒，轻冰淥水漫。——元稹《咏廿四气诗·立冬十月节》

7、船到岳阳应渐稳，洞庭霜降水如油。——孙蕡《下瞿塘》

8、家在水中霜降早，船行林半鹭飞低。——吴嘉纪《九日寄徐式家》

9、暴流没马不加减，霜降石出不加增。——何梦桂《愚石歌》

10、霜降百物肃，御冬必此须。——李复《种菜》

11、火烧寒涧松为烬，霜降春林花委地。——白居易《谪居》

12、霜降明朝节，坐雨声，红闪一灯如血。——赵熙《秋思耗》

13、雪凝霜降不肯春，花神岂类妇人仁。——李曾伯《又用韵·雪凝霜降不肯春》

14、霜降水泽枯，岁晚木叶落。——仇远《予久客思归以秋光都似宦情薄山色不如归意浓·威凤巢深林》

15、看松好待严霜降，试玉宜将烈火烧。——王禹偁《放言·贤人虽学心无闷》

16、霜降菊丛折，守根安可存。——苏辙《和子瞻记梦二首》

17、霜降红梨熟，柔柯已不胜。——苏轼《梨》

18、潦收沙衍出，霜降天宇晶。——张九龄《秋晚登楼望南江入始兴郡路》

19、凄清早霜降，淅沥微风起。——白居易《玩止水》

20、微霜降而下沦兮，悼芳草之先蘦。——屈原《远游》

二十四节气之霜降的诗词

《露》

【唐】徐寅

鹤鸣先警雁来天，洗竹沾花处处鲜。

散彩几当蝉饮际，凝光宜对蚌胎前。

朝垂苑草烟犹重，夜滴宫槐月正圆。

怵惕与霜同降日，频繁思荐独凄然。

《重九日宴江阴》

【唐】杜审言

蟋蟀期归晚，茱萸节候新。

降霜青女月，送酒白衣人。

高兴要长寿，卑栖隔近臣。

龙沙即此地，旧俗坐为邻。

《读《汉书》》

【唐】白居易

禾黍与稂莠，雨来同日滋。

桃李与荆棘，霜降同夜萎。

草木既区别，荣枯那等夷。

茫茫天地意，无乃太无私。

小人与君子，用置各有宜。

奈何西汉末，忠邪并信之。

不然尽信忠，早绝邪臣窥。

不然尽信邪，早使忠臣知。

优游两不断，盛业日已衰。

痛矣萧京辈，终令陷祸机。

每读元成纪，愤愤令人悲。

寄言为国者，不得学天时。

寄言为臣者，可以鉴于斯。

**第三篇：关于霜降节气的由来与习俗**

朋友们知道吗?霜降节气含有天气渐冷、初霜出现的意思，是秋季的最后一个节气，所以，你们对于这个节气还了解了多少?下面是小编为大家带来的有关2024关于霜降节气的由来与习俗，希望大家喜欢。

霜降节气的由来与习俗

每年阳历10月23日前后，太阳到达黄经210度时为二十四节气中的霜降。

霜降是秋季的最后一个节气，是秋季到冬季的过渡节气。

秋晚地面上散热很多，温度骤然下降到0度以下，结霜的植物空气中的水蒸气在地面或植物上直接凝结形成细微的冰针，有的成为六角形的霜花，色白且结构疏松。

《月令七十二候集解》关于霜降说：

九月中，气肃而凝，露结为霜矣。

“霜降”表示天气逐渐变冷，露水凝结成霜。

我国古代将霜降分为三候：

一候豺乃祭兽;二候草木黄落;三候蜇虫咸俯。

豺狼开始捕获猎物，祭兽，以兽而祭天报本也，方铺而祭秋金之义;大地上的树叶枯黄掉落;蜇虫也全在洞中不动不食，垂下头来进入冬眠状态中。

霜降的习俗

1、霜降吃柿子

在我国的一些地方，霜降时节要吃红柿子，在当地人看来，这样不但可以御寒保暖，同时还能补筋骨，是非常不错的霜降食品。泉州老人对于霜降吃柿子的说法是：霜降吃丁柿，不会流鼻涕。有些地方对于这个习俗的解释是：霜降这天要吃杮子，不然整个冬天嘴唇都会裂开。

柿子一般是在霜降前后完全成熟，这时候的柿子皮薄、肉鲜、味美，营养价值高，其所含维生素和糖分比一般水果高1～2倍左右。假如一个人一天吃一个柿子，所摄取的维生素c基本上就能满足一天需要量的一半。

柿子虽然美味，但一定注意不要空腹吃;吃的时候也要适量，每次最好不要超过100克;未熟的柿子不要吃;患有糖尿病、慢性胃炎、排空延缓、消化不良等胃功能低下者不宜食用。

柿子含糖高，且含果胶，吃柿子后总有一部分留在口腔里，特别是在牙缝中，加上弱酸性的鞣酸，很易对牙齿造成侵蚀，形成龋齿，所以在吃柿子后应该马上喝几口水，或及时漱口。秋季是大闸蟹上市的季节，中医认为，螃蟹与柿子都属寒性食物，故而不能同食。从现代医学角度看，含高蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下，易凝固成胃柿石。

2、霜降登高

霜降时节有登高远眺的习俗。登高既可使肺的功能得到舒畅，同时登至高处极目远眺，心旷神怡，可舒缓心情。天高云淡，枫叶尽染，登高远眺，赏心悦目，但也要有所讲究。

登高的时间要避开气温较低的早晨和傍晚。登高时，要沉着，速度要慢，以防腰腿扭伤;下山不要走得太快，以免膝关节受伤或肌肉拉伤。登高过程中，应通过增减衣服来适应温度的变化;休息时，不要坐在潮湿的地上和风口处;出汗时可稍松衣扣，不要脱衣摘帽，以防伤风受寒。

对于老年人来说，应带根手杖，这样既省体力，又有利于安全。在爬山时要注意力集中，并注意脚下石头是否活动，以免踏空。在陡坡行走时，最好采取“之”字形路线攀登，这样可缓解坡度。

3、霜降赏菊

古有“霜打菊花开”之说，所以登高山，赏菊花，也就成为了霜降这一节令的雅事。南朝梁代吴均的《续齐谐记》上有记载。“霜降之时，唯此草盛茂”，因此菊被古人视为“候时之草”，成为生命力的象征。霜降时节正是秋菊盛开的时候，我国很多地方在这时要举行菊花会，赏菊饮酒，以示对菊花的崇敬和爱戴。

古人眼里，菊花有着不寻常的文化意义，被认为是“延寿客”、不老草。《杂五行书》说：在屋舍旁种“白杨、茱萸三根，增年益寿，除患害也。”侵害身体的晚秋寒气在古代常被视为鬼魅恶气，能驱风逐邪祛寒的茱萸，民间作驱病疗疾之用。

4、霜降到了拔萝卜

在山东地区，有句农谚“处暑高粱，白露谷，霜降到了拔萝卜”，所以山东人霜降喜食萝卜。农谚有“霜降萝卜”一说，是指霜降以后早晚温差大，露地萝卜不及时收获将出现冻皮等情况，影响萝卜品质和收成。

白萝卜是一种营养价值较高、价格便宜的植物性食物，民间自古就流传着“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开处方”之谚语，现代也有人称萝卜为“土人参”。白萝卜还有增进食欲、帮助消化、止咳化痰、除燥生津的作用，此外白萝卜还有抗病毒、抗癌的作用。

这段时间的饮食尽量吃些生的白萝卜块。白萝卜皮白而不透者肉味偏辣，只能熟吃;皮色透明，肉不辣而甜者，可以生吃。生吃白萝卜一是下气，解腹胀之围;二是白萝卜入肺，肺应秋季，白萝卜可以加强肺的“肃降”功能，既止咳，又促大肠运动，“肺与大肠相表里”。

5、鸭子好吃霜降补

闽南台湾的民间在霜降的这一天，要进食补品，也就是我们北方常说的“贴秋膘”。

在闽南有一句谚语，叫做“一年补通通，不如补霜降”。从这句句小小的谚语就充分的表达出闽台民间对霜降这一节气的重视。因此，每到霜降时节，闽台地区的鸭子就会卖的非常火爆，有时还会出现脱销、供不应求的情况。乐得卖鸭子的老板们嘴都合不拢了，看来他们也必定会过一个开开心心的霜降节气了。

鸭可谓餐桌上的上乘肴馔，也是人们进补的优良食品。尤其当年新鸭养到秋季，肉质壮嫩肥美，营养丰富，能及时补充人体必需的蛋白质、维生素和矿物质。同时鸭肉性寒凉，特别适合体热上火者食用，所以秋季润燥首选吃鸭。

不但鸭子浑身都是宝，更是全身皆美味，除了有着名的北京烤鸭、南京盐水鸭、杭州老鸭煲等各地招牌美食，还有鸭血粉丝汤、毛血旺、香辣鸭脖等特色小吃。即便是一碗清火老鸭汤，也能让人既饱了口福又滋润了身体。

霜降吃什么水果好

1、橙子

橙子是秋天上市的水果，橙子种类多，有甜橙、冰糖橙、脐橙等。

橙子中富含大量维生素，特别是维生素C的含量丰富，还含有柠檬酸、氨基酸、膳食纤维、碳水化合物、胡萝卜素、脂肪、微量元素等成分，食用后有抗氧化、补充能量等养生作用。

2、橄榄果

霜降节气时还是橄榄果的丰收季。

橄榄果味甘涩酸，性平，入肺、胃经。果肉中含有蛋白质、维生素、碳水化合物、纤维素、脂肪、微量元素等营养成分，食用后可以清肺利咽、生津解毒，对于秋天空气干燥引起的咳嗽痰多、嗓子痛等症状有很好的缓解作用。

3、板栗

霜降节气时，正是板栗上市的季节。

中医认为，板栗味甘性温，入脾、胃、肾三经，食用后可以养胃健脾、活血止血。《本草纲目》称其有“治肾虚，腰脚无力，以袋盛生栗悬干，每日吃十余颗，次吃猪肾粥助之，久必强健”。

板栗的食用方法较多，可以生吃、熟食，也能加工成各类食物。

南方

南方常常将板栗做成菜，烹饪后端上餐桌。

北方

北方喜欢用糖炒，做成香甜的糖炒板栗。

4、石榴

霜降节气时是全年最适合吃石榴的季节，此时的石榴味道甜蜜、还有很高的营养价值。

石榴中含有糖类物质、氨基酸、蛋白质、矿物质、柠檬酸、鞣质、维生素、硫胺素、碳水化合物等营养成分，食用后可以健胃提神、解酒醒酒。

5、蛇果

蛇果中含有脂肪、蔗糖、膳食纤维、果胶、蛋白质、维生素、胡萝卜素、碳水化合物、微量元素等营养成分，食用后可以美容养颜、减肥瘦身。

霜降空气干燥，秋燥较为严重，此时可以适当的吃些蛇果，帮助缓解干燥。而且秋天是腹泻的高发季节，适量吃些蛇果可以预防腹泻。

注意事项

蛇果中含有大量的糖类物质、钾盐，过量食用不利于心脏以及肾脏的保健。

6、鲜枣

霜降节气前后正是鲜枣上市时候。

鲜枣中含有丰富的营养成分，例如：蛋白质、脂肪、糖类物质、水溶性膳食纤维、微量元素及维生素等物质，食用后可以为身体补充能量、补血补气。

霜降吃柿子的作用及好处

1、维生素含量丰富

据了解，柿子中所含维生素和糖分高于普通水果1-2倍，所以柿子食用起来口感香甜，同时，食用1个柿子其提供的维生素C可供人体一天内所需维生素C含量的一半!

2、预防心血管硬化

柿子的营养素非常丰富，与“国民水果”苹果想比，除了锌与铜的含量外，柿子在其他营养素含量上都是高于苹果的。特别是在预防心血管硬化上，柿子的功效更是高于苹果。

3、润肺化痰生津止渴

柿子属于寒凉水果，有滋阴润肺、化痰止咳、生津止渴的功效，对感冒的预防也是很有帮助的。霜降时节正是秋燥的时候，所以食用柿子成为食疗养生的首先。

**第四篇：霜降节气的禁忌和讲究介绍**

霜降节气后,天气渐渐变冷,昼夜温差变化大，因此要注意各方面的事项，那么为了方便大家，一起来看看吧!下面给大家分享关于霜降节气的禁忌和讲究介绍最新，欢迎阅读!

霜降节气的禁忌和讲究

1、忌无霜

我国江苏太仓地区，有忌讳霜降日不见霜之说。有句谚语：“霜降见霜，米烂陈仓。”若未到霜降而下霜，稻谷收成受到影响，米价就高，有谚语说：“未霜见霜，粜米人像霸王。”云南谤语说：“霜降无霜，碓头没糠。”霜降无霜，来年可能闹饥荒。也有该语云：“霜降无霜，来年吃糠。”意思为霜降无霜，主来岁饥荒。彝族还忌霜降日用牛犁田，否则将会导致草枯。

2、忌秋冻

霜降”之时已进入深秋。民间历来有“春捂秋冻”一说，但霜降后温差变化较大。霜降期间，昼夜温差很大，一旦有寒潮来袭，昼夜温差可达10T以上。在寒冷的刺激之下，人体的植物神经功能容易发生紊乱，胃肠蠕动的正常规律或被扰乱。人体的血管也会在受到寒冷刺激后，出现相应的收缩，使血压骤升。因此，在霜降时节心脑血管疾病，如心梗、心绞痛、脑梗等发病率也开始上升。此外，霜降时节也是易犯咳嗽的季节，是慢性支气管炎容易复发或加重的时期。因此，这个时节忌讳“秋冻”，尤其要注意保暖。

3、忌秋燥

秋季风干物燥，如果此时不注重养生保健的话，燥邪就会损伤人体津液，其症状为唇干、鼻干、口干、咽干、舌干少津、大便干结、肌肤干燥甚至会出现皲裂。秋燥吃什么好?为了预防秋季带来的秋燥现象，日常生活中应当多食用一些芝麻、蜂蜜、银耳、葡萄、梨、香蕉和新鲜的蔬菜等柔润食物。另外，还要合理地安排日常起居，做到早睡早起，因为早睡能养阴，利用早起的时间呼吸新鲜的空气，这样不仅能舒心养肺，还能保证肌体津液充足、精力充沛。

4、忌湿邪

健康养生专家指出，进入霜降节气后，就应该预防湿气阴邪给身体带来的危害了。因为湿气阴邪会困伤脾阳使身体发生水肿或腹泻现象，如果秋季脾受到湿气的侵害，那么到了冬季，一些慢性支气管炎等疾病的患者就容易复发。因此，此季节预防湿邪尤为重要。专家提示，秋季养生多食用一些袪湿化滞以及和胃健脾的食物，比如莲子、冬瓜、莲藕、山药等。

5、忌秋郁

为什么秋天容易伤感呢?霜降过后，小草开始枯黄，树叶开始飘落，凄风惨雨的。此时人们会因为季节的变化而变得忧思起来，如果调理不当，极易诱发抑郁症，会出现意志消沉，萎靡不振、抑郁不乐等不良情绪。秋天情绪不佳时如何处理?专家提示，为了预防秋郁，生活一定要有规律，多食用一些蛋白含量高的食物，比如牛奶、鸡蛋、猪肉、羊肉、豆类食品等。经常参加一些对身体有益的娱乐活动，比如唱歌、跳舞、登山等，多与人交流沟通。大家不仅要明白沟通的重要性，而且还要掌握沟通的技巧。

6、忌贼风

秋季气候变化无常，早晚温差也比较大，时冷时热的，经常会让你感到措手不及，此时预防不当，贼风就会乘虚而入。专家提示，为了预防贼风的侵袭，经常注意天气变化，随时增减衣服。千万不要过早的穿上冬天的衣服，春捂秋冻，这样不仅能能有效地抑制贼风的侵袭，还能增加身体的抗寒能力。

霜降节气吃什么食物养生

板栗

板栗一般是在秋季成熟，霜降期间也是板栗成熟的食物，这时候适量食用一些板栗，可以为人体补充充足的营养，对人体的健康具有一定好处，板栗味甘性温，其中含有丰富的蛋白质、维生素、纤维素、脂肪以及钙、铁、磷等成分物质，适量食用具有一定益气补脾、补肾强劲以及益气补血等作用，深受人们的喜爱和欢迎。

柿子

霜降期间也是柿子成熟的时候，柿子味甘性寒，归心、肺、大肠经，其中含有丰富的蛋白质、维生素、纤维素、糖分以及多种矿物质化合物，适量食用不仅可以帮助预防寒凉，同时还具有一定强筋健骨、润肺化痰、生津止渴、润肠通便等作用，对人体的健康具有好处。

白萝卜

霜降的时候白萝卜也差不多上市了，而白萝卜味甘辛性凉，其中含有丰富的维生素、纤维素、植物蛋白、叶酸以及钙、铁、磷等成分物质，其中植物蛋白以及维生素C以及叶酸，适量食用可以帮助降低人体体内的胆固醇，维持人体血管弹性，对人体的健康具有好处，是一种比较好的养生食物。

山药

山药是秋季的最后一个节气，这时候地里面的山药也快要被挖出来了，是山药的食用季节，而山药味甘性平，其中含有丰富的碳水化合物、蛋白质、脂肪、核黄素、硫胺素、烟酸、维生素、矿物质等营养成分，具有较好的滋肾益精、健脾补肺、益胃补肾以及提高人体免疫能力的作用，是霜降节气一种比较好的养生食物。

霜降节气的含义是什么

霜降，是二十四节气之第十八个节气。斗指戌;太阳黄经为210°;每年公历10月23—24日交节。霜降是秋季的最后一个节气，是秋季到冬季的过渡。霜降节气特点是早晚天气较冷、中午则比较热，昼夜温差大，秋燥明显。由于“霜”是天冷、昼夜温差变化大的表现，故以“霜降”命名这个表示“气温骤降、昼夜温差大”的节令。

“霜降”节气反映的是昼夜温差变化较大、秋燥明显、天气渐渐变冷的气候特征，并不是表示进入这个节气就会“降霜”。其实，“霜”也不是从天上降下来的，“霜”是地面的水气由于温差变化遇到寒冷空气凝结成。在气象学上没有“霜降”的概念，气象学上一般把秋季出现的第一次霜称做“早霜”或“初霜”，而把春季出现的最后一次霜称为“晚霜”或“终霜”;从终霜到初霜的间隔时期，就是无霜期，“霜”通常出现在秋、冬、春这三个季节。“霜降”节气与“降霜”无关，两者不是同一概念。

霜降节气主要有赏菊、吃柿子、登高远眺、进补等风俗。霜降时节是秋冬气候的转折点，也是阳气由收到藏的过渡，养生关键应注意做好“外御寒、内清热”。民间有“冬补不如补霜降”的讲法，秋令属金，脾胃为后天之本，此时宜平补，尤其应健脾养胃，以养后天。

霜降节气的风俗是什么

赏菊

霜降节气正值深秋，这时候也是菊花盛开的时候，这时候是赏菊的好时节，所以在霜降期间，只要是天气好，那么可以看到有很多赏菊的人，表达对菊花的喜爱和崇敬。

吃柿子

霜降的时候也是柿子成熟的季节，这时候的柿子皮薄、肉多并且口感鲜美，其中的营养价值以及食用价值比较高，深受人们的喜爱和欢迎，所以霜降的习俗之一就是吃柿子。

扫墓

据《清通礼》记载：“岁寒食及霜降节，拜扫扩荃，届期素服诣墓，具酒撰及菱剪草木之器;周服封树，剪除荆草，故称扫墓。”，由此可见霜降的时候也是适合扫墓的，与清明节、中元节并称为三大鬼节。

**第五篇：2024霜降节气的简单介绍**

霜降的这段时间里，大家除了可以通过适当食疗来补足阳气，驱走寒气，还可以尝试一些物理疗法补阳。2024霜降节气的简单介绍有哪些你知道吗?一起来看看2024霜降节气的简单介绍，欢迎查阅!

霜降节气的简单介绍

寓意：天气渐冷、开始降霜

气候特点：天气更冷了，露水凝结成霜

日期：每年的10月23日或24日

太阳位置：太阳位于黄经210°

前一节气：寒露

后一节气：立冬

风俗活动：菊花会

风俗食物：红柿子

农事活动：适时收割，耕翻农田，种春作物

养生：防秋燥、防秋郁、防寒

属性：24节气中的第18个节气

每年阳历10月23日前后，太阳到达黄经210度时为二十四节气中的霜降。霜降是秋季的最后一个节气，是秋季到冬季的过渡节气。秋晚地面上散热很多，温度骤然下降到0度以下，空气中的水蒸气在地面或植物上直接凝结形成细微的冰针，有的成为六角形的霜花，色白且结构疏松。

《月令七十二候集解》关于霜降说：九月中，气肃而凝，露结为霜矣。此时，中国黄河流域已出现白霜，千里沃野上，一片银色冰晶熠熠闪光，此时树叶枯黄，在落叶了。古籍《二十四节气解》中说：“气肃而霜降，阴始凝也”。可见“霜降”表示天气逐渐变冷，露水凝结成霜。

霜降节气吃鸭子

闽南台湾的民间在霜降的这一天，要进食补品，也就是我们北方常说的“贴秋膘”。在闽南有一句谚语，叫做“一年补通通，不如补霜降”。从这句句小小的谚语就充分的表达出闽台民间对霜降这一节气的重视。因此，每到霜降时节，闽台地区的鸭子就会卖的非常火爆，有时还会出现脱销、供不应求的情况。乐得卖鸭子的老板们嘴都合不拢了。

鸭属于水禽，鸭肉味甘、无毒，有补内虚、消毒热、利水道的功效，可用于头痛、阴虚失眠、肺热咳嗽、肾炎水肿、小便不利、低热等症。经常食用鸭肉对体弱阴虚、水肿食少、大便干燥、低热不退者最为有益。鸭肉富含B族维生素和维生素E，其脂肪酸主要是不饱和脂肪酸和低碳饱和脂肪酸，易于消化。

二十四节气霜降吃什么养生

霜降-御寒冷，始进补

霜降是秋季的最后一个节气，此时地面上的热量纷纷下降到地底，大气中的寒气增加，露水凝结成霜，天气已开始由凉转冷。

节气养生御寒冷，始进补

与大自然一样，人体内的阳气此时已经逐渐收藏到了肚脐以下，下半身也增温了。降到土里的热量能滋养植物的根基，体内下降的阳气则是为了滋养五脏。这是整个冬季进补的序幕，人们常说的“一年补透透，不如补霜降”正是这个道理。

饮食上，多吃一些温暖、滋润身体之物，例如枸杞、红枣、阿胶、三七、山参、银耳、石斛等物。

饮食习俗霜降吃丁柿，不会流鼻涕

丁柿就是柿子，许多地方的人喜欢在这一天吃柿子，老人口中有这样的顺口溜：霜降吃丁柿，不会流鼻涕。还有的地方说法是：霜降这天要吃杮子，不然整个冬天嘴唇都会裂开。

忌吃食物寒凉辛辣之物

不能吃过凉、过寒的食物，尽量少吃像姜、芥末这样的辛辣之物。

补冬不如补霜降

“霜降”后一般是进补的好时候，谚语有“补冬不如补霜降”的说法。进补以保暖、润燥、健脾养胃为主则，多吃些梨、苹果、白果、洋葱、雪里蕻，少吃冷硬、强刺激食物，忌暴饮暴食。另外，还要注意胃的保暖。

“春天吃花，秋天吃果”，白薯、山芋、山药、藕、荸荠，都是这个时节适宜吃的食物。此外，还可以多吃些百合、蜂蜜、大枣、芝麻、核桃等食物，也很有保健功效。

2024霜降节气的简单介绍

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