# 24节气立冬的含义介绍[合集]

来源：网络 作者：独坐青楼 更新时间：2024-09-07

*第一篇：24节气立冬的含义介绍立冬是农历二十四节气之一，也是中国传统节日之一，相信大家都对立冬有一定的了解，那么为了方便大家，下面给大家分享关于24节气立冬的含义介绍最新，欢迎阅读!立冬是什么意思古人对“立”的理解与现代人一样，是建立、开...*

**第一篇：24节气立冬的含义介绍**

立冬是农历二十四节气之一，也是中国传统节日之一，相信大家都对立冬有一定的了解，那么为了方便大家，下面给大家分享关于24节气立冬的含义介绍最新，欢迎阅读!

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。

立冬当天吃什么

立冬当天可以吃饺子、咸肉菜饭、膏滋、甘蔗、糍粑等食物。

吃饺子

立冬时，包饺子，味道既同大白菜有异，还要蘸醋加烂蒜吃，才算别有一番滋味。立冬为什么吃饺子?因我国以农立国，很重视二十四节气，“节”者，草木新的生长点也。秋收冬藏，这一天，改善一下生活，就选择了“好吃不过饺子”。所以《礼记》中有“食瓜亦祭先也”的说法。冬至，中国古有“冬至节”的风俗。

吃咸肉菜饭

立冬日吃上一碗咸肉菜饭，是老苏州们的特定习俗。用霜打后的大青菜、肥瘦兼有的咸肉、米醋为原料，使用砖砌的炉灶，以稻草为燃料，烧出来的饭又香又糯。咸肉菜饭虽然没有载入苏州的名食谱，但它从来不缺少喜爱它的食客。

其实，吃咸肉菜饭还有另外一个意义，即吃咸补肾。咸味自古被列为五味之首，立冬后天气逐渐寒冷，最易伤害肾的阳气。咸味食物入肾，能起到补肾的效果。但需要注意的是，高血压患者不宜过多吃盐。

吃膏滋

冬令进补吃膏滋是苏州人过立冬的老传统。在旧时苏州，一些大户人家还用红参、桂圆、核桃肉，在冬季烧汤喝，有补气活血助阳的功效。

通常每到立冬节气，苏州中医院以及一些老字号药房都会专门开设进补门诊，为市民煎熬膏药，销售冬令滋补保健品。需要提醒的是，膏方千万不可“跟风”吃，讲究“一人一方”，先吃“开路方”试探性调补，做适当调整后再开正式药方。

喝草根汤

立冬，闽中俗称“交冬”，意为秋冬之交。立冬“补冬”，家家户户要熬制草根汤，将山白芷根、盐肤木根、山苍子根、地稔根等剁成片，下锅熬煮出浓浓的草根汤后，捞去根块，再加入鸡、鸭、兔肉或猪蹄、猪肚等熬制。

吃糍粑

这一天，漳州的乡村人家要舂“交冬糍”庆祝好收成。糯米蒸熟后倒入石臼，舂得韧韧的，黏黏的，揪成乒乓球大小，细细地揉成团;花生米炒得香香的，磨得细细的，与白糖拌在一起。做好的小糍粑滚以白糖花生粉，摆放在大海碗里。食用时用筷子一口气串上几粒，就像拨浪鼓，所以也叫“拨浪糍”。做好“交冬糍”，得敬一敬土地神，感谢他慷慨的给予。

酿黄酒

立冬之日开始酿黄酒，是绍兴传统的酿酒风俗。冬季水体清冽、气温低，可有效抑制杂菌繁育，又能使酒在低温长时间发酵过程中形成良好的风味，是酿酒发酵最适合的季节。因此绍兴人把从立冬开始到第二年立春这段最适合做黄酒的时间称为“冬酿”，祈求福祉。

立冬吃什么水果

1、苹果

苹果熟吃可止泻，生吃可治便秘，饭后吃能助消化。研究人员还发现，—天吃一个苹果，对肺大有好处，可以减轻污染物引起的肺功能恶化。

2、柿子

柿子的营养价值很高。成熟的柿子中含糖15%，蛋白质1.36%,脂肪0.57%,以及粗纤维、胡萝卜素、钙、磷、铁等元素和多种维生素，尤其是维生素C比一般水果高1-2倍。生柿能清热解毒，是降压止血的良药，对治疗高血压、痔疮出血、便秘有良好的疗效。

3、菱角

菱角的营养价值可与栗相媲美，每百克鲜菱肉含蛋白质3.6克，脂肪0.5克,糖类24克，并含有尼克酸、核黄素、维生素和钙、磷、铁等多种营养物质，含有多种氨基酸，被视为养生之果和秋冬进补的药膳佳品。

4、冬枣

冬枣是VC含量非常惊人的食品，每100克果肉当中，维生素C含量可以高达380～600毫克，是苹果的70倍之多，是柑橘的16倍之多，就连同样是维生素C含量较高的山楂也要甘拜下风。

5、柚子

中医认为柚子味甘酸、性寒,具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，是冬季养肺和缓解感冒后咳嗽的良好水果。柚肉中含丰富的维生素C以及类胰岛素成分，能降血糖、降血脂、瘦身健体、美肤养容，是医学界公认的最具食疗效益的水果。

6、吃甘蔗

潮汕地区，立冬要吃甘蔗、炒香饭。甘蔗能成为“补冬”的食物之一，是因为民间素来有“立冬食蔗齿不痛”的说法，意思是“立冬”的甘蔗已经成熟，吃了不上火，这个时候“食蔗”既可以保护牙齿，还可以起到滋补的功效。

立冬三候

立冬三候：一候水始冰，二候地始冻，三候雉人大水为蜃

一候水始冻

水已经能结成冰。

二候地始冻

土地也开始冻结。

三候雉入大水为蜃

雉即野鸡一类的大鸟，蜃为大蛤，立冬后，野鸡一类的大鸟便不多见了，而海边却可以看到外壳与野鸡的线条及颜色相似的大蛤。所以古人认为雉到立冬后便变成大蛤了。

立冬三候具体解释

一候，水始冰

立冬之日，水始冰，冰寒于水，所以是水与冰的结合。冬寒水结是为伏阴。孟冬始冰，仲冬冰壮，季冬冰盛。

二候，地始冻

立冬之后五日，地始冻，冰壮曰冻，地冬为凝结。“霭霭野浮阳，晖晖水披冻”。

三候，雉入大水为蜃

再五日，雉入大水为蜃与“雀入大水为蛤”相对应，蜃是大蛤。古人认为“海市蜃楼”便是蜃吐气而成。

24节气立冬的含义介绍

**第二篇：24节气立冬的含义是什么**

现在生活节奏繁忙，有时候不知不觉间会突然发现，季节已经悄悄更替了，而立冬的到来标志着冬天的第一个节日已经来临。以下是小编为大家准备了24节气立冬的含义，欢迎参阅。

立冬的含义是什么

现在的我们比较熟知的是，在立冬之日有吃饺子的习俗。不过追根溯源，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》中对“冬”的解释是：“冬，终也，万物收藏也”，意思是说秋季作物全部收晒完毕，收藏入库，动物也已藏起来准备冬眠。代表着秋天彻底结束，寒冷的天气真正要到来了。以前皇帝还需率领群臣去郊外迎冬，并赐冬衣，现在已经见不到这样的景象。

立冬时节有什么讲究

①首先要根据老黄历上的内容安排行程，才能让事情更加顺利，当天宜搬家、装修、开业、结婚、领证、开工、安床，忌入宅、动土、安门、赴任、祈福、求医、斋醮等等。

②其次要做好防寒保暖的工作，如果穿得很少容易着凉感冒，出门最好多带一件外套御寒。

③注意保持心态平稳，冬天到了，万物凋零，人们的情绪也会显得低落，要做些积极的活动，比如下棋、画画或者跳操，以保持乐观的心态。

立冬的简介

它是冬季节气中排行第一位的，时间大约会在每年的11月7日至8日之间，例如今年就在7号，即农历的十月初三，此时太阳到达黄经225°，地球接受的太阳辐射热量在慢慢减少，因此气温也在不同下降中，全国南北方呈现不同的特点，北方不少地区已经开始结冰下雪，穿上厚厚的大衣，田里开始休耕，为来年播种做准备。而南方处于“小阳春”阶段，气候宜人，不少地方还在抢收庄稼，人们还穿着短袖走在街道上。

立冬到来有哪些好处

①这个时候由于天气不再炎热，蚊虫也少了，生活起居更为惬意。

②土壤的冻结虽然不利于耕作，但也能消灭一些害虫，让庄稼安全过冬，为来年春天做好准备。

③此时有不少美食，还有新鲜的蔬菜水果上市，例如胡萝卜、大白菜、秋梨、苹果和山楂等等，不像夏天那么没有食欲，因此吃起东西来更加美味了。

④适合户外锻炼，在夏天时为了防晒，只能选择傍晚或清晨出去，立冬之后可适当延长运动时间。

⑤一些下雪的地区就很好玩，增加不少娱乐项目，例如堆雪人、打雪仗等等。

24节气立冬的含义是什么

**第三篇：立冬节气祝福语**

立冬节气祝福语15篇

在平凡的学习、工作、生活中，大家都写过祝福语吧，祝福语是指对人们的美好祝福的语句。怎样才能写出有新意的祝福语呢？以下是小编为大家收集的立冬节气祝福语，仅供参考，欢迎大家阅读。

立冬节气祝福语1

1.立冬了，送你一束璀璨的阳光，照耀你整个人生;送你一朵晶莹的雪花，甜蜜你整个心窝;送你一声朴素的问候，温暖你整个寒冬。祝你立冬快乐，记得保暖喔!

2.北风寒，气温低，立冬到了要保重;添衣服，防风寒，勤加锻炼身安康;好朋友，送问候，句句话语暖心窝。愿你立冬心情好，多多保重福安康!

3.秋去冬来萧凉意，朋友关爱心头暖，注意身体莫轻心，时刻将你挂胸怀，短信捎去情一片，立冬到来，愿你生活常愉快。

4.立冬到了，寒冷将来袭。在此，我用手机编织了一条围巾，愿它能带给你温暖，带给你关怀，借着这条短信我把问候送到你身边来：祝你立冬愉快!

5.据说立冬收到祝福的人会发生以下变化，生活更美了，事业更顺了，朋友更多了，前途更广了，总之一切都更好了，所以说立冬到了我的祝福自然不会少：愿你立冬快乐!

6.立冬已到，寒风已来，问候关怀，及时送上，添衣保暖，严防流感，健康饮食，适时锻炼，科学保健，保重身体，开心幸福，快乐如意!

7.“立”刻许个心愿，“冬”天快乐康健，“节”日爱心传唤，“气”温下降保暖，“祝”你美好无限，“福”寿安康永远，“朋”爱真心不变，“友”人时刻挂牵，立冬节气，祝你万事顺利。

8.风冷冷的吹，叶轻轻的晃，温度一天天的降，隐隐的惦记把你想。多露一点笑脸，别让冬天太漫长。多一份留意，淡淡幸福拢身旁。立冬了，祝你快乐久长!

9.风儿捎来了一片落叶，我接住了，悄悄地在上面刻下我的心声;月光和霜花交织一片，我看见了，轻轻地在心头写下思绪。愿这个立冬你的视线依然葱茏，你的爱情依旧香浓。

10.立冬来到，我用祝福“冰冻”的忧伤，用吉祥“冻结”你的烦恼，用快乐“叮咚”之声，将你的好运敲响，收到祝福一切美梦都实现，请你不要忘记做“东”请客哟!祝立冬快乐，好运常伴!

11.立冬悄来到，寒风呼呼啸，忧愁匆匆逃，惬意雪花飘，烦恼统统跑，吉祥翩翩绕，幸福肆意闹，祝福暖阳照，祝你开心笑，冬日乐逍遥!

12.天气变化真正快，转眼立冬已到来，冷空气来烦恼添，最需调整是心态，出门要把衣服带，睡觉被子严严盖，温暖心灵是关爱，愿你快乐天天在!

13.皎皎月华里，我理不完的情怀太多，太多;茫茫诗海里，我拨不动的情愫太多，太多;悠悠岁月里，我诉不尽的祝福，太多，太多。只愿这个立冬，你甜蜜的祝福太多，太多;你无忧的快乐太多，太多。

14.窗外飘扬的落叶牵动着我接连不断的思念，又是一年立冬，又是同样冰冷的季节，手凉脚凉的孩子，不要再那么倔强的不愿添衣好吗?气温有降，注意保暖!

15.春天种子萌发动力，爱你更加给力;夏天色彩缤纷绚丽，爱你费尽心力;秋天聆听童话真谛，爱你用心协力;冬天雪花飘洒得意，爱你加倍努力。立冬快乐。

立冬节气祝福语2

1、立冬是冬季的起点，降温是这次的重点。防寒保暖早准备，加强运动要坚持。我的短信发给你了，问候也送于你了。气温虽然变了，但我祝你快乐的心情永不变。

2、气温虽在降，情谊不会降；天气会骤变，牵挂未曾变；寒风阵阵吹，祝福常跟随；秋去冬又来，问候不搁浅；立冬要防寒，健康是关键。愿，整个冬天都愉快！

3、立冬，把忧愁“冻住”；让烦恼“冬眠”；把幸福“冷藏”；让快乐“还阳”。祝福你冬日吉祥，立定坚强，幸福快乐，如沐暖阳！

4、立冬到了，当寒意袭来的时候，请接受我为您送上的一份暖意，愿它如一片洁白的羽毛，轻轻地飘到您的内心，为您献上温暖和关怀。祝立冬快乐！

5、立冬到了，提醒你“藏”的开始：奋斗事业要藏住坚持；浪漫恋爱要藏住忠贞；充实生活要藏住耐心；祝福好友要藏住温暖。立冬了，愿你“藏”出幸福！

6、冬天的问候像是火锅的羊肉，精华暖心！冬天的祝福像是火锅的蔬菜，细致贴心！冬天的短信像是火锅的底料，分量十足，让你动心！立冬快乐！

7、又是一年立冬到，天凉注意保健康；流行感冒要提防，强身健体放心上；饮食注意营养足，多吃蔬果多喝汤；朋友关怀莫忘掉，愿你快乐幸福唱！

8、立冬到，天更凉；送问候，未曾忘；寒风吹，易着凉；添衣裳，记心上；生姜汤，暖心肠；多营养，免疫强；常锻炼，保健康；朋友情，放心上；诚祝愿，永安康！

9、立冬生寒寒凝霜，思念如水水流长。片片落叶已枯黄，朵朵梅花才飘香。季节更替天更凉，殷切叮咛添衣裳。朋友问候到身旁，温馨快乐存心房。

10、立冬到来天寒冷，风啸枝枯鸟兽尽。我把姑娘小伙劝，莫要爱漂穿衣单。受寒感冒要住院，身体冻伤复原难。快快添衣人保暖，健健康康才开颜。愿你身体健康，家庭美满！

立冬节气祝福语3

心愿里加着真诚，祈祷里装着情谊，问候里揣着关心，祝福里裹着关怀，立冬到了，天转寒，提示友人多添衣，防感冒，愿朋友你立冬伴，健康随。

时间在嘀嗒嘀嗒向前走，秋天在依依不舍挥挥手，冬天在兴高采烈招招手，我在认认真真把友情守。快立冬喽，莫让冷风吹伤你的手，保护自己哟！

皇帝诏曰：立冬来临，特赐爱卿一大礼包，内有棉衣一件，棉裤一条，棉鞋一双，狗皮帽子一顶，兔毛手套一副，望爱卿自即日起全副武装，温暖过冬！

寒冬季节，总有一缕阳光温暖心扉；遥远他乡，总有一个身影牵肠挂肚；孤独心中，总有一个问候温馨甜蜜；无数短信，总有一句祝福是在冬季。立冬节气，希望远在他乡的你一切顺利！

风摇晃，水苍茫，立冬已至天转凉，关心朋友思如裳。生活总是很匆忙，爱惜身体多保养。祝更加绵长，快乐永存心房。立冬快乐！

立冬时，祝福至：生活如画如诗，开心乐滋滋；爱情如醉如痴，温情暖丝丝；烦恼杳杳逃之，心情舒舒适适；迎着初升旭日，尽展潇洒英姿！结婚贺词

一场秋雨一场凉，天气变冷防着凉。多穿衣服防感冒，暖心健胃多喝汤。怕你立冬太大意，送条短信提醒你。保暖饮食很重要，祝你天天都健康。

立冬天寒鸟逃逸，出门办事穿厚衣。防止伤风患疾病，身体健康是福气。早起喝粥来运动，锻炼身体强体质。愿你立冬喜乐爽，全家幸福吉安详。

光阴似箭，岁月如梭，立冬而至，喝水之前不忘加热，出门之前不忘加衣，工作之时不忘身体，睡觉之时不忘盖被，记住以上要点，冬给你展笑脸。

天冷了，闲云做裳；地冷了，落叶为装；燕冷了，迁往南方；鱼冷了，水里深藏；快要立冬了，用祝福为你缝件关怀的衣裳，披在你心上，为你抵挡万里雪霜！祝：好朋友天天快乐心想事成，一帆风顺“

天苍苍，野茫茫，立冬登场，天更凉；风萧萧，雨飞扬，流行感冒，要提防；好朋友，记心上，天气无常，注健康；问候来，手机响，逗你笑笑，喜洋洋。朋友，立冬了，愿你健康又吉祥！

三九补一冬，来年无病痛，热粥常喝好养生，芝麻粥喝了可益精，喝小麦粥烦恼不生，萝卜粥喝了痰不生，胡桃粥喝了可固精，大枣粥治贫血病，祝立冬快乐！

寒风吹，落叶飘，冬至悄然到，天骤冷，气渐寒，添衣来保暖，多通风，多运动，天寒体要健，餐温补，汤驱寒，不换红润颜，心常念，情不断，冬至诉情愿，冬至快乐。

立冬到了，天气渐凉，加强锻炼，身体健康。今晚到明天：晴到少云，东北风3到4级，气温18到26度，湿度50到80%。汕头气象台7日晚发。搞笑祝福语大全

一句问候，带着一丝温暖；一点关怀，带着真心一片；一句祝福，送你一生平安；立冬了，要注意保暖，别冻着，祝你快乐身体健！

风摇晃，水苍茫，立冬已至天转凉，关心朋友思如裳。生活总是很匆忙，爱惜身体多保养。祝幸福更加绵长，快乐永存心房。立冬快乐！

秋去冬来萧凉意，朋友关爱心头暖，注意身体莫轻心，时刻将你挂胸怀，短信捎去情一片，立冬到来，愿你生活常愉快。

奉天承运，皇帝诏曰，明立冬来临，特赐爱卿一大礼包，内有棉衣一件，棉裤一条，棉鞋一双，狗皮帽子一顶，兔毛手套一副，望爱卿自即日起全副武装，温暖过冬！

立冬了，花落的声音冬知道，关爱的感觉心知道，愿手机轻轻震动，能让你感到欢乐温馨，无华丽之言，只想问你：我的关怀你感觉到了吗？天凉保重！

立冬节气，万事皆立。衣食无忧，安身立命。爱情甜蜜，成家立业。性格坚韧，顶天立地。事业辉煌，建功立业。祝你成功，立冬快乐。

立冬了，思念蠢蠢欲“冻”，关怀闻风而“冻”，祝福全面出“冻”，愿生“冻”活泼的你，身材美丽“冻”人、事业惊天“冻”地、好运“冻”如脱兔！

旭日东升，遮不住这冬日的凉意，寒雾四起，拉开了冬日的序幕，立冬之时，望各位挚友能：加强保暖，多多锻炼，没事咧咧嘴，平时多喝水。

穿衣戴帽，保暖做好。多喝热水，早点睡觉。多做运动，别得感冒。立冬来到，心情要好。努力工作，工资会高。幸福生活，天天来到！

水始冰，地始冻，移栽油菜抢种麦；草木凋，蛰虫眠，自然万物皆收藏；羊肉炉，姜母鸭，交子之时饺子香。立冬至，短信到，吉祥如意幸福绕；勤锻炼，会养生，健康平安常相伴。

节气交替到立冬，思君之情更加浓，短信忙把祝福送，叮嘱天冷添衣裳，饮食进补保健康，收入天天在增长，福气运气从天降，幸福快乐心情爽，你我友谊无限长！

立冬至，寒意来，冬天马上就到来。北风吹，雨雪来，多穿衣服保温暖。发短信，送关怀，注意保暖防风寒。祝立冬快乐，幸福环绕！

立冬至，寒风起，祝福问候爱传递；气温降，增衣裳，加强锻炼保身康；饮食居，有规律，放松心情朋友叙；相隔远，心中念，愿你整个冬天快乐康健。

立冬到，问声好！冷侵袭，多穿衣；皮肤糙，多睡觉；手脚寒，热水泡；喝热水，调阴阳；忌生冷，肠胃好；要早起，勤做操。立冬节气，祝你温暖过冬，吉星高照！

寒风凄凄，我让问候携来暖意；冰霜茫茫，我让祝福送来温馨；瑞雪纷纷，我让想念带来甜蜜。立冬了天气冷，时刻不忘对你的牵挂，希望我的短信，能让你感受到幸福快乐。

该练摊的练摊，该防寒的防寒，该换毛的换毛，该冬眠的冬眠，该发短信的发短信，该送祝福的送祝福，立冬了，该多加点衣裳了。

冬天来了，你要小心了，走路要慢，当心体温扩散，散了也好，不散也罢，注意防寒；说话要缓，小心冷风扑面，立冬也好，冬至也罢，注意保暖！

冷露寒霜铺满地，难掩我醇厚情意，一份牵挂寄青丝，一点衷肠入心池，一缕关怀遍地是，一条短信暖如蜜，载着幸福的回忆，带着快乐的细腻，携着惦念的美丽，裹着好运的外衣，飞到你的心里。立冬快乐。

立冬到，腊梅俏，寒风紧，雪花飘。想念你，问声好，要保暖，加外套，多快乐少烦恼\*看得开，心情妙。你幸福，最重要，诚祝愿，冬天好！

寒霜飘落，挡不住旭日的光线；寒意四起，冷却不了火热的心；立冬拉开冬天的大幕，祝福送上温暖的棉袄，天冷注意保暖，祝你平安健康幸福！

品一杯香茶：思念朋友；听一首老歌：回忆朋友；发一条短信：联络朋友；道一声问候：最近好吗？传一份关怀：天冷保重；送一个祝福；立冬快乐！

立冬节气，温馨祝福。愿：总有一个小窝温暖你的身，总有一碗暖汤热乎你的胃，总有一颗爱心牵挂你的人，总有一句祝福抚慰你的心。祝立冬节气快乐。

立冬了，你的世界变冷了吗？其实，只要心不冷，就会有温暖；只要情不淡，就会有感动；只要眉不锁，就会有快乐；只要有朋友可以思念，世界就会精彩！

立冬了，我冒着凛冽的寒风，顶着飘飞的大雪，忍着超常的低温，以异常冷静的头脑，与时间赛跑，终于赶在手机结冰之前，发出友情提示：穿厚点，别冻着！

季节变化真快，转眼秋去冬来。友谊需要灌溉，朋友需要关怀。没事别去兜风，小心身体冻坏。衣服穿多穿少，服从天气安排。生活多姿多彩，健康快乐常在！

奉天承运，皇帝诏曰，明立冬来临，特赐爱卿一大礼包，内有棉衣一件，棉裤一条，棉鞋一双，狗皮帽子一顶，兔毛手套一副，望爱卿自即日起全副武装，温暖过冬！

送你一双手套，让你手儿不再冰冷；送你一双棉鞋，让你脚丫不再惧寒；送你一顶帽子，让你心窝温暖如春；送你一句祝福，愿你立冬幸福满足。

立冬节气祝福语4

1、立冬来了，寒风到了，落叶飘零，冷雨淋过，千里冰冻。冬意来袭，冬思难诉，冬寒奈何，万里似墨。立冬时节，正是相思，遥把情寄，健康和美，愿君快乐!

2、立冬到了，祝福你的生活无往不利，愿你的运气大吉大利。祝你立冬快乐，愿你笑口常开!

3、我造了一打纸，订成了一本书，送给我最关心的你。书里写满了对你的祝福。恭喜幸运的你得到此书，得到祝福，从此你必定事业步步高升，飞黄腾达。祝你立冬快乐，万事如意!

4、又是一年立冬时，愿冻住你的疾病烦恼，换以一生的健康无忧;愿冻住你的美丽容颜，保持永远的魅力无限;愿冻住我的问候祝福，伴你一世的幸福快乐。

5、立冬以至，寒冷以至，还好我的短信以至，祝福以至，快乐以至;所以寒冷会逝，感冒会逝，孤单会逝。立冬时节，愿你拥抱温暖，守候幸福!

6、立冬了，降温了，寒风又来扎营了。草枯了，花谢了，冰雪就来作伴了。穿好点，吃好点，起居调养一定要跟上了。养足精，蓄足锐，阳光灿烂的日子很快就要来到了。

7、立冬泡泡脚，暖暖心窝了，立冬搓搓手，暖暖心上人，立冬寒，心窝暖，希望在这个寒冷的季节里，朋友们都能沉浸在幸福和甜蜜之中!

8、立冬了，送你一条围巾，用我的真心作针，用我的祝福当线，让真心串着祝福送给你，让这条围巾温暖你整个冬天，朋友们，冬天到了，注意保暖，照顾好自己。

9、北雁南飞，立冬已至，万木凋零，愈显凄冷，防寒保暖，真理必从，祝福已送，接受真情，短信虽短，情谊浓浓，健康快乐，安过寒冬!

10、寒冷来袭，注意加衣，阳光温馨，正好沐浴，北风劲烈，注意抗冻，室内保暖，棉被加层，温馨祝福，愿你健康，诚心问候，愿你快乐，立冬愿你，平安吉祥。

立冬节气祝福语5

1、风萧萧兮易水寒，又是立冬到眼前。花谢花飞飞满天，等你信息真可怜。一年三百六十日，天天把你信息念。若要使我开心颜，你可要把信息还！祝立冬快乐！

2、被关怀那是一种快乐，被关爱那是一种开心，被祈祷那么神圣，被祝福那么真诚，当你收到这条短信，愿你拥有整个完美的冬天，祝你立冬快乐！

3、雪莲飘香，溢一股清香，撒一份清纯；霜花绽笑，抒一腔愉悦，展一身正气；雪花翩跹，舞一场美丽，迎一季芬芳。这个立冬，愿清香盈满你的心田，欢笑贮满你的世界，快乐翩跹飞向你的天空。

4、立冬时节，收获的不止是一袭寒意，还有那朵朵飘荡的雪花，它在为我们舞蹈；还有那浓密的大雾，它在和我门捉迷藏；还有那欢快的麻雀，它在对我门欢畅。这个立冬，欢快的立冬；这个立冬，美丽的立冬。

5、问候遥相送，祝福情意浓；举杯邀明月，共饮相思愁；立冬悄来到，霜冻接踵闹；立冬到，天冷需防寒，外出要加衣，立冬快乐！

6、金秋十月遍金黄，秋风潇潇天更凉，落叶纷飞立冬至，添衣加护为健康。日夜温差变化大，出门谨记带衣裳，四季平安福运来，幸福快乐每一天。

7、上帝想要你快乐，他给每一年安排了冬天；上帝想要你幸福，他给每一个冬天安排了雪。立冬了，注意保暖，并且幸福快乐。

8、寒风料峭，青山寂寥，阳光少了点骄傲；草儿萎靡，树儿颓废，雪花多了点逍遥；降了温度，少了热度，冬日添了点祝福；愿给你快乐，给你温暖，给你立冬时节的美好。祝立冬快乐！

9、立冬到来树叶泣，风卷起舞化为泥。原野苍茫人有情，发条短信传送你。友谊电波来传递，穿暖吃好过冬季。早起运动身体好，愿你幸福最美气！

10、寒霜飘落，挡不住旭日的光线；寒意四起，冷却不了火热的心；立冬拉开冬天的大幕，祝福送上温暖的棉袄，天冷注意保暖，祝你平安健康幸福！

11、北风吹，雪花飘，天寒地冻立冬到；气温低，天气冷，心中牵挂越发强；发问候，递关怀，信我暖暖笑开颜。愿你立冬多保重，心情好好乐开怀！

12、渐渐远去的，是秋风；慢慢走来的，是寒冬；缓缓靠近的，是美梦；盈盈轻送的，是祝福。立冬了，愿你多多微笑，多多精彩，多多保重！

13、岁月匆匆，转眼又立冬；露寒霜冻，天气又变冷；情谊有多重，思念在心中；摇把问候送，每日多运动，愿你健康幸福，一切多保重！

14、西风拂地百草衰，一树寒梅独自开。花中君子人中龙，回条短信行不行？立冬到来天气寒，保重身体好赚钱。不是哥们我不发，好运马上到你家！

15、寒风呼啸，友情的温度不减，冰裹大地，情感的热线常通，雪花飞舞，纷扬浓浓的思念，立冬已到，天寒注意保暖，愿你立冬快乐，健康相伴！

立冬节气祝福语6

1、冬吃萝卜夏吃姜，立冬养生放心上。早睡晚起精神好，中速走路不要慌。穿衣盖被莫冻脚，冷水洗脸抵抗强。健康快乐过立冬，美好祝福我送上。祝朋友你立冬快乐，健康平安。

2、立冬补一冬，切勿错时机。人参补气虚，鹿茸补精气，虫草炖土鸭，阿胶补血虚。御寒强身，尽在四大名“补”。汤药滋补，外炼筋骨，寿超彭祖!

3、立冬养生多补阴，红枣花生加红糖，共煮煎汤调脾胃，增加热量补营养，萝卜消食可化痰，胡桃养阴兼固精;多食营养多调理，冬季养生不能忘。祝愿朋友健体好，健健康康度寒冬。

4、立冬饮食调养：宜进食养阴、补肝肾功效的药食，如山药、糯米、银耳、菊花、五味子、酸枣仁、女贞子、枸杞子等，有润肺养阴，健脾益肾的功效。

5、立冬之时，饮食上要进行适当的调养，宜食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食以抵御冷空气的侵袭;进补不宜过于燥热，应以温补为主，少食生冷食物;可以清补甘温之味(如鸡、鸭、鱼类)和甘润生津之品(如甜品、冰糖)为宜;同时还要多吃新鲜蔬菜，以避免维生素缺乏。

6、立冬饮食调养：需要多进食猪肉、鱼肉、鸡肉、梨、粳米、大枣、枸杞子、银耳、太子参等食物，它们都具有益气养阴、补肾益肺的功效。

7、立冬一到，易患流感，注意哮喘;消化系统，容易紊乱;心脑血管，支气管炎，可能捣乱。适当滋补，筋骨多练;心理健康，乐观坦然。养防结合，健康百年!

8、立冬到，天更凉;送问候，未曾忘;寒风吹，易着凉;添衣裳，记心上;生姜汤，暖心肠;多营养，免疫强;常锻炼，保健康;朋友情，放心上;诚祝愿，永安康!

9、立冬之时，传授你御寒之诀窍：动物要吃，植物不少;果蔬配上，青春不老，步子多走，被窝少躺，维A多补，御寒之药!

10、天渐冷，风渐寒，转眼立冬已来到;外出时，莫耍彪，加衣穿暖才安康;送关怀，递问候，情谊绵绵暖你心：愿你立冬多保重，福寿安康笑开颜!

11、立冬了，上冻了，你的微笑在我的思绪里冰封了，你的温柔在我的身体里冰冻了，你的美丽在我的时间里冰塑了，亲爱的，在这个透明的季节里，请接收我透明的表白，用立冬的洁白，诉说我对你的告白，立冬快乐。

12、寒风嗖嗖起，气温渐渐低;转眼立冬到，天气越发冷;特发小问候，来暖你心窝;愿你身安好，添衣莫着凉;立冬多珍重，福寿乐安康!

13、立冬了，让温暖的阳光亲吻你，心情舒畅;让快乐的火炉烘烤你，开心不已;让温馨的问候触摸你，心花怒放：愿你立冬多保重，身安体健福寿长!

14、一阵寒风吹走寒气，一片落叶花去晦气，一场小雪送来温馨，一句祝福送来情谊，一切顺利融你心底，一帆风顺伴你朝夕，一条短信飘扬万里，一个冬至一年见底，一场情谊祝福不离。

15、有种幸福来自朋友的体贴，有种快乐源于伙伴的关爱!有种祝福从心底里发出，有种短信送上暖暖关怀!送一条小小的短信，想跟你说：朋友，立冬又到，愿你的冬季没有风霜雨雪，只有阳光明媚!祝你快乐!

16、北风寒，气温低，立冬到了要保重;添衣服，防风寒，勤加锻炼身安康;好朋友，送问候，句句话语暖心窝。愿你立冬心情好，多多保重福安康!

17、初冬阴霾的天空中，有我阳光般温暖的问候;初冬凛冽的寒风中，有我情深似海的呼唤;初冬空旷的原野里，有我精心勾画甜蜜的角落;立冬即至，送上我真诚的祝福，奉上我甜甜的爱意，抚平你游荡不定的私心，立冬快乐!

18、立冬到，祝你心情舒畅身体好;立冬来，祝你事业有成发大财;立冬临，祝你幸福美满家温馨;立冬好，祝你吉星高照祥云绕;立冬节气，增衣防寒，多多锻炼，健康永远。

19、冬天是个需要大补的季节，请让我用一毛钱的问候给你润润肺，请让我用一毛钱的祝福给你暖暖胃，请让我用一毛钱的祈祷给你舒活筋骨，亲爱的朋友，快快打开手机看看我的短信，微笑一下，活动活动脸部肌肉吧，立冬快乐。

20、立冬来到，寒风袅绕;霜剑冰刀，削去烦恼;阳光不减，好运不少;开怀畅笑，十分重要;添衣御寒，不要忘掉;锻炼运动，健康就好;愿你幸福，温暖怀抱!

21、立冬到来天寒冷，风啸枝枯鸟兽尽。我把姑娘小伙劝，莫要爱漂穿衣单。受寒感冒要住院，身体冻伤复原难。快快添衣人保暖，健健康康才开颜。愿你身体健康，家庭美满!

22、风吹落叶飞天边，小雪季节到眼前，送你短信也温暖，字里行间都御寒，风雪来临看一看，友情传递我思念，祝你冬季身体健，开心快乐到永远!

23、冷天颤颤，吃饱穿暖;冷风飕飕，衣服穿厚;冷雨凄凄，衣帽带齐;冷气呼呼;健康防护。立冬之日，祝你：不怕冷寒风霜，健康永陪身旁!

24、北风呼啸立冬到，百草枯黄雪花飘，晨起锻炼身体好，健健康康没烦恼，天寒地冻要知道，出门别忘衣和帽，饮食温补驱寒妙，羊肉山药少不了，睡前热水泡泡脚，奔波一天劳累跑，立冬今日就来到，愿您开心幸福吉星照!

25、冰雪封冻的只是时间而不是挂念，黑暗驱赶的只是距离而不是亲切，寒冷困住的只是感觉而不是真心，今日立冬，我的心，愿你能懂，祝你快乐!

26、今立冬，寒意浓，添件衣服多保重;冬夜长，情入梦，有我祈祷伴你行;短信来，遥相送，祝你冬日好心情;天气冷，爱意萌，祝你冬季好心情!

27、又到立冬，飘零的落叶旋转随风，冰雪将大地封冻，愿你依然快乐轻松，带着好运携手成功，在我的祝福声里感受温暖向前冲，把身体保重，圆幸福美梦。

28、立冬到，短信传，深情厚谊伴身边;寒风吹，气温降，问候声声心温暖;草木枯，花凋谢，祝福句句春光在。祝你立冬体康健，幸福生活乐无边!

29、立冬到，寒风狂，落叶纷纷遍地黄;雪飘飘，白茫茫，天冷注意保健康;问候短，情谊暖，字里行间真情传;愿如意，永安康，幸福快乐平平安。立冬愉快!

30、立冬到来，寒气来袭;天气转冷，记得添衣;多做运动，强身健体;工作再忙，别忘休息;劳逸结合，健康是福;深厚友情，藏在心底;温馨短信，温暖传递，愿你安康，乐过冬季!

31、绿草黄，北风啸，寒梅独开冷自傲;月如霜，雪轻飘，寒夜无眠心中念;叶飘零，立冬到，一声问候暖心肠;短信传，祝福送，温暖过冬保健康。祝立冬快乐。

32、立冬谐音立动;动动你的四肢，暖暖身体，增强你抗寒的体魄，祝你身强体健乐逍遥;动动你的脑筋，开启智慧，增强你奋斗的信心，祝你事业步步高;立冬到了，愿你万事安好!

33、立冬节气又快到了，活泼的松鼠不跳了，好动的蚂蚁睡觉了，呱呱的青蛙不叫了，看短信的小猪笑着说话了：我冬眠的日子又到了。立冬快乐!祝天天有好梦，梦中天天都有我!

34、立冬到，降了的是温度，升了的是思念，寒了的是风儿，热了的是友情，干了的是花草，暖了的是祝福，立冬节气，愿你快乐相伴，健康相随。

35、立冬到，风潇潇，防寒保暖最重要;立冬至，落叶飘，短信传情祝福绕;立冬节，送温暖，朋友真情心相连;立冬节气，祝你身体健康，万事如意。

36、立冬节气登场，气温直线下降。防寒莫要逞强，保暖内衣穿上。喝点滋补热汤，烦恼别放心上。健康永不下降，笑傲雨雪风霜，精彩为你绽放!祝立冬快乐!

37、寒寒的天气，吹着冷冷的风，冷冷的风，带着浓浓的情，浓浓的情，含着暖暖的温，暖暖的温，包着热热的心，大雪节气，我的祝福上气不接下气，爬上高高的24层节气第三高峰，举起幸福的旗帜，兴高采烈祝福你，好运连连，好梦圆圆，冬日吉祥，事事顺利!

38、最寒冷的不是冬天，而是立冬时节不穿秋裤的褪;最温暖的不是短信，而是立冬时节依旧快乐的心;最幸福的不是日子，而是立冬时节收到祝福的你!

39、寒霜飘落，挡不住旭日的光线;寒意四起，冷却不了火热的心;立冬拉开冬天的大幕，祝福送上温暖的棉袄，天冷注意保暖，平安依偎康健，好运挑灯看剑，快乐吹角连营，九万里大鹏展翅，冬风送你好心情，幸福冬点兵。立冬短信飞快，祝福直抵你心，了却朋友烦恼事，留得友情长久名。

40、季节悄悄更替，立冬翩翩而至，不管岁月如梦，哪怕人生如戏，也要在这一刻中送出最真的问候，拂去寒风的凉意，让友情的温暖直达你心底。立冬快乐!

41、淡淡的凉风，吹走你一天的疲惫;蒙蒙的细雨，飘落我真心的挂念;变化多端的是天气，永远不变的是祝福：立冬到来，天气渐冷，莫忘加衣，注意保暖。

立冬节气祝福语7

1.立冬到，寒冷到，没事大家抱一抱。立冬到，关怀到，工作之余跳一跳。立冬到，提醒到，身体健康最重要。立冬到，短信到，看完信息笑一笑。祝立冬愉快！

2.立冬到，冷风急，这一刻什么都忘记，惟独心中想起你：天寒了，多加衣，注意保暖爱自己；早点睡，晚点起，增加营养别儿戏；累了歇，饿了吃，渴了喝水别太急；鲜水果，嫩青菜，身体需要缺不得；勤运动，多锻炼，晒晒太阳有暖意；张嘴乐，满脸笑，开心快乐你第一！

3.立冬到后天渐凉，深深祝福记心上；虹藏不见小雪节，出门记得添衣裳；鴠鸟不鸣大雪节，保暖防寒莫要忘；蚯蚓结在冬至节，多多锻炼保健康；雁北向了小寒到，科学养生幸福长；水泽腹坚大寒至，出门在外感冒防。

4.立冬到了，天气寒了，锻炼要加强，感冒才能防，饮食要卫生，莫让疾病缠，半生水产应少沾，身体健康是关键，精神调养好，心情比蜜甜！

5.冬天来了，你要小心了，走路要慢，当心体温扩散，散了也好，不散也罢，注意防寒；说话要缓，小心冷风扑面，立冬也好，冬至也罢，注意保暖！

6.冬天是淘气的孩子，风霜雾雨夹雪，一年中最难熬的季节要来了，但你不用担心，我的牵挂与祝福会化作暖流围绕在你心间，让你拥有一整个暖冬。立冬快乐！

7.冬已到，寒风已来，问候关怀，及时送上，添衣保暖，严防流感，健康饮食，适时锻炼，科学保健，保重身体，开心幸福，快乐如意！8.开宗明义，今天立冬；早做准备，莫再乱疯；埋藏食物，能量补充；别再乱跑，谨防雪崩；时间一到，冬眠轻松：免费提醒，真情奉送；小小剌猬，快快进洞。

9.西风拂地百草衰，一树寒梅独自开。花中君子人中龙，回条短信行不行？立冬到来天气寒，保重身体好赚钱。不是哥们我不发，好运马上到你家！

10.窗外飘扬的落叶牵动着我接连不断的思念，又是一年立冬，又是同样冰冷的季节，手凉脚凉的孩子，不要再那么倔强的不愿添衣好吗？气温有降，注意保暖！

立冬节气祝福语8

太多的忙碌，淡忘了久违的问候;闲置许久的友情，是否已经生锈;深感内疚，匆匆回头，你的笑容是否依旧?好朋友：天气变凉，注意添衣噢!

有他(她)的你和他，她的日子。别忘了给他(她)一声问候，一个短信，一个拥抱，一个眼神，一条围巾，用你的大手抑或小手温暖下彼此;

如果实在没有他(她)的你，他和她的日子，别忘了还有我站的问候。有空常来搞笑短信网坐坐。看看。

立冬了请做好御寒工作：有老公的抱老公，有老婆的抱老婆，暂时没有的请抱暖水壶，且勿乱抱!实在不行该换毛的换毛。

当雪花飘落，寒风吹起，才发觉，浪漫的冬天已经飘然而至，这一刻什么都可以忘记，唯独不能忘记的是向好朋友你说声天冷了，注意身体，立冬快乐!

立冬了，我要送你一件外套：口袋叫温暖;领子叫关怀;袖子叫体贴;扣子叫思念;让这件外套紧紧伴著你渡过每一分每一秒，一定要幸福喔!

也许一毛钱买不到幽香的玫瑰，也许一毛钱买不到苦涩的咖啡，也许一毛钱买不到甜蜜的巧克力，但是一毛钱可以传达我对你的祝福!天冷了，保重身体!

喜欢一种声音，是微风吹落露珠;欣赏一幅图画，是朗月点缀星空;继续幽兰弥漫旷谷;祝福一位朋友，是笑看短信的你。祝立冬快乐!

离开了他(她)的你和他，她的日子，别忘了给自己一声问候，一个短信，一个心情，给自己加件长衣。好好爱自己，也好好地爱你的`亲人和朋友!

声声祝福，请微风替我传送，缕缕翔，托流水替我寄予。虽然忙忙碌碌无法常相聚，地依然未曾把你遗忘，在此问候你一声：今天的你还好吧!立冬快乐!

在这立冬特殊的日子里，所有的祝福的问候都带着我们的爱，拥挤在您的酒杯里，红红的，深深的，直到心底。

感谢你陪我走过昨天，分享今天，迎接明天。立冬之际，愿有我的日子你每天都精彩，每步都平安，每刻都快乐，每分都如意，每秒都幸福。立冬快乐!

记得，天冷了，多加衣。别感冒了!如果你不幸(中奖)不小心打了个喷嚏，请记得，那一定是搞笑手机短信网的我们在想你们哦!立冬快乐!

天气变得真快，气温变得真坏，出门外套要带，睡觉被子要盖，多吃水果青菜，别忘还要补钙，保持良好心态，这是对你关爱，祝你开心愉快!

立冬节气祝福语9

1、立冬之日冬天始，棉袄棉衣穿上身。行动不便人懒惰，贪睡不愿离被窝。愿君莫要贪安逸，室外活动健身体。舒经活血不惧寒，身强体壮幸福伴。立冬了，愿你健健康康，幸福如意!

2、立冬了，看了会山楂树之恋，出影院门给冻成冰糖葫芦了，订了盒蛋糕，拿到家成了雪糕了，煮了碗面条，吃着吃着成冷面了，晚上睡觉，睡着睡着冬眠了。

3、立冬已至，天气寒凉，朋友情谊，铭记心里，牵挂祝福，从不吝惜，切记添衣，保重自己，身上保暖，心情美丽，工作顺利，事事如意，生活美满，好运汇聚。

4、立冬了，别减肥了，留点脂肪过冬吧;别装酷了，多穿件保暖衣裤吧;别约会啦，回家抱着暖壶将就睡吧;别再吸了，鼻涕都掉到手机屏幕上了。注意形象哦。

5、立冬了，花落的声音冬知道，关爱的感觉心知道，愿手机轻轻震动，能让你感到欢乐和温馨，无华丽之言，只想问你：我的关怀你感觉到了吗?天凉保重!

6、一场秋雨一场凉，天气变冷防着凉。多穿衣服防感冒，暖心健胃多喝汤。怕你立冬太大意，送条短信提醒你。保暖饮食很重要，祝你天天都健康。

7、北风寒，气温低，立冬到了要保重;添衣服，防风寒，勤加锻炼身安康;好朋友，送问候，句句话语暖心窝。愿你立冬心情好，多多保重福安康!

8、我采集一缕冬日的余晖送给你，让你温暖如春;送你一朵立冬的瑞雪，带了无限好运;我给你一个提醒，立冬了，天气冷，注意保暖。祝立冬快乐!

9、立冬了，俺代表光秃秃的树丫丫，正冬眠的青蛙蛙，穿在身上的厚褂褂，从天而降的雪花花，祝你顺风顺水都顺遂，好人好梦好运来!

10、立冬到了，活泼的松树不跳了;好动的刺猬睡觉了;呱呱的青蛙不叫了;正在看短信的小熊笑了：我冬眠的日子到了。祝天天有好梦，梦中天天都有我!

立冬节气祝福语10

1.秋去冬来萧凉意，朋友关爱心头暖，注意身体莫轻心，时刻将你挂胸怀，短信捎去情一片，立冬到来，愿你生活常愉快。

2.立冬到了，寒冷将来袭。在此，我用手机编织了一条围巾，愿它能带给你温暖，带给你关怀，借着这条短信我把问候送到你身边来：祝你立冬愉快!

3.据说立冬收到祝福的人会发生以下变化，生活更美了，事业更顺了，朋友更多了，前途更广了，总之一切都更好了，所以说立冬到了我的祝福自然不会少：愿你立冬快乐!

4.立冬已到，寒风已来，问候关怀，及时送上，添衣保暖，严防流感，健康饮食，适时锻炼，科学保健，保重身体，开心幸福，快乐如意!

5.立冬了，送你一束璀璨的阳光，照耀你整个人生;送你一朵晶莹的雪花，甜蜜你整个心窝;送你一声朴素的问候，温暖你整个寒冬。祝你立冬快乐，记得保暖喔!

6.风冷冷的吹，叶轻轻的晃，温度一天天的降，隐隐的惦记把你想。多露一点笑脸，别让冬天太漫长。多一份留意，淡淡幸福拢身旁。立冬了，祝你快乐久长!

7.风儿捎来了一片落叶，我接住了，悄悄地在上面刻下我的心声;月光和霜花交织一片，我看见了，轻轻地在心头写下思绪。愿这个立冬你的视线依然葱茏，你的爱情依旧香浓。

8.立冬来到，我用祝福“冰冻”的忧伤，用吉祥“冻结”你的烦恼，用快乐“叮咚”之声，将你的好运敲响，收到祝福一切美梦都实现，请你不要忘记做“东”请客哟!祝立冬快乐，好运常伴!

9.立冬悄来到，寒风呼呼啸，忧愁匆匆逃，惬意雪花飘，烦恼统统跑，吉祥翩翩绕，幸福肆意闹，祝福暖阳照，祝你开心笑，冬日乐逍遥!

10.天气变化真正快，转眼立冬已到来，冷空气来烦恼添，最需调整是心态，出门要把衣服带，睡觉被子严严盖，温暖心灵是关爱，愿你快乐天天在!

11.皎皎月华里，我理不完的情怀太多，太多;茫茫诗海里，我拨不动的情愫太多，太多;悠悠岁月里，我诉不尽的祝福，太多，太多。只愿这个立冬，你甜蜜的祝福太多，太多;你无忧的快乐太多，太多。

12.窗外飘扬的落叶牵动着我接连不断的思念，又是一年立冬，又是同样冰冷的季节，手凉脚凉的孩子，不要再那么倔强的不愿添衣好吗?气温有降，注意保暖!

13.春天种子萌发动力，爱你更加给力;夏天色彩缤纷绚丽，爱你费尽心力;秋天聆听童话真谛，爱你用心协力;冬天雪花飘洒得意，爱你加倍努力。立冬快乐。

14.立冬到了，天气寒了，锻炼要加强，感冒才能防，饮食要卫生，莫让疾病缠，半生水产应少沾，身体健康是关键，精神调养好，心情比蜜甜!

15.立冬，把忧愁“冻住”;让烦恼“冬眠”;把幸福“冷藏”;让快乐“还阳”。祝福你冬日吉祥，立定坚强，幸福快乐，如沐暖阳!

立冬节气祝福语11

1、又是寒冷立冬时，冒着凛冽寒风吹，顶着鹅毛大雪飞，忍着超常低温冻，拎着冷静头脑奔，冲着时间比赛跑，赶着手机结冰前，接着友情信息念。朋友，又立冬了，穿厚点可别冻着！

2、又是一年立冬到，问候祝福短信飘，愿你快乐祥云绕，吉祥如意开心笑，青春美丽人更俏，健康长寿永不老，事业辉煌步步高，财源滚滚数钞票，增衣防寒最重要，整个冬天不感冒。

3、北风吹来立冬到，你要开口大声笑；体康貌美老来俏，出门不忘衣和帽；吉祥如意福星照，夫妻恩爱幸福绕；儿孙满堂围你跑，吃穿不愁生活好；知足常乐老百姓，平平淡淡兴致高！

4、寒风萧萧，声声怒号；青山寂寥，红叶乱飘；嘘寒问暖，阳光照耀；偶有雪花，片片曼妙；降了温度，情意在烧；祥云翩翩，幸福袅袅；立冬问候，愿你大好！

5、立冬了请做好御寒工作：有老公的抱老公，有老婆的抱老婆，暂时没有的请抱暖水壶，且勿乱抱！实在不行该换毛的换毛。

6、送走了秋日的金黄，迎来了冬天的纯净，立冬到来，愿你的冬天开开心心；追赶着春天的碧绿，感受着冬天的纯粹，愿你的冬天收获连连。

7、立冬，幸福的起点；降温，请你时刻注意；锻炼，确保健康的要点；快乐，是祝福的始点；祝福，是短信的要点；祝你永远是人们关注的焦点；快乐甜蜜没有终点！立冬快乐！

8、秋去不觉晓，个个穿棉袄；夜来北风嚎，添衣需趁早；今日立冬到，短信来相告；冬眠别太早，切莫睡懒觉；衣裳添几套，锻炼莫忘掉；短信一条逗你笑，愿你立冬过得妙！

9、立冬到，寒冷到，要保暖，别耍俏。要开窗，换气好；冬萝卜，夏生姜，养生诀，记心上：常锻炼，身体好；常喝汤，营养妙；立冬时，体安康，快乐绕！

10、秋的时代已过去，在立冬的宣布下进入了冬日的时代，立冬命令冬在你的世界里，提高温暖力、健康指数、快乐魅力值，让一切的烦恼随风而逝。你准备好受命了吗?祝你在冬日里快快乐乐每一天。

立冬节气祝福语12

1.删掉昨天的烦恼，确定今天的快乐，设置明天的幸福，存储永远的爱心，取消世间的仇恨，粘贴美好的心情，最后，打印你的笑容。立冬快乐!

2.当秋意渐浓，才发觉冬日的温馨已经飘然而至。立冬了，这一刻什么都可能忘记，唯独忘不了向你送上温暖的关怀：寒冷的日子里好好疼自己，快乐过冬。

3.抹去一年的不悦，收藏美好的快乐。忘记过去的烦恼，树立生活的信心。收获金秋的硕果，创建幸福的道路。立冬时节的到来，愿君生活的幸福。冬日快乐的自如，注意身体的保健。

4.秋雨将去立冬来，冬雨潇潇寒风扬;寒霜冰降冬声近，降温御寒提醒你;添衣加裤暖手脚，锻炼莫忘身体健;一声问候暖心窝，一道祝福送给你;祝你健康心温暖，幸福绽放每一天。立冬快乐!

5.立冬了，多变的永远是天气，不变的永远是关心，愿淡淡的风轻拂你一天的疲惫，暖暖的阳光传递我真诚的祝福。即使是没有阳光的夜晚，轻风也会带去我温馨的祝福!

6.春天，你衣着亮丽明媚照人;夏天，你驾驭性感婀娜多姿;秋天，你身披霞帔富丽华贵;作为好友，提醒你，立冬了天冷了，千万别美丽“冻”人的忘记健康。

7.转眼秋天过，冬天已来到。气温急剧降，寒意袭心间。添衣是首要，其次暖壶陪。还冷空调开，再把暖被抱。最后趁热送上暖暖的祝福：立冬快乐!

8.立冬到，短信传，深情厚谊伴身边;寒风吹，气温降，问候声声心温暖;草木枯，花凋谢，祝福句句春光在。祝你立冬体康健，幸福生活乐无边!

9.立冬到，衣服少了，被子包;鞋子少了，袜子套;围巾少了，领带绕;手套少了，口袋掏;手机响了，短信瞧。一看是只大熊猫，立冬你好。

10.冬天悄然登场，天气越来越凉，工作也许繁忙，身体不要逞强，情绪乐观坚强，别忘多添衣裳，注重日常保养，健康状况优良，立冬祝福送上，祝你身体健康!

11.气温虽在降，情谊不会降;天气会骤变，牵挂未曾变;寒风阵阵吹，祝福常跟随;秋去冬又来，问候不搁浅;立冬要防寒，健康是关键。愿，整个冬天都愉快!

12.立冬到，风潇潇，防寒保暖最重要;立冬至，落叶飘，短信传情祝福绕;立冬节，送温暖，朋友真情心相连;立冬节气，祝你身体健康，万事如意。

13.立冬悄然来到，发条短信报告，天寒你可知晓?加衣非常重要，保暖心头记牢，祝愿吉运高照，好运水涨船高，心情不再烦躁，幸福身边环绕，容貌美丽俊俏，看谁都想微笑!

14.冬天是时尚的代言，因为有你美丽!冬天是世界的名牌，因为有你气质!冬天是价值的增长点，因为有你快乐多一点!立冬快乐!

15.立冬小雪，抓紧冬耕，耕种希望。结合复播，增加收成，成功在望。土地深翻，加厚土层，层层温暖。压砂换土，冻死害虫，虫影无踪。愿你事事成功!

16.寒风吹来草儿蓑，纷纷叶落树枯黄，菊花带露月如霜，冷夜雨凉思念长，立冬来临你登场，每晚都要你暖床。别误会，我说的是暖宝啊!哈哈!立冬祝你开心!

17.用立冬的暖阳为你煲汤，用立冬的冰霜为你沏茶，用立冬的雪雨为你淋浴;愿你用立冬冰霜雪雨，封住忧烦苦闷，强健你的身心灵魂;祝你立冬快乐，大展宏图，步步高升!

18.今天是立冬，冬季的开始，我想送你一缕和煦的阳光，照亮你一路前行;我愿送你一束芬芳的玫瑰，献给你一季的美丽;我要送你一声朴素的问候，温暖你一整个寒冬。

19.收起烦恼，树立快乐的心情。收起艰辛，建立自信的态度。收起迷茫，确立光明的方向。收起懒惰，创立幸福的人生。立冬到了，祝你人生如意，幸福快乐。

20.立冬天气寒了，朋友联谊勤了。衣服穿的暖了，友谊情感深了。冬季农活闲了，走亲串友忙了。短信传递多了，亲情友亲近了。幸福吉祥乐了，美满健康笑了。

立冬节气祝福语13

1、立冬寒气从天降，短信祝福来送上，送你一件小棉袄，温暖过冬无烦恼，送你一碗红枣汤，驱寒保暖保健康，送你一粒幸运果，生活幸福又快乐，送你一杯甜蜜酒，甜甜蜜蜜乐悠悠！

2、气温下降冬天到，关心祝福把你绕，冬天别忘添衣被，防寒保暖健康保，多饮热水多运动，早睡早起精神爽，立冬时节发信息，祝福你身体健康事事如意。

3、起风了，下雨了，立冬来了，寒冷来袭，短信关怀送给你：采撷暖阳的余辉，让你的冬日暖暖；点燃耀眼的火把，让你的冬日精彩，祝你立冬愉快！

4、送走了秋日的金黄，迎来了冬天的纯净，立冬到来，愿你的冬天开开心心；追赶着春天的碧绿，感受着冬天的纯粹，愿你的冬天收获连连。

5、立冬到，天转冷，短信祝福传真情；寒风啸，雪花飘，增衣保暖防感冒；多锻炼，愿君安，福寿安康活百年；真情意，爱传递，地久天长心相惜；祝福你，美如意，健健康康过冬季。

6、立冬到，祝福到，身体保暖注意好，御寒食品多吃好，红薯萝卜养身好，狗肉羊肉也很好，冬季保暖不可少，愿收到短信的你有一个温暖幸福的冬天。

7、寒冬季节，总有一缕阳光温暖心扉；遥远他乡，总有一个身影牵肠挂肚；孤独心中，总有一个问候温馨甜蜜；无数短信，总有一句祝福是在冬季。立冬节气，希望远在他乡的你一切顺利！

8、立冬了，一句问候送去温暖，一声祝福为你保暖，一片爱心问你取暖，一条短信为你送暖；一种相思为你采暖，一份牵挂让你心暖，天凉了，注意身体哦！

9、寒风吹来草儿蓑，纷纷叶落树枯黄，菊花带露月如霜，冷夜雨凉思念长，立冬来临你登场，每晚都要你暖床。别误会，我说的是暖宝啊！哈哈！立冬祝你开心

10、天冷云为裳，地冷叶盖上，鱼冷水中藏，鸟冷南迁忙，立冬又来访，风起气温降，友情做针线，祝福化棉衫，丝丝暖心田，祝你身体健，愿你心欢畅！

立冬节气祝福语14

1、立冬了，同志们注意：该储粮的储粮，该挪窝的挪窝，该防寒的防寒，该冬眠的冬眠，该干啥的干啥，该收短信的收短信哈!

2、立冬即将到，天气寒冷变，锻炼要加强，感冒才能防，饮食要卫生，莫让疾病追，半生食少沾，水产暂搁且，健康是关键，精神倍加好，立冬快乐过，心情比蜜甜!祝愿朋友立冬幸福安康!

3、立冬节气登场，气温直线下降。防寒莫要逞强，保暖内衣穿上。喝点养生滋补汤，烦恼别放心上。健康不下降，快乐不缺项。笑傲雨雪风霜，精彩为你绽放!

4、立冬，冬天的起点;锻炼，健康的要点;快乐，幸福的始点;祝福，关怀的视点;祝你快乐甜蜜没有终点!立冬快乐!

5、又是寒冷立冬时，冒着凛冽寒风吹，顶着鹅毛大雪飞，忍着超常低温冻，拎着冷静头脑奔，冲着时间比赛跑，赶着手机结冰前，接着友情信息念。朋友，又立冬了，穿厚点可别冻着!

6、一句问候，带着一丝温暖;一点关怀，带着真心一片;一句祝福，送你一生平安;立冬了，要注意保暖，别冻着，祝你快乐身体健!

7、立冬到了，提醒你“藏”的开始：奋斗事业要藏住坚持;浪漫恋爱要藏住忠贞;充实生活要藏住耐心;祝福好友要藏住温暖。立冬了，愿你“藏”出幸福!

8、又是一年立冬到，问候祝福语飘，愿你快乐祥云绕，吉祥如意开心笑，青春美丽人更俏，健康长寿永不老，事业辉煌步步高，财源滚滚数钞票，增衣防寒最重要，整个冬天不感冒。

9、立冬到了，冬天来了，风更冷了，霜更白了，天气寒了，多加衣了，防感冒了，多锻炼了，身体棒了，问候暖了，祝福热了，愿你乐了。

10、立冬到，问声好!冷侵袭，多穿衣;皮肤糙，多睡觉;手脚寒，热水泡;喝热水，调阴阳;忌生冷，肠胃好;要早起，勤做操。立冬节气，祝你温暖过冬，吉星高照!

立冬节气祝福语15

1.立冬了，同志们注意：该储粮的储粮，该挪窝的挪窝，该练摊的练摊，该防寒的防寒，该换毛的换毛，该冬眠的冬眠，该干啥的干啥，该收短信的收短信。

2.冬眠不觉晓，天天睡大觉。花开花落谁知道?我自快活自逍遥。甩开工作表，梦中数钞票，一觉醒来梦成真，人生真美妙!立冬啦，尽情享受冬眠吧!

3.皇帝诏曰，今立冬来临，特赐爱卿一大礼包，内有棉衣一件，棉裤一条，棉鞋一双，狗皮帽子一顶，兔毛手套一副，望爱卿全副武装，温暖过冬!

4.立是立冬的立，冬是立冬的冬，立冬是立冬的立冬;快是快乐的快，乐是快乐的乐，快乐是快乐的快乐。啥?不懂?大声读五遍，保你立冬不冷，吃嘛嘛香!

5.通知：由于忧愁凋零，失意结冰，压力雪藏，烦恼冬眠，故几位将缺席本次立冬快乐晚会，而好运和幸福将一如既往地前来助阵，请大家欢呼雀跃，共度佳日。

6.立冬了，飘来一份牵挂，惦念你;捎来一份关怀，温暖你;传达一份情谊，沁润你;送来一份问候，亲吻你：愿你立冬安好，时时笑开怀!

7.三九补一冬，来年无病痛，热粥常喝好养生，芝麻粥喝了可益精，喝小麦粥烦恼不生，萝卜粥喝了痰不生，胡桃粥喝了可固精，大枣粥治贫血病，祝立冬快乐!

8.立冬到，寒风凛冽雪花飘，御寒工作要做好，睡觉之前把脚泡，促进睡眠又安脑，菠菜甘蓝能败火，橘子蜜糖去热燥，关怀贴士送到，祝你立冬安好!

9.夏吃萝卜冬吃姜，无需大夫开药方。暖身防寒不感冒，英姿焕发体质强。生姜羊肉炖煮汤，莫要小看不一般。冬季进补可暖胃，强身健体精神爽。愿你立冬健康伴!

10.立冬补一冬，健康无病痛：冬天到，每天多吃颗枣，调和气血身体好;天气凉，每天多喝几口汤，祛寒暖身营养高。冬季养生要记牢，愿你健康快乐身体好!

11.立冬注意防寒保暖，饮食补充营养保健，天冷热气散失过快，注意穿衣提高御寒，平日饮食多吃蔬菜，调换品种花样翻番，多多出门体育锻炼，祝立冬愉快!

12.立冬时节天气凉，短信一句送关怀：萝卜熬汤赛人参，蔬果多吃补维C;多多散步做做操，勤加锻炼身体壮;保持心胸更坦荡，无烦无恼乐逍遥!祝立冬愉快!

13.立冬到，祝福到，身体保暖注意好，御寒食品多吃好，红薯萝卜养身好，狗肉羊肉也很好，冬季保暖不可少，愿收到短信的你有一个温暖幸福的冬天。

14.立冬天寒气温降，短信祝福忙送上，祝福送完提个醒，多多添衣要防寒，头暖、背暖和脚暖，三暖做好身体健，鸡鸭鱼肉适当补，身体健康心也甜!

15.太让人意外了，听说你今天就要开始了?虽然立冬为冬日始，但这么早就进洞冬眠太夸张了吧。如果你真要选今天，我只好祝你：快乐一冬，事事成功。

**第四篇：24节气立冬节气的习俗介绍**

对于立冬节气来说，立冬是每一个冬季开始的标志，也是堆雪人开始的标志，那么为了方便大家，一起来看看吧!下面给大家分享关于24节气立冬节气的习俗介绍大全，欢迎阅读!

立冬的习俗和气候特点

立冬是哪天

每年的11月7日或8日，是我国二十四节气中的“立冬”，今年的立冬就是11月8号。我国民间一直以来都把这一天当做是一年冬天的开始。中医学里面认为，这一节气的到来阳气慢慢潜藏，阴气开始盛极，草木都凋零，万物的活动都开始慢慢休止，进入了冬眠的状态，以养精蓄锐，为第二年的春天的到来做好准备工作!

“立冬”节气，在每年的11月7日或8日，古时民间习惯以立冬为冬季开始。我国幅员广大，除全年无冬的华南沿海和长冬无夏的青藏高原地区外，各地的冬季并不都是于立冬日同时开始的。立冬与立春、立夏、立秋合称四立，在古代社会中是个重要的节日，这一天皇帝会率领文武百官到京城的北郊设坛祭祀。在现在，人们在立冬之日，也要庆祝。

立冬的习俗

吃饺子

在我国的北方地区，一般在立冬之时会全家团聚吃饺子。因为饺子来自“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，所以“交”子之时的饺子不能不吃。现在，人们已经逐渐恢复了这一古\*\*\*俗，立冬之日，各式各样的饺子成为餐桌上的必备之物。

我国河东水西“老天津卫”聚居地，立冬有吃倭瓜饺子的风俗。倭瓜又称窝瓜、番瓜、饭瓜和北瓜，是北方一种常见的蔬菜。一般倭瓜是在夏天买的，存放在小屋里或窗台上，经过长时间糖化，在冬至这天做成饺子馅，味道即同大白菜有异，也与夏天的倭瓜馅不同，还要藮醋加蒜吃，别有一番滋味。

立冬节气的习俗介绍

立冬为什么吃饺子

据传说，饺子这一事物，有来源于“交子之时”的说法。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。

立冬补冬补嘴空

立冬节气，有秋收冬藏的含义。北方有“立冬补冬，补嘴空”的谚语。立冬节气，人体需要“进补”，而饺子在制作种类、营养、味道等方面可以胜任此要求。在北方地区，人们喜欢用饺子来作为立冬进补食物。

这些包饺子的讲究你知道么

关于怎么样包饺子，也是很讲究的，你知道为什么老人总是说“和饺子馅”要顺着一个方向搅吗?

搅拌时始终顺着一个方向搅拌，这样有利于葱姜水浸入馅料，使馅料松软。肉馅调好后有些松软，可放入冰箱稍冻一下，包饺子时会较为容易。

据说，不同馅的饺子，有不同的寓意哦!白菜馅：百财之意;香菇馅：鼓财之意;芹菜馅：勤财之意;韭菜馅：久财之意;猪肉馅：住财之意;鱼肉馅：余财之意;羊肉馅：洋财之意;牛肉馅：牛财之意……

二十四节气之立冬传统文化

我国古时民间习惯以立冬为冬季的开始。《月令七十二候集解》说：“立，建始也”，又说：“冬，终也，万物收藏也。”意思是说秋季作物全部收晒完毕，收藏入库，动物也已藏起来准备冬眠。

立冬来了，也许你在的城市，这几天已经有飞雪轻敲你窗啦~快跟最美“三秋”告个别，迎接今年最后一个季节。

立冬三候

古代将立冬分为三候：“一候水始冰;二候地始冻;三候雉人大水为蜃。”

一候丨水始冰

冰寒于水，所以是水与冻的结合，冬寒水结，是为伏阴。孟冬始冰，仲冬冰壮，季冬冰盛。

二候丨地始冻

冰壮曰“冻”，地冻为凝结，“霭霭野浮阳，晖晖水披冻。”

三候丨雉入大水为蜃

与“雀入大水为蛤”相对应，蜃是大蛤，古人认为，海市蜃楼便是蜃吐气而成。

立冬习俗

丨迎冬

立冬与立春、立夏、立秋合称四立，在古代社会中是个重要的节日，这一天皇帝会率领文武百官到京城的北郊设坛祭祀。古时此日，天子有出郊迎冬之礼，并有赐群臣冬衣、矜恤孤寡之制。

丨烧香

满族有烧香的习俗。立冬，秋粮一入库，这个季节便是满族八旗和汉军八旗人家烧香祭祖的活跃季节，在操办祭祖烧香的头三天，全家人一连十天吃斋，不吃荤腥。

丨入补

十月立冬，又叫“交冬”，时序进入冬令，民间有“入冬日补冬”的食俗。古人认为天转寒冷，要补充身体营养。食人参、鹿茸、狗肉、羊肉及鸡鸭炖八珍等。

丨羊肉炉

在南方，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。

丨饺子

我国北方，人们则吃饺子。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。

**第五篇：立冬节气来历以及习俗介绍**

立冬节气的由来和风俗：“立冬\"节气在每年的11月7日或8日，是24节的第19个节气，我国古时民间规矩以立冬为冬季的开始，下面给大家分享关于立冬节气来历以及习俗介绍大全，欢迎阅读!

立冬节气的来历

“立冬”节气，我国古时民间习惯以立冬为冬季的开始。《月令七十二候集解》说：“立，建始也”，又说：“冬，终也，万物收藏也。”意思是说秋季作物全部收晒完毕，收藏入库，动物也已藏起来准备冬眠。看来，立冬不仅仅代表着冬天的来临。完整地说，立冬是表示冬季开始，万物收藏，归避寒冷的意思。

立冬节气的习俗

立冬与立春、立夏、立秋合称四立，在古代社会中是个重要的节日，这一天皇帝会率领文武百官到京城的北郊设坛祭祀。古时此日，天子有出郊迎冬之礼，并有赐群臣冬衣、矜恤孤寡之制。即同立春、立夏和、立秋一样，立冬日天子也要举行迎冬的仪式。立冬前三日太史公告诉天子立冬的日期，天子便开始沐浴斋戒。立冬日天子率三公九卿大夫到北郊六里处迎冬。回来后天子要赏死事以安社稷，并且要抚恤孤寡。

满族有烧香的习俗。立冬，秋粮一入库，这个季节便是满族八旗和汉军八旗人家烧香祭祖的活跃季节。汉八旗的祭祀称“烧旗香跳虎神”，满八旗称“烧荤香”。“烧荤香”5-7天，在操办祭祖烧香的头三天，全家人一连十天吃斋，不吃荤腥。

十月立冬，又叫“交冬”，时序进入冬令，民间有“入冬日补冬”的食俗。古人认为天转寒冷，要补充身体营养。食人参、鹿茸、狗肉、羊肉及鸡鸭炖八珍等。是较流行的补冬方式。也有的中药店推出十全大补汤，即用十种滋补的中药炖鸡或其它肉类做成的补品。

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。我国北方，人们则吃饺子。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。天津最有特点的就是倭瓜饺子。倭瓜又称窝瓜、番瓜、饭瓜和北瓜，是北方一种常见的蔬菜。一般倭瓜是在夏天买的，存放在小屋里或窗台上，经过长时间糖化，在冬至这天做成饺子馅，味道即同大白菜有异，也与夏天的倭瓜馅不同，还要藮醋加蒜吃，别有一番滋味。

立冬节气养生注意事项

饮食养生

饮食应以滋阴潜阳，增加热能为主，提高人体抵抗力。多吃富含蛋白质、维生素、无机盐等食物，防冷御寒，增强身体免疫力。如：牛羊肉、鸡蛋、鱼类、核桃、牛奶等，蔬菜水果如梨、萝卜、大白菜、柑橘等，切忌食用辛辣、油腻和寒湿类的食物。

起居养生

起居应“早睡晚起”，早睡可以保养人体阳气，保持身体的热量，规避严寒，维持人体正常的生理机能;晚起可养人体阴气，躲避严寒。由于室内外温差大，易消耗人体阳气，引发疾病。所以，要养成早睡晚起的习惯，注意防寒保暖，减少冷空气对身体的刺激。此外，穿衣要适度，不要过少过薄或过多过厚。

运动养生

俗话说：“夏练三伏，冬练三九。”运动养生可调节人体生理功能，改善微循环，促进新陈代谢，改善神经系统功能，提高机体免疫力。可进行打球、散步、慢跑、太极拳等运动。但运动要适当，不要过度或大汗淋漓，使人体受寒引发感冒等疾病。

情志养生

立冬调养主要是“藏”，要保持精神安静，状态良好，使体内阳气得以潜藏。首先要控制自身情绪，避免情绪紧张、易怒、抑郁等;其次要多参加娱乐活动，如唱歌、跳舞、健身操等文体活动。

暖脚养生

俗话说：“寒从脚下生。”脚部一旦受寒，可引起体内毛细血管收缩，使人体抵抗力下降，引发疾病。所以，健身先健脚，每晚睡前用热水(40℃左右)泡脚30分钟，有助于睡眠，消除疲劳，舒筋活络，促进血液循环，起到防病治病的作用。但是，患有心脑血管疾病、糖尿病患者不宜用热水泡脚，以免诱发原有疾病。

养生防疾病

1、心脑血管疾病：立冬后天气寒冷，易诱发心脑血管疾病。特别是中老年人对寒冷天气变化适应能力差，易发生心脑血管疾病。所以，日常注意防寒保暖，适当外出活动，加强身体锻炼，以适应环境的变化，提高御寒及抗病能力。

2、感冒：冬季天气寒冷，人体受冷空气刺激，易引发感冒等呼吸道疾病，如咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、咽喉痛等呼吸道症状。因此，要保持居室内空气流通，温度适宜，室内外温差不宜过大，多饮水，增强肌体代谢能力;感冒流行季节，尽量少到人流量多的公共场所。

3、胃病：胃病需患者注意保暖，避免受到寒冷刺激，使胃肠发生痉挛导致胃病。饮食以清淡、少食多餐为主，不吃生冷辛辣等食物，不要暴饮暴食。

南方立冬有什么习俗

吃糍粑

按照江浙一带的传统，冬至会舂糍粑，参与的人非常多，很隆重。在云南，冬至也有吃糍粑的习俗。而每逢祭祖或重大节日，或红白喜事，都要做糍粑，因此，在老家把糍粑叫“大糍”，如今常见的汤圆就有些不屑的被称做“小糍”。

吃甜丸

相传汉代冬至已有“进酒肴，谒贺君师耆老”的习俗。宋、元以来，潮俗盛行吃甜丸。甜丸既是用糯米磨粉和水搓丸煮成的甜汤，是冬至日最具代表性的食品。冬至前，农家主妇纷纷舂糯米粉(今多为机械辗制)，有的互通有无，馈赠亲友。

冬至这天一早，家中大人小孩往往围坐在竹葫或大盘子四周，各自提取事前用糯米粉和水搅搓成的粉团，以两只手搓成弹珠一样的丸子，叫“冬至丸”。“冬至丸”象征着岁暮之际全家人圆圆满满。有的“冬至丸”还加以橙糕、瓜册糖、豆砂等作馅料，俗称“鸭母氽”，“冬至丸”可任意搓得大小不一参差不齐，取“公孙丸”好兆头。潮汕有“冬至丸，一食就过年”的民谚，俗称“添岁”，表示年虽还没有过，但大家已加了一岁。

吃汤圆

吃汤圆在明、清时期已经约定俗成。在冬至这天，要“作粉圆”或“粉糯米为丸”。这些在史料上也有正式的记载，称“冬至，粉糯米为丸，名‘汤圆’”。做好汤圆后要祀神祭祖，而后合家围吃汤圆，叫做“添岁”。所以，冬至吃汤圆，古而有之。

吃汤圆是冬至的传统习俗，在江南尤为盛行。“汤圆”是冬至必备的食品，是一种用糯米粉制成的圆形甜品，“圆”意味着“团圆”“圆满”，冬至吃汤圆又叫“冬至团”。民间有“吃了汤圆大一岁”之说。

吃烧腊

冬至这天，大多数广东人都有“加菜”吃冬至肉的风俗。其中，烧腊就是广东人冬至餐桌上必不可少的传统食品。全家人在祭祖之余，准备一些腊肉腊肠吃一顿，以祈求来年能鸿运当头。

腊味已经再也不仅仅只有腊肠，腊鱼、腊肉、腊鸭、腊鸡等也被搬上了餐桌，那一煲煲油汪汪、香喷喷的腊味煲仔饭更是轻易地俘虏人们那颗不断追求美味食物的心。

吃九层糕

台湾还保存着冬至用九层糕祭祖的传统，用糯米粉捏成鸡、鸭、龟、猪、牛、羊等象征吉祥中意福禄寿的动物，然后用蒸笼分层蒸成，用以祭祖，以示不忘老祖宗。冬节“补冬”在台湾也成俗。冬节前日，晚饭过后，各家在厅堂搓圆。古例搓圆时禁忌口出不祥语。搓圆仔后要补冬，米糕是补品之一，甜米糕要加龙眼干肉，咸米糕有羊肉糕及红米糕。补品还有雄番鸭、公鸡、猪肚鳖炖八珍或十全大补。

吃年糕

年糕年糕，年高年高。吃年糕，就是讨一个“一年更比一年高”的彩头。从清末民初起，杭州人到了冬至这一天，都要吃年糕。听过最极致的吃法，是一天三顿，一顿不落，年糕变着法儿地吃出花样：早上吃的是芝麻粉拌白糖蒸年糕，中午是油冬儿菜、冬笋、肉丝炒年糕;晚餐是雪里蕻、肉丝、笋丝汤年糕。

吃红豆糯米饭

在我国的江南水乡，在冬至之夜有全家欢聚一堂共吃赤豆糯米饭的习俗。相传，共工氏有不才子，作恶多端，死于冬至这一天，死后变成疫鬼，继续残害百姓。不过，这个疫鬼最怕红豆，于是，人们就在冬至这一天煮吃红豆糯米饭来驱避疫鬼，防灾祛病。

立冬节气来历以及习俗介绍

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