# 冬至节气是什么意思有哪些习俗[五篇材料]

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-07-04

*第一篇：冬至节气是什么意思有哪些习俗我们都知道每一年都有冬至，冬至是二十四节气之一，那么冬至节气含义是什么意思呢?下面是小编为大家带来的冬至节气是什么意思有哪些习俗，欢迎大家阅读!冬至是什么意思冬至(WinterSolstice)，是中国...*

**第一篇：冬至节气是什么意思有哪些习俗**

我们都知道每一年都有冬至，冬至是二十四节气之一，那么冬至节气含义是什么意思呢?下面是小编为大家带来的冬至节气是什么意思有哪些习俗，欢迎大家阅读!

冬至是什么意思

冬至(WinterSolstice)，是中国农历中一个重要的节气，也是中华民族的一个传统节日，冬至俗称“冬节”、“长至节”、“亚岁”等。早在二千五百多年前的春秋时代，中国就已经用土圭观测太阳，测定出了冬至，它是二十四节气中最早制订出的一个，时间在每年的公历12月21日至22日之间。

冬至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最南端，几乎直射南回归线(南纬23°26‘)。这一天北半球得到的阳光最少，比南半球少了50%。北半球的白昼达到最短，且越往北白昼越短。如中国最南端——曾母暗沙(北纬2°33’)这天的白昼达11小时59分，海口市约为10小时55分，杭州市为10小时12分，北京约9小时20分，而号称“中国最北端”的黑龙江省漠河县(北纬52°58‘)也仅有7小时34分。同时，冬至也是北半球各地正午太阳高度最低的一天。在北京地区，冬至这天的正午太阳高度仅有26°42′。冬至过后，夜空星象完全换成冬季星空，而且从冬至这天开始“进九”。而此时南半球正值酷热的盛夏。

比较常见的是，在中国北方有冬至吃饺子的风俗。俗话说：“冬至到，吃水饺。”而南方则是吃汤圆，当然也有例外，如在山东滕州等地冬至习惯叫做数九，流行过数九当天喝羊肉汤的习俗，寓意驱除寒冷之意。

冬至节气习俗

享祀先祖

早在东汉崔寔《四民月令》中已有记载，说民间要向玄冥和祖祢供荐黍羊之物。冬至祭祖的记载，至宋代多起来。《东京梦华录》讲京师最重冬至节，至此日更易新衣，备办饮食，享祀先祖。《武林旧事》说以馄饨享先。明清时代冬至祭祖盛行。嘉靖《江阴县志》记载：“节朝悬祖考遗像于中堂，设拜奠，其仪并依元旦。”在宗族制度兴盛的南方地区，祭祖往往在祠堂进行，嘉靖江西《南康县志》：“冬至祀先于祠，醮墓如清明。”福建省流行冬至祭祀始祖的风俗，如万历《建阳县志》说：“是日大族行祭始祖之礼。”福建祀祖用专门制作的粉米圆子。清人冬至祀祖一般是祀于家，祭于墓，聚族而居的南方。往往像清明和中元一样，在家庙祭祀祖先。

九九消寒

冬至一到，便进入数九寒天。中国民间将冬至叫做交九或数九，即从冬至开始，每9天分为一个“九”，共分9个“九”，数到81天时便“九尽桃花开”。

中国传统文化中，九为极数，乃最大、最多、最长久的概念。九个九即八十一更是“最大不过”之数。古代中国人民认为过了冬至日的九九八十一日，春天肯定经已到来。

吃饺子

冬至是中国农历中一个非常重要的节气，冬至过节是汉族传统节日之一，源于汉代，盛于唐宋，相沿至今。冬至俗称“冬节”、“长至节”、“亚岁”等，早在二千五百多年前的春秋时代，中国就已经用土圭观测太阳，测定出了冬至，它是二十四节气中最早制订出的一个，时间在每年的阳历12月21日至23日之间，这一天是北半球全年中白天最短、夜晚最长的一天。在冬至这一天中国南北方会有不同的习俗，北方大部分地区会吃饺子、南方会吃汤圆，还有谚语：冬至到，吃水饺，以及关于该节气的诗词和影视作品。

吃馄饨

过去老北京有“冬至馄饨夏至面”的说法。相传汉朝时,北方匈奴经常骚扰边疆,百姓不得安宁。当时匈奴部落中有浑氏和屯氏两个首领,十分凶残。百姓对其恨之入骨,于是用肉馅包成角儿,取“浑”与“屯”之音,呼作“馄饨”。恨以食之,并求平息战乱,能过上太平日子。因最初制成馄饨是在冬至这一天,所以在冬至这天家家户户吃馄饨。

另有一种说法:冬至之日,京师各大道观有盛大法会。道士唪经、上表,庆贺元始天尊诞辰。道教认为,元始天尊象征混沌未分,道气未显的第一大世纪。故民间有吃馄饨的习俗。《燕京岁时记》云:“夫馄饨之形有如鸡卵,颇似天地混沌之象,故于冬至日食之。”实际上“馄饨”与“混沌”谐音,故民间将吃馄饨引伸为,打破混沌,开辟天地。后世不再解释其原义,只流传所谓“冬至馄饨夏至面”的谚语,把它单纯看做是节令饮食而已。

喝羊肉汤

冬至吃羊肉的习俗据说是从汉代开始的。相传，汉高祖刘邦在冬至这一天吃了樊哙煮的羊肉，觉得味道特别鲜美，赞不绝口。从此在民间形成了冬至吃羊肉的习俗。人们纷纷在冬至这一天，吃羊肉以及各种滋补食品，以求来年有一个好兆头。现山东滕州一带，这天被称作伏九，节前会给长辈送诸如羊肉等礼品，伏九家家都要喝羊肉汤，对个人对长辈对家庭都为图个好兆头。

冬至节气是什么意思有哪些习俗

**第二篇：冬至节气习俗**

冬至节气习俗

[摘 要] 主要介绍冬至的起源，冬至各地的活动以及南北方冬至节的饮食习俗，冬至节的现状和人们对冬至的看法。

[关键词] 冬至；祭祖；饮食；饺子；汤圆

Midwinter；ancestor worship；food and drink；dumpling；tangyuan

“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒”古人用他们的智慧发现并总结出季节的变化，编成独具特色、便于记忆的节气歌来指导日常的生产生活。在这二十四节气中，即将到来的冬至有着极其重要的地位，《清嘉录》中曾有“冬至大如年”的说法。

冬至俗称“冬节”、“长至节”或者“亚岁”，早在二千五百多年前的春秋时代，中国就已经用土圭观测太阳，测定出了冬至，它是二十四节气中最早制订出的一个。时间在每年的阳历12月21日至23日之间。冬至表示过了这一天，各地气候都进入一个最寒冷的阶段。冬至过节源于汉代，盛于唐宋，相沿至今。《汉书》中说：“冬至阳气起，君道长，故贺。”人们认为：过了冬至，白昼一天比一天长，阳气回升，是一个节气循环的开始，也是一个吉日，应该庆贺。据专家考证，我国在汉代首次出现冬至庆贺仪式，人们将冬至称为“亚岁”, 到了宋代，冬至还被定为“法定节日”，每逢冬至，百官朝贺，君不听政，民间歇市三日，学生放假。

在24节气中，冬至是仪式感最强的一个节气。冬至居于新旧交

冬至节气习俗

替的岁首，是上古的新年。这一天，帝王要礼敬天神人鬼，冬至节仪被称为“国之大典”，在冬至这天南郊祭天，朝会群臣与各国使节，共贺佳节。反映在民间祭天则演变为祭祖，中国南方大部分都有冬至扫墓的习俗，祭祖、拜尊长、拜师，也是延续了很久的仪式。冬至祭祀为大祭，一般全族人都要参加，祭祀地点多选择家族祠堂或坟前。祭祀完毕，家族聚餐，若家中有人外出未归，则留出空座，摆上碗筷，象征性加些饭菜，以表示对家人的思念。在古代，冬至的时候，外面的游子必须赶回家祭祖。除祭祖以外，冬至是民间敬师、拜师的重要节日，从东汉至民国时期，冬至节敬师习俗沿袭未改，各书院、学院和私塾特别重视此节。是日，学生向老师行礼，并醵资设宴，宴请老师，同学之间相互交拜。同时，传统阴阳观念认为，冬至天阴冷到极点，阴盛而衰，阳气始生，所以冬至节晚辈要拜见长辈，并向长辈敬献袜、履之物，表达对长辈的祝福——顺阳而长，健康长寿。

冬至不仅有这些活动，而且冬至节的饮食也十分讲究。因地域不同，南北方各有差异。俗话说“冬至馄饨夏至面”，北方大部分地区多食用馄饨、饺子等食品。馄饨制作讲究，如北京馄饨常以韭菜、肉末、木耳等作馅，以米粉作皮，外阴内阳，食用意味着破阴释阳，助阳气生长，阴阳调和，万物和谐相处。南方大部分地区则食用米团、汤圆等。古时有“天圆地方”之说，天代表阳，冬至食汤圆，取其圆顺达阳气之象征，庆祝阳气生长，同时也寄予一家人冬至节团团圆圆的美好祝福。关于北方吃馄饨的习俗还有这样一个传说故事，相传汉朝时，北方匈奴经常骚扰边疆，百姓不得安宁。当时匈奴部落中有浑氏和屯

冬至节气习俗

氏两个首领，十分凶残。百姓对其恨之入骨，于是用肉馅包成角儿，取“浑”与“屯”之音，呼作“馄饨”。恨以食之，并求平息战乱，能过上太平日子。因最初制成馄饨是在冬至这一天，在冬至这天家家户户吃馄饨。冬至吃饺子也是北方的一种习俗，缘何有这种食俗呢？相传南阳医圣张仲景曾在长沙为官，他告老还乡那时适是大雪纷飞的冬天，寒风刺骨。他看见南阳白河两岸的乡亲衣不遮体，有不少人的耳朵被冻烂了，心里非常难过，就叫其弟子在南阳关东搭起医棚，用羊肉、辣椒和一些驱寒药材放置锅里煮熟，捞出来剁碎，用面皮包成像耳朵的样子，再放下锅里煮熟，做成一种叫“驱寒矫耳汤”的药物施舍给百姓吃。服食后，乡亲们的耳朵都治好了。后来，每逢冬至人们便模仿做着吃，是故形成“捏冻耳朵”此种习俗。以后人们称它为饺子，也有的称它为“扁食”和“烫面饺”，人们还纷纷传说吃了冬至的饺子不冻人。到现在，我们家乡（陕西）也还有冬至不吃饺子会冻耳朵的的说法。在南方，“汤圆”是冬至必备的食物，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“吃汤圆大一岁”之说，冬至团可以用来祭祖，也可用于互赠亲朋，旧时上海市人最讲究吃汤团，古人有诗云：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天”，冬至吃汤圆，代表家庭和谐、吉祥，冬节甜丸一般在天亮前煮熟，家人起床后，都要吃一碗“冬节丸”，潮汕有“冬节丸，一食就过年”的民谚，俗称“添岁”，表示年虽还没有过，但大家已加一岁。吃冬至圆以前，在门窗桌柜床灯的后面，都要分别粘一个冬至圆，称为“耗晌”，要等到“送灶”以后才能烤食，如果这

冬至节气习俗

时家里有怀孕妇女的话，冬至圆发，就会生男，否则就会生女，吃冬至圆时入口必须成双成对，以求吉利，吃到最后只剩两粒，已婚的人将会万事如意，剩下一颗，单身未婚者将会凡事顺利。

现如今，随着农业文明向现代工业文明的转变，冬至的节日重要性虽然有所降低，而且由于冬至和圣诞节时间里的很近，越来越多的年轻人选择过圣诞节而忽视了冬至这一传统节日，近几年来传统文化还是在回归，尤其是国家把清明等传统节日设为法定节日后。但北方的冬天本来就冷，所以冬至这个节日在北方就不如南方受重视。但丰富的节日内涵依然世代传承，我国一些地方仍然把冬至作为一个节日来过。在我国南方的大部分地区，如上海、苏州、杭州、南昌、莆田、昆明、海南、潮汕等地，都有冬至扫墓的习俗。在我国台湾，现在还保存着冬至用九层糕祭祖的传统，人们用糯米粉捏成鸡、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。

我们接受西方的文化，但同时也不该忘记我们的传统节日，希望今年冬至时，既能吃到饺子保持在北方的习俗，也能与南方的同学一起吃汤圆，体验南方的冬至节！

**第三篇：2024年冬至节气特点与习俗**

冬至是中国农历中一个重要的节气，也是中华民族的一个传统节日，冬至俗称“冬节”、“长至节”、“亚岁”等。下面小编为大家整理了2024年冬至节气特点与习俗，希望大家喜欢！

冬至节气特点

1、日照时间短

冬至前后，虽然北半球日照时间最短，接收的太阳辐射量最少，但这时地面在夏半时积蓄的热量还可提供一定的补充，故这时气温还不是最低。“吃了冬至饭，一天长一线”，冬至后白昼时间日渐增长。

但是地面获得的太阳辐射仍比地面辐射散失的热量少，所以在短期内气温仍继续下降。我国除少数海岛和海滨局部地区外，1月都是最冷的月份，故民间有“冬至不过不冷”之说，天文学上也把“冬至”规定为北半球冬季的开始。

天文学上把冬至作为冬季的开始，这对于我国多数地区来说，显然偏迟。冬至日是一年中白天时间最短的一天。过了冬至以后，太阳直射点逐渐向北移动，北半球白天逐渐变长，夜间逐渐变短。

2、气温走低气候寒冷

从气候上看，冬至期间，西北高原平均气温普遍在0℃以下，南方地区也只有6℃至8℃左右。另外，冬至开始“数九”，冬至日也就成了“数九”的第一天。关于“数九”，民间流传着的歌谣是这样说的：“一九、二九不出手，三九、四九冰上走，五九、六九沿河看柳，七九河开，\_燕来，九九加一九耕牛遍地走。”不过，西南低海拔河谷地区，即使在当地最冷的1月上旬，平均气温仍然在10℃以上，真可谓秋去春平，全年无冬。

冬至的习俗：古代传统习俗

1、祭祀

冬至节亦称冬节、交冬。它既是二十四节气之一，是中国的一个传统节日，曾有“冬至大如年”的说法，宫廷和民间历来十分重视，从周代起就有祭祀活动。

2、吃水饺

每年农历冬至这天，不论贫富，饺子是必不可少的节日饭。谚云：“十月一，冬至到，家家户户吃水饺。”这种习俗，是因纪念“医圣”张仲景冬至舍药留下的。

冬至吃饺子，是不忘“医圣”张仲景“祛寒娇耳汤”之恩。至今南阳仍有“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的民谣。

3、九九消寒

入九以后，有些文人、士大夫者流，搞所谓消寒活动，择一“九”日，相约九人饮酒(“酒”与“九”谐音)，席上用九碟九碗，成桌者用“花九件”席，以取九九消寒之意。

九九消寒歌：一九、二九不出手;三九、四九冰上走;五九到六九，沿河看杨柳;七九河冰开，\_燕子来;九九加一九，耕牛遍地走。

冬至南北地区的传统饮食习俗

1、北京馄饨

过去老北京有“冬至馄饨夏至面”的说法。相传汉朝时，北方匈奴经常骚扰边疆，百姓不得安宁。当时匈奴部落中有浑氏和屯氏两个首领，十分凶残。百姓对其恨之入骨，于是用肉馅包成角儿，取“浑”与“屯”之音，呼作“馄饨”。恨以食之，并求平息战乱，能过上太平日子。因最初制成馄饨是在冬至这一天，在冬至这天家家户户都吃馄饨。

2、南方饺子

每年农历冬至这天，不论贫富，饺子是必不可少的节日饭。谚云：“十月一，冬至到，家家户户吃水饺。”这种习俗，是因纪念“医圣”张仲景冬至舍药留下的。北方人吃混沌，南方人出饺子。

3、狗肉羊肉

冬至吃狗肉的习俗据说是从汉代开始的。相传，汉高祖刘邦在冬至这一天吃了樊哙煮的狗肉，觉得味道特别鲜美，赞不绝口。从此在民间形成了冬至吃狗肉的习俗。现在的人们纷纷在冬至这一天，吃狗肉、羊肉以及各种滋补食品，以求来年有一个好兆头。

4、红豆米饭

在江南水乡，有冬至之夜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。但是，这个疫鬼最怕赤豆，于是，人们就在冬至这一天煮吃赤豆饭，用以驱避疫鬼，防灾祛病。

5、台湾糯糕

在我国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。同姓同宗者于冬至或前后约定之早日，集到祖祠中照长幼之序，一一祭拜祖先，俗称“祭祖”。祭典之后，还会大摆宴席，招待前来祭祖的宗亲们。大家开怀畅饮，相互联络久别生疏的感情，称之为“食祖。”冬至节　祖先，在台湾一直世代相传，以示不忘自己的“根”。萝卜、青菜、豆腐、木耳等。

6、苏州冬酿酒

姑苏地区对冬至这一节气非常重视，姑苏地区有俗语云：“冬至如大年”。传统的姑苏人家，会在冬至夜喝冬酿酒，冬酿酒是一种米酒，加入桂花酿造，香气宜人。姑苏百姓在冬至夜畅饮冬酿酒的同时，还会配以卤牛肉、卤羊肉等各式各样的卤菜。在寒冷的冬天，冬酿酒不仅能够驱寒，更是寄托了姑苏人对生活的一种美好的祈愿。

7、麻糍

麻糍，是浙江，江西的特产，也是福建人的传统小吃、福建人祭祀时的供品。麻滋阴干后蒸、煎、火烤、砂炒皆宜。麻糍也是闽南著名小吃，其中又以南安英都出产最为出名，其原料为上好糯米、猪油、芝麻、花生仁、冰糖等。麻糍香甜可口，食后耐饿，有着甜、滑的口感，且软韧、微冰。成品色泽鲜白，滑韧透明。

2024年冬至节气特点与习俗

**第四篇：冬至相关习俗整理**

冬至经过数千年发展，形成了独特的节令食文化。诸如馄饨、饺子、汤圆、赤豆粥、黍米糕等都可作为年节食品。曾较为时兴的“冬至亚岁宴”的名目也很多，如吃冬至肉、献冬至盘、供冬至团、馄饨拜冬等。

较为普遍的有冬至吃馄饨的风俗。早在南宋时，临安人就在冬至吃馄饨，开始是为了祭祀祖先，后逐渐盛行开来，民间有“冬至馄饨夏至面”之说。馄饨发展至今，更成为名号繁多，制作各异，鲜香味美，遍布全国各地，深受人们喜爱的著名小吃。馄饨名号繁多，江浙等大多数地方称馄饨，而广东则称云吞，湖北称包面，江西称清汤，四川称抄手，新疆称曲曲等等。

吃汤圆也是冬至的传统习俗，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。冬至团可以用来祭祖，也可用于互赠亲朋。旧时上海人最讲究吃汤团。古人有诗云：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。”

北方还有不少地方，在冬至这一天有吃狗肉和羊肉的习俗，因为冬至过后天气进入最冷的时期，中医认为羊肉狗肉都有壮阳补体有功效，民间至今有冬至有进补的习俗。

在我国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。同姓同宗者于冬至或前后约定之早日，集到祖祠中照长幼之序，一一祭拜祖先，俗称“祭祖”。祭典之后，还会大摆宴席，招待前来祭祖的宗亲们。大家开怀畅饮，相互联络久别生疏的感情，称之为“食祖。”冬至节祖先，在台湾一直世代相传，以示不忘自己的“根”。

冬至是一个内容丰富的节日，据传，冬至在历史上的周代是新年元旦，曾经是个很热闹的日子。在今天江南一带仍有：吃了冬至夜饭长一岁的说法，俗称“添岁”。

冬至国人历来很重视。冬至日也称“冬节”，由来已久，明清两代皇帝例行在冬至日举行祭天大典，即“冬至郊天”，仪式非常隆重。是日，百官纷纷向皇帝进贺表，互相投送名刺祝贺。民间，大多要在这一天改善伙食，北京地区流行一句俗语:“冬至饺子腊八粥。”饺子的形状像元宝，吃饺子有招财进宝的吉祥意思。也有说“冬至馄饨腊八粥”的，据说吃肉馄饨能保住元气，抵御严寒。而在高寒地区，则流行冬至日吃肉，有道是“冬至不吃肉，冻掉脚指头”，因此，不管穷家富户，这一日都要煮肉吃，并以肉食馈赠亲友，也是为了御寒和养生。所以冬至成为大人孩子们企盼的节日。

满族人则借冬至日消灾祈福，一般于冬至日五更时分邀请本家亲戚及挚友齐聚庭院席地而坐，磨刀杀猪，开始祭拜“祖宗杆子”，仪式并不繁琐，有原始图腾崇拜的痕迹。通常在大门的东南角矗立一高旗杆，顶端为葫芦形，稍下放一方形筐，内盛碎猪肠和猪腔骨拌的米饭，用以祭祀乌鸦，据说乌鸦是满族古老氏族的图腾。祭祀完毕，亲朋围坐共吃俗称“神余”的“白肉”以此求得祖宗的保佑和神灵的庇护。

不仅如此，围绕着冬至还衍生出很多有趣的习俗，有的甚至流传至今。

在传统的农历中，从冬至这天开始数九，民间流行填九九消寒图以供消遣。九九消寒图通常是一幅双钩描红书法，上有繁体的“庭前垂柳珍重待春风”九字，每字九划，共八十一划，从冬至开始每天按照笔划顺序填充一个笔划，每过一九填充好一个字，直到九九之后春回大地，一幅九九消寒图才算大功告成。填充每天的笔划所用颜色根据当天的天气决定，晴则为红；阴则为蓝；雨则为绿；风则为黄；落雪填白。此外，还有采用图画版的九九消寒图，又称作“雅图”，是在白纸上绘制九枝寒梅，每枝九朵，一枝对应一九，一朵对应一天，每天根据天气实况用特定的颜色填充一朵梅花。元朝杨允孚在《滦京杂咏》中记载:“试数窗间九九图，余寒消尽暖回初。梅花点徧无余白，看到今朝是杏株。”

最雅致的九九消寒图是作九体对联。每联九字，每字九划，每天在上下联各填一笔，如上联写有“春泉垂春柳春染春美”；下联对以“秋院挂秋柿秋送秋香”，称为九九消寒迎春联。然而，不管哪种九九消寒图，在消磨时日、娱乐身心的同时，也简单记录了气象变化。据说有经验的老人，还能根据九九消寒图，推测出这一年的雨水多寡和丰歉情况。

民间还流行“九九歌”，这首歌由于地域不同，风俗不同，便产生了不同的版本。北京地区广泛传唱:“一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九河堤看柳，七九河开，八九雁来，九九又一九，耕牛遍地走。”在内蒙古的边远乡村里，则唱成:“一九二九呀门叫狗，三九四九冻死狗，五九六九消井口，七九河开，八九雁来，九九又一九，犁牛遍地走。”而在河北的蔚县地区则流传“一九二九呀门叫狗，三九四九冻破碌碡，五九六九开门大走，七九河开，八九雁来，九九又一九，犁牛遍地走。”这些微妙的变化，反映了不同地区的不同气候条件和生活习俗。但有一点是相同的，就是数九以后，三九四九天气最冷，此后日渐变暖，寒气渐消，温暖的春天一步步走近。正是从这种意义上讲，有的老人常常在冬至数九时念叨:“数九是数暖呢！”年轻人往往不理解，其实从节气上讲，冬至的到来，标志着阴冷的寒气达到极盛，气候的发展也遵循辩证规律，盛极而衰，温暖的阳气已经开始悄悄萌芽，三九四九的极冷是冬天最后的淫威，此后冬天便逐渐地向春天缴械，你看，九九还没数完，河已开，雁归来，春天正向人们频频招手呢。

话虽这么说，但也不能掉以轻心。尽管冬天步入尾声、春天指日可待，然而距离春天毕竟还有一段时日，于是入九以后，人们更注重的是消寒和养生。民间往往在逢九日饮酒消寒，席间惯摆九碟九碗，为了体面成桌者用“花九件”席，取九九消寒之意。中老年人往往在这个时候进行饮食调养，为的是度过严冬和来年少生疾病。因为，冬季人的免疫机能下降，容易患病，适当进补对恢复体力和提高抗病能力有积极作用，体弱的人不妨试着喝点山药羊肉汤等，可以提高御寒能力。当然，适当的运动也是必不可少的。

冬至是一个非常重要的节气，每年的十二月二十二日或二十三日，是二十四节气中的冬至日。这一天太阳直射南回归线，赤道以北的地区白昼最短，夜最长，并以这一天为分水岭，白天逐渐增长，黑夜逐渐变短，直至第二年的夏至。这一规律周而复始，岁月就在这种变化中悄悄流逝。

北方习俗

冬至，是山西民间在农历十一月的重要节日，俗称“冬”节。

殷周时期，规定冬至前一天为岁终之日。冬至节实质上相当于今天的春节。后来实施夏历。但冬至一直排在二十四个节气的首位，有“冬至大如年”的说法，称之为“亚岁”。从汉代以来，都要举行庆贺仪式，高峰时期朝廷休假三天，君不听政。民间歇市三天，欢度节日。其热闹程度不亚于过年。

现在的冬至节，仍然保留着许多历史的遗迹。从冬至之日起，即进入了数九寒天。民间保留有涂画“九九消寒图”的习俗，形式多种多样。

有画梅花一枝，素墨勾出九九八十一朵花。每天用红笔或黑笔涂染一朵花瓣，花瓣尽而九九出，称为九九消寒图。

有的是横十画、坚十画，制成一个九九八十一格的方块图表。每天涂抹一格、九尽格满，称为九九消寒表。

有画几个中空的格子，选好几个字，每字必须是几划。每日写一笔，最后成为一句话，如“亭前屋后看劲柏峰骨”等语，称为九九消寒句。

最雅致的是作九体对联。每联九字，每字九画，每天在上下联各填一笔，如上联写有“春泉垂春柳春染春美”；下联对以“秋院挂秋柿秋送秋香”，称为九九消寒迎春联。

各家具体采用什么形式，往往根据主人的爱好和文化素质而定。民间还留有九九消寒图民谚：“下点天阴上点晴，左风右雾雪中心。图中点得墨黑黑，门外已是草茵茵。”

冬至节，民间习惯赠鞋，其源甚古。《中华古今注》说：“汉有绣鸳鸯履，昭帝令冬至日上舅姑。”曹植《冬至献袜履表》亦有“亚岁迎样，履长纳庆”的句子。后来，赠鞋于舅姑的习俗，逐渐变成了舅姑赠鞋帽于甥侄了。主要体现在孩童身上。过去主要是手工刺绣。送给男子的礼物，帽子多做成虎形、狗形、鞋上刺绣的也是猛兽。送给女孩子的礼物，帽子多做成凤形，鞋上刺绣多为花鸟。现在则多数是从集币购买，形式紧跟着时代的潮流。每逢节日，大人们总喜欢抱着小孩串门子，夸耀舅姑赠送的鞋帽。

冬至节，晋北地区的男孩子习惯玩打岗游戏。各持一块手掌大的方形石片，一方立起，另一方按规定的成套动作，依次序掷击瞄打。打倒对方所立的岗时，继续往下进行。失败后即与对方交换掷打。先完成全部程序者为赢。女孩子们则习惯踢毽子，形式也是各种各样。人人们往往也要凑热闹参加玩耍。

冬至节，旧俗也要由学董牵头，宴请教书先生。先生要带领学生拜孔子牌位。然后由学董带领学生拜先生。山西民间有“冬至节教书的”的谚语，说的就是这种尊师风俗。至今民间仍有冬至节请教师吃饭的习俗。晋西北习惯用炖羊肉招待教师，其情盛浓。

过去为人佣工扛活的，习惯在冬至节与东家结算工钱，准备回家。东家按传统要设宴招待伙计，并且相互商议下一年的事宜。今天，一些农村个体户企业，还保留此俗，在冬至节设宴共饮。

南方习俗

冬至这一天是一年中最长的一夜，许多人家利用这一夜，用糯米粉做“冬至圆”，为了区别于后来的春节前夕的“辞岁”，冬节的前一日叫做“添岁”或“亚岁”，表示“年”还没过完，但大家都已经长了一岁。

我国各地的风俗民情虽各有差别，但大致是相同的。作冬至圆时，经常应孩子们的要求捏一些小动物，小猫、小狗、小兔子、小老虎等等。孩子们每到此时都很高兴。吃冬至圆以前，在门窗桌柜床灯的后面，都要分别粘一个冬至圆，称为“耗晌”，要等到“送灶”以后才能烤食。如果这时家里有孕妇的话，冬至圆发了，就会生男，否则就会生女。吃冬至圆时入口必须成双成对，以求吉利。吃到最后只剩两粒，已婚的人将会万事如意，剩下一颗，单身未婚者将会凡事顺利。还有些家庭在傍晚，用应时的果品、三牲拜神祭祖。也有在这一天“晒冬米”的，就是把白米用水洗过，在这天的阳光下曝晒后收藏起来，留给日后有病的人煮粥吃。

吃汤圆也是冬至的传统习俗，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。冬至团可以用来祭祖，也可用于互赠亲朋。旧时上海人最讲究吃汤团。古人有诗云：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。” “圆”意味着“团圆”“圆满”。冬至吃汤圆，象征家庭和谐、吉祥。

冬节甜丸一般在天亮前煮熟，家人起床后，都要吃一碗“冬节丸”，潮汕有“冬节丸，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。孩子们最盼吃这碗甜丸，往往夜里醒来都要问天亮了吗？然而天好像要与孩子们开玩笑似的，老是不亮，故潮俗有“冬节夜，啰啰长，甜丸未煮天唔光”的童谣。其实，每年到了冬至这一天，夜的时间最长，冬至过后，才逐渐变短。昔时潮汕城乡在冬至日还有以甜糯米丸拜“司令公”，备三牲祭祖和扫墓的习俗，冬至扫墓叫“过冬纸”。人去世未满三年，后代扫墓应在清明节“过春纸”，以后才“过冬纸”。冬至扫墓，因为冬天少雨，阳光充足，在山野举行祭祖较为方便，也借此郊游，起娱乐身心作用。

冬至节，全省大部分地区习惯吃饺子，传说冬至节吃了饺子不冻耳朵。山区传统是吃糕。晋南地区兴盛熬油菜根米汤喝。也有的地方是吃馄饨，有“冬至馄饨夏至面”的说法。

南方有些地区冬至吃汤圆，据说是从赤豆糯米饭发展而来的。

四川地区冬至吃饺子（抄手）。

广西地区冬至吃豆腐包，把豆腐炸成一个空心的，把肉放进去，蒸熟。

【苏州冬至大如年】

苏州人有“冬至大如年”的称叫，即特别重视此节。节前，亲朋各以食物相馈赠，提筐檐盒，充斥道路，谓之冬至盘。节前一夜，俗呼冬至夜，全家团聚吃冬至夜饭。凡出嫁妇女必须回转夫家，倘留在娘家，不利亲人，会穷得“十只饭箩九只空”。南瓜不可放在家里过夜，必须放在露天屋面上，否则将遭灾殃。夜饭前祭祖，祭祖的菜必须回锅烧，否则吃了会记忆力差。夜饭菜肴特别丰盛，富裕人家起码八盆一暖锅，外加全鸡、整鸭、大青鱼，还有红焖蹄膀。家人有外出的，也照样放一副碗筷。各种菜都有吉祥名称，蛋饺称“元宝”，肉圆称“团圆”，线粉称“金链条”，鸡称“朴朴腾”，鱼称“吃有余”，黄豆芽称“如意菜”，青菜称“安乐菜”，一如除夕年夜饭之俗。饭内放黄豆，称“元宝饭”，饭碗内预先放两只热荸荠，吃饭时夹出来，称“掘元宝”。夜饭时喝一种用草药酿制的酒和糖浆调制的极低度数的冬酿酒，小儿妇女均可饮。至于穷人家，缴租还帐之后，所剩无几，就只好“有钱的吃一夜，没钱的冻一夜”。

冬至晨起，吃冬至团（圆子或南瓜团子）。这一天开始起九，叫连冬起九，直至九九八十一天而寒尽。另外，俗以冬至前后逢雨雪，主年夜晴。若冬至天晴，则年末多雨雪，道路泥泞。故有“干净冬至邋遢年，邋遢冬至干净年”之说。

要搞清为何唯独苏州“冬至大如年”，首先就要搞清冬至节气的来历：绵绵几千年，我国一直是处于农耕社会，而为了适应农耕文明，我们的老祖先一向很重视四季气象和节令变化。3000多年前，夏商时期的《尚书·尧典》中就已经有关于冬至的记载，当时称之为“短日”。而到了周朝初年，在我国形成的24节气中，便正式有了冬至一说，并见诸《汲冢周书·时训解》。对于冬至，现在很多人按字面意思理解，以为冬至冬至，就是从这一天起，冬天来了，而事实上，它的本意并不是冬天到了，而是“冬天太阳活动至南方的极点”，“至”，是“极点”的意思，故又称为“日南至”。

提起苏州盛行的“冬至大如年”的说法，时间的确不短，应该已经有3000多年的历史了。明《嘉靖·姑苏志》曰“尤重冬至，三日罢市，一如元旦”，清《吴郡岁华纪丽》中也记载：“郡人最重冬至节”，可以说当时就有了民间的“冬至大如年”的说法。在我国传统中，对于一年四季，我们一向有春耕、夏耘、秋收、冬藏的说法。而所谓冬藏，就是秋忙以后的休息日，就是庆祝丰收的节令。苏州山温水软，一向就是国家的粮仓，宋朝以来流行的“苏湖熟，天下足”，应该不仅是因为国家对我们苏州作为粮食大后方的重视，更表现为苏州老百姓对农业、水利的重视。而提起我们苏州的祖先，众所周知，自商末泰伯奔吴以来，其带来的不仅是人口的迁徙，更有因为居民迁徙而带来的文化。从某种意义上说，吴地的居民，有不少是周朝的一部分后裔。苏州是个文化底蕴十分浓厚的地方，它有着很强的传承文明的能力，而对于民俗，自然也得到了最好的传承：按周历计算，一年的开始是以农历十一月为正月的，由此看来，我们苏州人沿袭周以来的习俗，特别重视冬至也就不足为怪了。《清嘉录》引蔡云《吴俞欠》曰“冬肥年瘦生分别，尚袭姬家建子春”。唐朝人亦有以冬至为一年新的开始的说法，当时称冬至前一天晚上为“除夜”。

河北：

东安县冬炉、猎兔，人家祭祖、贺节、拜师。

怀柔县冬至量日影以占次年收成丰欠。

乐亭县士以面食祭祖，农家于此日商定子女嫁娶之事，此后商贾价便启程往京师作买卖。

南皮县冬至日人家互相拜贺，拥炉会饮，称为“扶阳”。

新河县乡塾弟子于冬至日各拜业师，称为“拜冬”。

山东：

滋阳县冬至修燧灶以祈求长寿。

曲阜的妇女节前就做好布鞋，于冬至日赠送舅姑。

海阳县吃羊肉，叫做“却寒”。

邹县儿童作“拿寨”、“打瓦”的游戏。少年开始习武，叫做“看冬”。但邹县并无贺冬至的习俗，据说孟子亡于冬至日，乡人十分悲痛，于是废除庆贺冬至的习俗。

临沂县民在冬至日用火纸剪制衣服，携至祖坟前焚烧，然后添土。

山西：

冬至日，猗氏县农夫拔取麦根，其白蕊多寡以卜次年丰欠。

永和县称冬至为“追节”。

阳城县称冬至为“喜冬”，官绅士家行拜贺礼。民间只以面角祭祖并进奉家中尊长。

大同县于冬至日祭财神。

河曲县拜冬时，饮宴佐以羹，枣酿羔羊。

河南：

陈州冬至扎纸成束后，君以焚烧，称之“送段”。西乡县冬至日向巴山看雪，占来年丰欠。临潼县农谚““一九雪，九九皆有雪”。

江苏：

嘉定县最重视冬至，前一夜称节夜，也称除夜。春粢糕以祭祖，并以之馈赠亲友，设席宴饮，称之“节酒”，也称“分冬酒”。

金坛县贺冬时，于宗祠祭祖并团拜。苏州冬至家宴，席间必备一种以黄酒加糖浆制成的冬阳酒。

浙江：

杭州冬至以赤豆饭、新米糕祭祖。

嘉善县以冬至天晴来卜次年丰收。

桐乡县冬至，缙绅行庆贺礼，佣工休假三日。萧山县冬至，各家以糯米粉、麦面里肉馅相馈赠。

诸暨县冬至，以餈糕享奠祖先及亲友之有丧者。

上虞县冬至，乞丐扮鬼执武器沿门逐疫，如古之傩礼。

江西：

湖口县冬至，民家早起设羹饭以祭祖，称为“冬饭”。

新昌县冬至，各姓相率祭祖。

福建：

福州冬至以汤圆祭祖，又取之粘于门楹之间。

漳浦县民冬至以小汤，圆遍涂门户器皿中，称为“祀耗”，凡家中有丧事的，则不做汤圆。

闽南地区有在冬至日“补冬”的习俗。补冬的内容视家庭贫富而异，有的宰鸡杀鸭炖八珍，有的买羊肉和乌枣炖食，贫户则以福眼肉和糯米、糖灯米糕而食，俗谓此日食补品，于身体特别有益。实则立冬过后是一年之中进补的最佳时间。

广东：

乳源县冬至各家祭祖，亦至坟墓挂纸，俗称“挂冬”。

顺德县冬至宴客以鱼肉腊味蚬菜合煮，众人环锅而食，称之“围炉”。

澄海县冬至不下田，不用牛，不汲井，犹有古人“闭关息旅”之遗风。

台湾：

冬至，人家作米丸祀众神及祖先，举家团圞而食之，谓之“添岁”。门扉器物各粘一丸其上，谓之“饷耗”。

台南地区的冬至，以汤圆、菜粿祭拜祖先、神佛、灶王爷、三界公及地基主的习俗。

苖栗地的客家人，冬至祭拜的对象除神明、祖先外，也要拜土地公。

嘉兴本地人习惯在昨天晚上——也就是冬至夜里，吃一碗热气腾腾的桂圆烧蛋。从小就听老人讲“有得吃冬至夜，没得吃冻一夜”，现在生活条件好了，不会吃不饱穿不暖，但到了冬至夜还是要照\*\*\*俗来过。

冬至又称“冬节”，长沙旧有聚族人于宗祠祭祖的习俗，届时杀猪宰羊，大办“冬至酒”。举行祭祀仪式时，年长者不惜远道跋涉回乡，入祠祭祖。吃冬至酒因男尊女卑陋习，只能男性参加，妇女不能入席。已婚妇女于是日回娘家，夜晚必须赶回婆家。这一天各家还有吃糯米饭的习俗，谓可润皮肤，防手脚冻裂。长沙城乡居民习惯在冬至前后制腊鱼腊肉，将鱼肉用盐腌四五天后挂当风之处晾干，然后用木屑、谷壳、橘皮、花生壳熏烤，或挂柴灶上熏烟，至其色金红，叫“冬腊肉”，可贮留至次年夏日不腐。冬至日做霉豆腐，俗称“猫乳”，为长沙地方特产之一。是日采制的桑叶为正宗冬桑叶，解热明目。

冬至

冬至古代为大节日，嘉兴重冬至，俗谚“冬至大似年”，保留古风。据《嘉兴府志》(卷34·风俗)记载：“冬至祀先，冠盖相贺，如元旦仪”。民国时期，冬至重祭祖，并掩埋浮棺骨殖焚烧废棺。民间祟尚冬至进补，有赤豆糯米饭、人参汤；白木耳、核桃仁炖酒、桂圆煮鸡蛋等。海盐一带以吃羊肉为食补。人家在冬至前后腌鱼肉，准备过年，称“年鱼”、“年肉”，又腌制青菜、雪里蕻，为入冬蔬菜之备，进补、腌制鱼肉咸菜之俗延续至今。是日，上坟祭祀先人者亦多。近年，人家多在此日择地或上公墓埋葬逝者骨灰盒。

冬至，既是二十四节气之一，又是古代一个极其重要的风俗节日。

冬至是“数”九隆冬之始，严寒阴森的气候达到了极点，但又是阳气初萌冬尽春回的节气。从此，白昼渐长，故《清嘉录》认为，“冬至大如年”，是个可喜可贺的日子

关于冬至之“至”，古人有多种解释。《孝经说》解释冬至有“三义”：“至有三义。一者，阴极之至；二者，阳气始至；三者，日行南至。故谓之至。”“阴极之至”，是说黑夜长到了头；“阳气始至”，是说季节开始渐渐转暖，春天快要到来了；“日行南至”，是说太阳光南移到了极点，此后开始北移了。民间有“过了冬，日长一棵葱”、“吃了冬至面，一天长一线”的俗谚。

中华先民把“冬至”视为过年，是因为古时候冬至节的风俗活动有类于过元旦(大年)节，当冬至节随着历史的发展而消失的时候，冬至节的一些风俗便渐渐融入了春节(农历元旦)的风俗。“冬至”曾经是“年”，具体地说有两个原因：一，过去“冬至”所在的“十一月”曾经是正月；二，古时候计算二十四节气是从冬至开始的，冬至为“岁首”，过“冬至节”就像后来过大年初一（元旦节）一样。

冬至过节源于汉代，盛于唐宋，相沿至今。人们认为冬至是阴阳二气的自然转化，是上天赐予的福气。冬至日祭祀天神，是冬节一项重要的习俗。

东北满族的冬至祭天古已有之。满族的祭祀仪式分为折九大祭(“折”指封土为祭之处)、树柳枝祭、祈福换锁祭三种。折九大祭，多于冬至前后进行，祭祀对象为“温达浑”和“阿布卡”。“温达浑”即满语“祖先”之意；“阿布卡”，即满语“天”。祭天的主要形式是“立杆”，“立竿祭天”。即树尖杆一，置天井之东南隅，杆底安一石座，杆中插一锡盂。《满洲源流考》记载说：“我朝自发祥肇始，即恭设堂子，立杆以祀天，又于寝宫正殿，设位以祀神。”可见，满族立杆祀天，是从其始祖开始的。

冬至吃馄饨，是过去冬至节的食俗之一。传说中华民族始祖之一的盘古是生于混沌的，所以冬至节食馄饨有纪念始祖盘古诞生之意。这可能是冬至节吃馄饨的真正起因。冬至饺子夏至面，过去人家过冬至，饮食习俗多为吃饺子，俗称“捏耳朵”。

旧时，人家冬至日多蒸馒头食之，称为“蒸冬”，说是为本年打粮扬场求风，俗云“冬至不蒸冬，扬场没有风”。冬至时节太阳附近云气颜色和冬至在本月中所处位置，向被作为吉凶水旱的占验，如《湖广志书》上说：“冬至在上旬则冬寒，中旬则暖，下旬则次年正、二三月极寒。”如1998冬至，乃在冬月初三日，故而冬寒。今岁冬至在冬月中旬，故而冬暖。

冬至民间称“交九”，也叫“数九”，北方进入“一九二九棒打不走”、“爹亲娘亲不如火亲”的寒冷季节。冬至是一九头，每九天数一九，八十一天后，天气转暖。各地总结出许多概括数九期间寒暖变化的规律，东北数九歌谣说：“一九二九不出乎，三九四九冰上走，五九六九河边看柳，七九河开，八九雁来，九九加一九，耕牛遍地走。”

一唱起数九歌，东北民间便开始了拽冰猴子，出溜冰车，拖冰床、打哧溜滑等一系列冰雪游艺和冰雪文化活动，从此进入寒冷而又乐趣盎然的冬天。

**第五篇：冬至到 吃水饺——冬至节气习俗及养生**

冬至到 吃水饺——冬至节气习俗及养生

今天冬至，冬至是我国农历中一个重要的节气，也是中华民族的一个传统节日，冬至节亦称冬节、交冬。是二十四节气之一，也是中国的一个传统节日，曾有“冬至大如年”的说法，冬至又被称为“小年”，一是说明年关将近，余日不多；二是表示冬至的重要性。

冬至习俗：

在北方有冬至吃饺子的风俗。俗话说：“冬至到，吃水饺。”每年冬至日，不论贫富，饺子是不可缺少的节日食物。有谚语说：“十月一，冬至到，家家户户吃水饺。”这种习俗，是为纪念“医圣”张仲景冬至赠药流传下来的。至今在安阳长春观地区仍有“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的俗语，长春观里也有张仲景的神像供奉。

南方则是吃汤圆，民间有“吃了汤圆大一岁”的说法。汤圆也称“汤团”，冬至吃汤团又叫“冬至团”。“冬至团”可以用来祭祖，也可用于互赠亲朋。

冬至养生：

冬天阳气藏得好，春阳才能焕发出勃勃生机。而冬至是阴阳转化的关键节气，也是人体阳气最弱的时节，要学会“躲”才能保护好体内微弱的阳气。

躲暴饮暴食

冬至正值岁末年初，很快就会迎来元旦，此节气期间多有聚会，切记不要暴饮暴食。因为此时，阳气最弱，无法帮助身体运化过多的食物。

躲寒冷

冬至时节人体的阳气太弱，所以身体的抵抗力也较差，这时要躲着寒凉，外出时一定要戴围巾，捂好背、腹和足底，避免风寒的侵袭，才能不感冒生病。躲大汗

中医认为，大量排汗同时也会耗费大量精气。冬季应顺应天时，注意养藏，安静休养，不宜剧烈运动，大量出汗。

躲是非

冬季是高血压、心脑血管疾病的高发期，躲去是非，就能避免因情绪激动引起的突发疾病。

冬至时节，阴极之至，阳气始生。长春观祝福大家冬至吉祥！

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