

# 2023年二十四节气活动方案 二十四节气歌教学反思(优质8篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。那么方案应该怎么制定才合适呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 二十四节气活动方案篇一

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。

上半年逢六二一，下半年逢八二三。

每月两节日期定，最多相差一两天。

24节气时间表

2024节气时间表

2月3日：立春

5月5日：立夏

8月7日：立秋

11月7日：立冬

2月18日：雨水

5月21日：小满

8月23日：处暑

11月22日：小雪

3月5日：惊蛰

6月5日：芒种

9月7日：白露

12月7日：大雪

3月20日：春分

6月21日：夏至

9月23日：秋分

12月22日：冬至

4月4日：清明

7月7日：小暑

10月8日：寒露

1月5日：小寒

4月20日：谷雨

7月22日：大暑

10月23日：霜降

1月20日：大寒

小雪—大雪

养生关键词：萝卜加梨养藏精气

平时大家都习惯熟吃萝卜生吃梨，小雪之后不妨反过来。因为梨能润肺清热、养阴生津，对于刚入冬的燥咳效果很好；可用梨和蜂蜜隔水蒸熟吃。中医认为生吃白萝卜可清热生津，凉血止血，化痰止咳；而煮熟偏于益脾和胃，消食下气。所以，从清热生津的角度来说，生吃效果更好。但脾胃虚寒者不要生吃萝卜。

大雪节气时寒冷干燥的天气让人体出现不适，中医认为“冬不藏精，春必病温”，对于中老年男性而言，大雪之后更要注意“养藏”。从饮食养生的角度来说，在大雪时节适量吃些莲藕粥，有较好的补益功效。莲藕熟吃有健脾开胃，止泻固精功效。

冬至—小寒

养生关键词：防寒、保暖

冬至是养生的重要时间点，中医认为“冬至一阳生”“阴极之至，阳气始生”；阳气开始逐渐萌发生长，如果注意养生有利于健康过冬，甚至能为来年春天的健康储备能量。

俗话说“冬至饺子带喝汤，不怕身上起冻疮”。饺子最初是张仲景为治疗百姓耳朵冻伤发明的，把驱寒活血的药搅拌在肉馅里，给冻伤的百姓。中医认为“肾开窍于耳”，冬至前后常拉耳垂、提耳尖、摩耳廓，直到耳部感到发热，有利于全身保健。

小寒是寒冷期。气虚、阳虚、血虚这三类人群最怕冷。不妨试试以下三种汤品驱寒取暖：气虚怕冷喝黄芪牛肉汤；阳虚怕冷喝干姜肉桂羊肉汤；血虚怕冷喝鸡丝阿胶汤。

大寒—立春

养生关键词：防风寒、护肝

大寒前后，年底应酬多、工作忙，缺乏运动，加上暖气和室外寒冷的轮流考验，很多人一不小心就感冒了。预防感冒除了加强锻炼，还可以通过食疗增加抵抗力。

立春是二十四节气之首，也是春天的开始，要注重养护肝脏。除了注意饮食之外，最简单的就是伸懒腰。伸懒腰后，血液循环加快，全身肢体关节、筋肉得到了活动，也舒发了肝气。

雨水—惊蛰

养生关键词：降火、春捂

从雨水开始，气温逐渐回升、降水也渐多。但冷空气与暖空气仍会频繁较量，所以雨水节气常出现“倒春寒”，春捂的要点是“下厚上薄”，捂好背、腹、足底。背部保暖护好“阳脉之海”督脉，减少感冒；腹部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻。“寒从脚下起”，足部保暖身体才能真正暖和起来。惊蛰后春风拂面，易引动肝阳，并伴多痰，可吃些海蜇清热化痰、降压消肿。

春分—清明

养生关键词：清热、润燥

春分节气后，气候温和，雨水充沛，阳光明媚，是调整阴阳平衡的好时机。俗话说：“吃了春分饭，一天长一线。”春分以后，人体新陈代谢旺盛，血液循环加快，呼吸消化功能加强，内分泌激素尤其是生长激素分泌增多，是孩子们长高的最佳时段。春分这个时候的香椿，香味浓郁，鲜嫩清脆，口感和营养都是很好。中医认为，香椿味苦，性凉，有清热解毒、健胃理气功效。

“断觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘。”这是苏东坡描写青蒿的优美诗句。清明前后北方风大雨少，气候干燥，容易干燥上火，而青蒿正是美味娇嫩的时候，怕上火的朋友，不妨吃上一些青蒿蹄花汤，清热滋补润燥。

## 谷雨—立夏

养生关键词：控压、排毒、拿五经

“三月三，荠菜当灵丹。”农历三月初三这天，不少地区都有吃荠菜煮鸡蛋的风俗。初春是高血压病好发的节气，食用荠菜后可增强大肠蠕动，促进排泄，有降血压、降低体内胆固醇和甘油三酯的作用。

俗话说：“清明断雪，谷雨断霜。”谷雨前后，空气湿气大，要注意排湿排毒。此时竹笋纷纷破土而出，可食之通便护肠，排毒养颜。

立夏后，人们常会烦躁上火，食欲、睡眠不佳。可用中医经典养生方法“拿五经”：即用五指同时分别点按人头部正中线的督脉，两旁的膀胱经、胆经，左右相加，共5条经脉。每次不少于3~5分钟，可调节神经功能，使人的面容红润，精神焕发。

## 小满—芒种

养生关键词：养阳、祛湿

小满后，我国大部分地方高温、多雨，体内湿气会增加，情绪也会更易烦躁，汗液的排泄加快，中医认为“气随汗脱”，阳气会因此受损。此外，热天人们比较贪凉，易感受寒湿而伤阳。可按揉足三里穴养护阳气、补中益气。

芒种湿度增加，使人易四肢困倦，萎靡不振，痰湿内聚。夏

季此时有了大排档，“肥甘厚腻”会困住脾胃，进而出现痰湿体质特征，如食量大、容易疲倦、舌苔白腻、不爱喝水、大便不成形等，不妨按摩丰隆穴健脾胃祛痰湿。

## 夏至—小暑

养生关键词：养心、明目

五月初五端午节是一年中阳气至盛的时段，因此端午节又叫“端阳节”。端午养生用艾灸，能使人解除疲劳，享受轻松。在家中适量燃烧艾条还有驱蚊虫和秽气的效果。

夏至后，真正的“烤”验才开始。天气时而炎热、时而闷热、时而湿热，人的情绪也会一波三折。此时可练中医经典气功“六字诀”中的“呵”字诀防治心病，缓解焦躁情绪。呵，读[hou]口型为半张，舌顶下齿，舌面下压。呼气念呵字，足大趾轻轻点地；两手掌心向里由小腹前抬起，经体前到至胸部两乳中间位置向外翻掌，上托至眼部。呼气尽吸气时，翻转手心向面，经面前、胸腹缓缓下落，垂于体侧。如此动作6次为1组，一般要连作6组。

进入小暑节气后，为躲避炎热很多人喜欢待在空调房里，殊不知这有碍养生，最好采用自然的方法防暑降温。

## 大暑—立秋

养生关键词：防中暑、贴秋膘

大暑多在三伏中最热的中伏，气温高多雷雨，易挟湿。暑湿之气会乘虚而入，使人心气亏耗，易引发中暑等疾患。当全身出现明显乏力、头昏、心悸、胸闷、出汗等情况时，多为中暑先兆。最好脱离高温环境，解开衣领，喝点凉白开，吃点水果，尽量到阴凉的'环境里休息。

经过酷暑的煎熬，人体营养耗损不少，北方立秋之后可“适当”贴秋膘恢复体力。江南立秋后，天气不会马上转凉，暑湿还较重。贴秋膘反而会加重脾胃负担，导致湿热积聚在胃肠中，容易诱发感冒、便秘、发热。不论南北，立秋后要吃些豆芽、菠菜、胡萝卜、芹菜、小白菜、莴笋等，营养丰富又不容易发胖。

## 处暑—白露

养生关键词：护发、早睡早起

处暑与“七夕”常靠在一起。“七夕”的一些民俗也颇有保健养生的意味。比如妇女洗发。湖南《攸县志》记载，“七月七日，妇女采柏叶、桃枝，煎汤沐发。”就是取侧柏叶祛风湿，散肿毒、抑菌的作用。且处暑后，洗头前要记得按摩头皮，有利于头皮部经络气血的疏通，让人神清气爽。

俗语“处暑十八盆，白露勿露身”是说，处暑每天洗澡，但到了白露就不要赤膊裸体了，以免着凉。晚上睡觉也要避免寒凉之气侵入，老年人基本上可以把席子撤掉了。此时应做到早睡早起。“早睡”可调养人体中的阳气，“早起”则可使肺气得以舒展，可防止收敛太多。白露时过敏性鼻炎、气管炎和哮喘等容易复发，容易过敏的少吃海鲜。适宜膳食有莲子百合粥、银杏鸡丁、山药等。

## 秋分—寒露

养生关键词：暖胃、解乏、安神

秋分后气候渐凉，是胃病多发与复发的时节，应特别注意胃部的保暖。中医认为，南瓜性温味甘，入脾胃二经，能补中益气，是这个时候的暖胃护胃佳品。秋分后，橘子大量上市，坐班族不妨在办公桌上或者卧室里放一些橘子皮，适当闻闻可以芳香化湿、醒脾开窍解乏；橘子柔和的色彩还会给人温

暖的感觉。寒露后柿子上市，可清热去燥、润肺化痰，是慢性支气管炎、高血压病患者的天然保健食品，但每天不要超过1个。

## 霜降—立冬

养生关键词：少吃秋瓜、防五寒

九九重阳后阳气趋于沉降，生理功能趋于平静。俗话说“秋瓜坏肚”，这个时候气温凉爽，瓜果性寒吃太多易损胃阳，要少吃或不吃。体质虚弱怕冷的人此时应选温热性水果。

不少老人到了霜降后会腹泻，可在医师指导下选用生姜、大枣等食材食疗，并注意腰腹部及下肢保暖。

立冬前后，要注意防“五寒”：防颈寒，薄围巾立领装出门穿；防鼻寒，晨起冷水搓鼻莫嫌烦；防肺寒，温肺散寒来碗神仙粥；防腰寒，双手搓腰肾阳暖；防脚寒；家庭足浴赛灵丹。

## 二十四节气活动方案篇二

- 1、小寒高卧邯郸梦，捧雪飘空交大寒。
- 2、幽阖大雪红炉暖，冬至琵琶懒去弹。
- 3、西园梅放立春先，云镇霄光雨水连。
- 4、立秋知了催人眠，处暑葵花笑开颜；
- 5、云布满山底，透暝雨乱飞。
- 6、秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒



- 7、大寒不寒，人畜不安。
- 8、白露燕归又来雁，秋分丹桂香满园。
- 9、惊蛰芦林闻雷报，春分蝴蝶舞花间。
- 10、寒露菜苗田间绿，霜降芦花飘满天；
- 11、六月拢无巧，七月顿顿饱。
- 12、上半年来六廿一，下半年是八廿三
- 13、初三四，月眉意。十五六，月当圆。廿三四，月暗暝。
- 14、立冬畅饮麒麟阁，绣襦小雪咏诗篇。
- 15、翡翠园中沾白露，秋分折桂月华天。
- 16、小寒游子思乡归，大寒岁底庆团圆。
- 17、芒种玉秧放庭前，夏至稻花如白练；
- 18、小暑白罗衫着体，望河大暑对风眠。
- 19、立秋向日葵花放，处暑西楼听晚蝉。
- 20、立冬报喜献三瑞，小雪鹅毛片片飞。
- 21、小暑风催早豆熟，大暑池畔赏红莲。
- 22、清明时放风筝好，谷雨西厢宜养蚕。
- 23、年惊中秋，月惊十九。

## 二十四节气活动方案篇三

- 1) 云势若鱼鳞，来朝风不轻。（鳞云重叠，翌朝必起大风。）
- 2) 无食。（五月花季已过。）
- 3) 云布满山底，透暝雨乱飞。
- 4) 春茫曝死鬼，夏茫做大水。（春天雾浓必大旱，夏则大雨。）
- 5) 落霜有日照，乌寒着无药。（阴冷天气，虽落霜，如有日照可温暖，否则就冷了。）
- 6) 乌云飞上山，棕蓑提来披。（满山乌云，定有雨，出门带雨具。）
- 7) 六月绵被拣人甲。（六月身体虚弱，尚须盖绵被。）
- 8) 九月起风降，臭头扒嗥。（九月秋天风乾燥，臭头会痒，喜抓痒。）
- 9) 冬节月中央，无雪也无霜。（冬节在月中，当年冬天很少有霜雪。）
- 10) 八月大，蔬菜免出外。（八月大〔三十日〕，气候不顺，蔬菜收成不好。）
- 11) 田n若结堆，戴笠穿棕蓑。（田n群聚群飞乃雨兆。）
- 12) 透早东南黑，午前风甲雨。（东南边有乌云）
- 13) 正月雷，二月雪，三月无水过田岸。（三月水少不够灌溉）

14) 六一，一雷压九台，

(六月一日鸣雷，该年台风少。)

15) 七一，一雷九台来。

16) 红柿若出头，罗汉脚仔目屎流。(红柿出，已是秋天，天气转凉。)

17) 初一落雨，初二散，初三落雨到月半。

18) 冬节在月头，卜寒在年兜。(冬节在月初，年底很寒冷。)

19) 雷打秋，晚冬一半收。(立秋日如有雷，晚冬(二期稻作)收成不好。)

20) 立夏小满雨水相赶。(梅雨季节雨水多。)

21) 秋靠露，冬靠雨。白露勿搅土。(白露这天，不可扰动土壤，以免损害农作物。)

22) 晚雾即时收，天晴有可求。(夕暮添雾易散，翌日天晴有望。)

23) 雷打蛰，雨天阴天四九日。(惊蛰日鸣雷，雨或阴的天气会有四九日之久)

24) 冬节在月尾，卜寒正二月。(冬节在月底，冬天不会冷，会冷在次年一二月间。)

25) 七擄说咕判笔落。(金牛宫顶的`小七星，天亮时，每月在天上的位置。)

26) 乌云若接日，明天不如今日。(乌云近日)

27) 二月踏草青，二八三九乱穿衣。(二三月冷暖不定，八九月时寒时热。)

28) 晚看西北黑，半暝仔起风雨。(傍晚，西北天上有乌云，半夜有风雨。)

29) 年惊中秋，月惊十九。

30) 八月八落雨，八个月无焦土。(八月八日下雨，占长雨。)

31) 三日风，三日霜，三日以内天清光。

32) 大寒不寒，人畜不安。

33) 二月三日若天清，着爰忌清明。(须防清明时节会下绵绵雨)

34) 五月蝶，讨、十月日，生翅，贫弹查某领袂直。(十月白天短，太阳下山快。懒女人工作不完。)

35) 正月寒死猪，二月寒死牛。三月寒着播田夫。(一二三月的天气都很冷。)

36) 红云日出生，劝君莫出行。(日出时，有红云是台风兆。)

37) 六月拢无巧，七月顿顿饱。

38) 袂食五月粽，破裘仔不通放。(未过五月节，天气尚未稳定。)

39) 五月端午前，风大雨也连。

## 二十四节气活动方案篇四

说个子来道个子，正月过年耍狮子。

二月惊蛰抱蚕子，三月清明坟飘子。  
四月立夏插秧子，五月端阳吃粽子。  
六月天热买扇子，七月立秋烧袱子。  
八月过节麻饼子，九月重阳捞糟子。  
十月天寒穿袄子，冬月数九烘笼子。  
腊月年关四处去躲帐主子。

#### (六) 二十四节气七言诗

地球绕着太阳转，绕完一圈是一年。  
一年分成十二月，二十四节紧相连。  
按照公历来推算，每月两气不改变。  
上半年是六、廿一，下半年逢八、廿三。  
这些就是交节日，有差不过一两天。  
二十四节有先后，下列口诀记心间：  
一月小寒接大寒，二月立春雨水连；  
惊蛰春分在三月，清明谷雨四月天；  
五月立夏和小满，六月芒种夏至连；  
七月大暑和小暑，立秋处暑八月间；  
九月白露接秋分，寒露霜降十月全；

立冬小雪十一月，大雪冬至迎新年。

抓紧季节忙生产，种收及时保丰年。

### (七) 东北农民流行节气的顺口溜

立春阳气转，雨水沿河边，惊蛰乌鸦叫，春分地皮干，清明忙种麦，谷雨种大田；

立夏鹅毛住，小满雀来全，芒种开了铲，夏至不拿棉，小暑不算热，大暑三伏天；

立秋忙打甸，处暑动刀镰，白露烟上架，秋分不生田，寒露不算冷，霜降变了天；

立冬交十月，小雪地封严，大雪江茬上，冬至不行船，小寒近腊月，大寒整一年。

### (八) 二十四节气歌

立春阳气短，雨水沿河边

惊蛰乌鸦叫，春分地皮干

清明忙种麦，谷雨种大田

立夏鹅毛住，小满鸟来全

芒种开了铲，夏至不拿棉

小暑不算热，大暑三伏天

立秋忙打淀，处暑动刀镰

白露烟上架，秋分不生田

寒露不算冷，霜降变了天  
立冬交十月，小雪河插严  
大雪河封上，冬至不行船  
小寒大寒又一年

## 二十四节气活动方案篇五

二十四节气歌，是我小时候父亲教我的，当时只会背，不理解。后来上学，方明白其意。

清明节快到了，我又想起父亲教我的. 节气歌，写这篇博文也是为了缅怀我的父亲。

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。

打春阳气转，雨水沿河边。

惊蛰乌鸦叫，春分地皮干。

清明忙种麦，谷雨种大田。

芒种开了铲，夏至不拿棉。

立夏鹅毛住，小满雀来全。

小暑不算热，大暑三伏天。

立秋忙打靛，(音同甸)处暑割麻、烟。

白露烟上架，秋分不生田。

寒露不算冷，霜降变了天。

立冬十月节，小雪地封严。

大雪江河冻，冬至不行船。

小寒近腊月，大寒整一年。

注释：

春天到了，天气变暖，春意盎然，河边上的冰开始融化。到了惊蛰，乌鸦欢叫。（现在我们居住的地方已看不见乌鸦了。）到了春分，地面没有冰雪了。清明，北方开始种小麦。谷雨一到，农民开始播种五谷杂粮。此时暖风习习，蓝天白云，布谷鸟在树上鸣唱，小草吐绿，野花孕育芬芳，蒲公英、曲麻菜（即苣荬菜）猫耳菜都钻出地面，树绿了，正在伸枝展叶，焕发了青春。这时辽阔的田野是一幅美丽的春景图画。

到了立夏，就不刮大风了，意思是说连鹅毛也刮不起来了。小满燕雀飞来。到了芒种，田野一片碧绿，此时农民开始铲头遍地，这时雨水较多，草苗一起长，铲完头遍铲二遍，这是指从前。随着时代的进步，科学技术的发展，二十世纪80年代以后，农民不用拿锄头铲地了，撒上除草剂，苗长草亡。夏至不拿棉，意思是说，到了夏至，人们都穿单衣服了。我记得半个世纪前，农民生活贫困，他们早晨下地铲地时，有人还穿棉袄，等太阳上来，再把棉袄甩掉，光膀子铲地。如果下雨，把棉袄又穿上了。

小暑连大暑，是一年四季最炎热的天气。



立秋忙打靛，打靛：是指收割一种可用来做染料的植物，用来染布。到了立秋，北方农村家家户户开始托坯、（把黄土掺麦秸加水和成泥放在模子里，晒干后砌炕洞用）扒炕、（用土坯或砖砌炕洞）抹墙，为了冬天屋子暖和，每年都要用黄土掺麦秸加水抹一次。到了处暑，开始收割麻和烟。（麻：有苘麻、线麻两种，纺绳子用。）70年代以后，农民很少种麻了，尼龙绳代替了麻绳。白露，打烟叶上架晾晒。到了秋分，庄稼不再生长。

## 二十四节气活动方案篇六

雨水日晴，春雨发得早。（赣）

雨水有雨，一年多水。（湘）

雨水落雨三大碗，大河小河都要满。（湘）

雨水落了雨，阴沉沉到谷雨。（赣）

雨打雨水节，二月落不歇。（赣）

雨水明，夏至晴。（湘）

雨水节气的寒、暖、风、雷现象对未来天气有一定的指示作用，长江流域及江南有关这方面的气象谚语也有不少，例如：

冷雨水，暖惊蛰；暖雨水，冷惊蛰。（桂）

暖雨水，冷惊蛰，暖春分。（桂）

雨水前雷，雨雪霏霏。（苏）

雨水节气南风紧，则回春早；南风不打紧，会反春。（湘）

雨水节气时，雨下在早晨和晚上可以预兆出未来不同的天气，这方面的谚语有：

雨打五更头，午时有日头。（浙）

早晨下雨当天晴，晚间下雨到天明。（苏）

早雨不会大，只怕午后下。（湘）

早雨晚晴，晚雨一天淋。（桂）

开门见雨饭前雨，关门见雨一夜雨。（浙）

早晨落雨晚担柴，下午落雨打草鞋。（湘）

早雨天晴，晚雨难晴。（苏、浙）

惊蛰期间的谚语

惊蛰至，雷声起。

文档为doc格式

## 二十四节气活动方案篇七

立冬节气的到来，是草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态，养精蓄锐，为来春生机勃勃发作准备。人类虽没有冬眠之说，但民间却有立冬补冬的习俗。人在这个进补的最佳时期，进行食补，为抵御冬天的严寒补充元气。

我们平时都忙于工作，加上缺乏锻炼，对自身健康的忽视，这便给我们每个员工及客户的健康埋下了隐患。为了让每个客户及员工都有个健康的身心投入到工作及生活中，我们联合xxx健身俱乐部，开展一场冬季健康养生的专题讲座，以帮

助各位尊敬的客户、亲好的员工更好的了解并掌握冬季养生的科学方法。

20xx年11月下旬（具体时间待定）

xxx路xx广场xxx健身俱乐部

xxx内部员工及银行vip客户

- 1、参会人员以现场签到
  - 2、主持人致辞，活动开始
  - 3、健身及养生知识讲座
  - 4、集体《动感单车》专场课
  - 5、专业有氧运动、无氧运动训练指导
  - 6、理疗排毒spa（汗蒸）
- 1、健身及养生知识讲座备课（力美教练团队完成）
  - 2、《动感单车》专题课备课（力美教练团队完成）
  - 3、专业有氧运动、无氧运动训练指导（力美教练团队完成）
  - 4、理疗排毒spa（汗蒸）（力美运营团队完成）
  - 5、客户及员工接送交通工具（光大银行完成）
  - 6、活动现场饮料及点心（光大银行完成）
  - 7、运动时所需运动服运动鞋（客户及员工自带）

8、汗蒸时所需汗蒸服（力美提供）

9、运动出汗后换洗衣物（客户及员工自带）

## 二十四节气活动方案篇八

正月：

岁朝蒙黑四边天，大雪纷纷是旱年，  
但得立春晴一日，农夫不用力耕田。

二月：

惊蛰闻雷米似泥，春分有雨病人稀，  
月中但得逢三卯，到处棉花豆麦佳。

三月：

风雨相逢初一头，沿村瘟疫万民忧，  
清明风若从南起，预报丰年大有收。

四月：

立夏东风少病遭，时逢初八果生多，  
雷鸣甲子庚辰日，定主蝗虫损稻禾。

五月：

端阳有雨是丰年，芒种闻雷美亦然，  
夏至风从西北起，瓜蔬园内受熬煎。

六月：

三伏之中逢酷热，五谷田禾多不结，  
此时若不见灾危，定主三冬多雨雪。

七月：

立秋无雨甚堪忧，万物从来一半收，  
处暑若逢天下雨，纵然结实也难留。

八月：

秋风天气白云多，到处欢歌好晚禾，  
最怕此时雷电闪，冬来米价道如何。

九月：

初一飞霜侵损民，重阳无雨一天晴，  
月中火色人多病，若遇雷声菜价增。

十月：

立冬之日帕逢壬，来岁高田枉费心，  
此日更逢壬子日，灾殃预报损人民。

十一月：

初一有风多疾病，更兼大雪有灾魔，  
冬至天晴无雨色，明年定唱太平歌。

十二月：

初一东风六畜灾，倘逢大雪早来年，  
若然此日天晴好，下岁农夫大发财。

### (十) 果树生产二十四节气歌

一月小寒又大寒，生产计划订周全，  
修剪技术先试点，不同品种细修剪。

二月立春就雨水，药械肥料备齐全，  
成龄果树先修剪，幼树修剪三月完。

三月惊蛰到春分，顶凌刨盘要紧跟，  
专人刮治腐烂病，灭菌清园贯常年。

清明谷雨四月天，挖坑栽树到时间，  
果树嫁接春时到，光杆药剂树春灌。

五月立夏见小满，果树疏花紧相连，  
打药防治红蜘蛛，卷叶蚜虫莫小看。

疏果追肥保稳产，果树夏剪进行完。

压青施肥搞深翻，维修树盘扩梯田。

八月立秋处暑到，树喷药剂防叶掉，  
果树嫁接又到时，施用农肥好时机。

白露秋分九月天。秋果采收霜降完，  
不同品种适时采，轻摘轻放轻运搬。  
十月寒露霜降连，果品运输人不闲，  
晚秋清园要抓紧，病虫技叶全烧干。  
立冬小雪十一月，冬灌培土不容缓，  
果树涂白本月办，免受冻害树体健。  
大雪冬至又一年，总结经验以利战，  
做好准备来年干，喜庆胜利丰收年。