

# 2023年端午节的习俗 立夏习俗心得体会(优秀13篇)

总结要注重实事求是，客观评价自己的工作和学习成果，真实地反映出个人的能力和水平。写总结范文时，我们应该注重结论的得出和思考的深度。标题：成果展示总结范文（一）

## 端午节的习俗篇一

第一段：介绍立夏习俗及其重要性。

“立夏”是中国二十四节气之一，在夏季的重要转折点。在我国古代，人们将立夏作为一个重要的节日来庆祝，同时也有一系列的习俗。这些习俗既是对夏天的预祝，也是对人民生活的一种倡导。随着时代的变迁，现代人对于立夏的庆祝方式也有所改变，但传统的习俗仍然流传至今。

第二段：阐述立夏习俗的具体内容。

立夏时节，许多地方都有吃“立夏饭”的习俗，即在这一天吃新米、面、面条或粥等清淡易消化的食物，象征着进入夏季后要注意保养身体。此外，还有“限春”、“蒸汤”、“挂蒜”等习俗。湖南有“立夏吃蚕豆”的传统习俗，江苏、浙江等地则流传着“立夏补蚯蚓”的民间俗语。这些习俗看似简单，但都有其深刻的文化内涵。

第三段：分析立夏习俗的起源和意义。

许多立夏习俗具有浓郁的农耕文化色彩。比如，“蒸汤”是祭祀古代神祇的一种方式，一般会将各种材料放入锅中，沿用古时祭祀方式加热后献祭；“限春”则是为了让农民们根据节气把握时机，收获春季作物。同时，这些习俗也反映了人们对于生命和自然的敬畏与珍视。

第四段：阐述现代人庆祝立夏的方式及其变化。

随着社会发展，立夏的庆祝方式也在不断变化。在现代城市中，立夏节日可以作为一个联谊、庆祝的机会，人们会举办各种活动，比如户外野餐、音乐会等，以缓解工作压力和生活压力。此外，现代人对于立夏的认识也在不断增强，更多的人开始将其作为健康养生的重要时节，开展各种养生活动，倡导健康生活方式。

第五段：总结立夏习俗给我们带来的启示。

立夏习俗的变迁和演化，反映了中华民族的传统文化和文明进步，同时也为我们提供了很多的启示和借鉴。我们应该珍视我们的传统文化，并在现代社会中加以弘扬。立夏习俗的深刻意义也启示我们在现代生活中要注重养生，保持健康的生活方式，希望我们可以在未来的日子里，更好地承袭和发扬这一传统节日。

## 端午节的习俗篇二

古代，人们非常重视立夏。

据载，立夏这一天，帝王要率文武百官到京城南郊，举行迎夏仪式。且君臣一律穿朱色礼服，配朱色玉佩，连马匹、车旗都要朱红色的，以表达对丰收的企求和美好的愿望。

每年的5月5日或6日，太阳到达黄经45°，此时，“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”

2017年的立夏节气在5月5日。

在天文学上，立夏表示即将告别春天，是夏日天的开始。人们习惯上都把立夏当作是温度明显升高，炎暑将临，雷雨增多，农作物进入旺季生长的一个重要节气。

我国自古习惯以立夏作为夏季开始的日子，并将立夏分为三候：“一候蝼蛄鸣；二候蚯蚓出；三候王瓜生。”就是说，这一节气中首先可听到蝼蛄（即：蝼蛄）蛄在田间的鸣叫声（一说是蛙声），接着大地上便可看到蚯蚓掘土，然后王瓜的蔓藤开始快速攀爬生长。

关于立夏，各地有各种习俗和禁忌。

俗话说“立夏胸挂蛋，孩子不疰夏”。疰夏是夏日常见的症状，患者多腹胀厌食，乏力消瘦，小孩子尤易疰夏。

立夏这日，人们煮好鸡蛋，有的地方还特地用红茶或核桃壳煮蛋，称“立夏蛋”。将蛋放入用彩线编织的蛋套中，相互馈送。或挂在孩子胸前，或挂在帐子上。

小孩子们斗蛋为戏，以蛋壳坚而不碎为赢。

还有的地方，以五色丝线为孩子系手绳，称“立夏绳”。

相传，立夏这天的饮食，必吃煮鸡蛋、全笋、带壳豌豆等特色菜肴，民间相传立夏吃蛋拄心，因为蛋形如心，吃了蛋就能使心气精神不受亏损；吃竹笋拄腿，寓人双腿也像春笋那样健壮有力，能涉远路；吃豌豆拄眼，带壳豌豆形如眼睛，人们为了消除眼疾，以吃豌豆来祈祷一年眼睛像新鲜豌豆那样清澈，无病无灾。

这些说法，目的都是出于祈求身、心、腿等重要部位健康无恙，防止生病，顺利度过炎夏的愿望。

立夏吃罢中饭，有秤人的习俗。古诗云：“立夏秤人轻重数，秤悬梁上笑喧闺。”

人们挂起一杆大木秤，秤钩悬一根凳子，大家轮流坐到凳子上面秤人。司秤人一面秤人，一面讲着吉利话。

秤人这一风俗的由来，民间的传说虽有不同版本，但都与刘备的儿子——阿斗有关。

一说诸葛亮七擒孟获，以德服人，孟获是心服口服。他对诸葛亮言听计从，诸葛亮临终嘱托孟获每年要看望蜀主一次。因嘱托之日，正好是立夏，孟获当即去拜阿斗。从此每年立夏日，孟获都依诺来蜀拜望。晋武帝灭蜀掳走阿斗后，孟获依然每年立夏带兵去洛阳看望阿斗，并秤阿斗的重量，以验证阿斗是否被晋武帝亏待。

他扬言如果亏待阿斗，就要起兵反晋。晋武帝为了迁就孟获，也就不敢欺侮阿斗。这样，阿斗的日子得以过得清静安乐。

从这一传说中可以看出人们对“清静安乐”生活的向往，因立夏秤人给阿斗带来福气，人们也就借此习俗，祈求上苍给他们带来好运。

另一说：孙尚香回江东的时候，刘备让她带上阿斗，便于照料；过段日子，赵云奉命过来探望，那天正是立夏，孙夫人当着赵子龙的面给阿斗秤了体重，说好来年立夏再秤一次，看体重是否增加，由此表示孙夫人对这后儿子的精心照顾。此说法传入民间，就逐渐演变成，这一天称了体重，就不怕夏季炎热，不会消瘦，否则会有病灾缠身。

## 1、五色饭

旧时，乡间用赤豆、黄豆、黑豆、青豆、绿豆等五色豆拌合白粳米煮成“五色饭”，称作立夏饭。

## 2、吃软菜

南方有些地方有立夏吃软菜(君踏菜)的习俗，说吃后夏天不会生痱子，皮肤会像软菜一样光滑。

### 3、吃虾面

旧时，闽南地区立夏吃虾面，把虾掺入面条中煮食，虾熟后变红，为吉祥之色，而虾与夏谐音，以此表达对夏季的祝愿。

### 4、吃“光饼”

福建一些地区立夏有吃“光饼”习俗。

### 5、“七家粥”

浙东农村立夏吃“七家粥”，“七家粥”是汇集了左邻右舍各家的米，再加上各色豆子及糖，煮成一大锅粥，由大家来分食。说是吃了这种粥，邻里和睦，一心去夏耕夏种。

旧时，母亲多选择此日为女孩子穿耳朵眼，说法是此日穿通的耳朵眼不容易长回去。

穿耳朵眼时，母亲一般不事先说明，免得孩子护疼。而是预先准备好用火消过毒的绣花针，并把孩子哄到自己怀里吃鸡蛋，在孩子吃鸡蛋张口咬蛋时，一针快速穿过孩子的耳垂。

还有的人家为自己家的小猫穿耳朵眼、扎红头绳。

立夏日有忌坐门槛的说法，特别是孩子。俗传立夏坐门坎，夏天里会疲倦多病，且一年精神不振。

如果孩童不小心坐到门槛了，就必须坐满七根门槛，才可解除这种禁忌。

立夏这一天，古时也称“春尽日”。春去夏来，往复循环，一年又一年。

## 端午节的习俗篇三

虽然全国各地立夏这天的传统食俗各有特色，但说起立夏那天最经典的食物就是“立夏蛋”了。立夏前一天，很多人家里就开始煮“立夏蛋”了，一般用茶叶末或胡桃壳煮，看着蛋壳慢慢变红，满屋香喷喷。茶叶蛋应该趁热吃，吃时倒上好的酒，内洒些许细盐，酒香茶香，又香又入味。

“立夏吃蛋”的习俗由来已久。俗话说：“立夏吃了蛋，热天不疰夏。”相传从立夏这一天起，天气晴暖并渐渐炎热起来，许多人特别是小孩子会有身体疲劳四肢无力的感觉，食欲减退逐渐消瘦，称之为“疰夏”。女娲娘娘告诉百姓，每年立夏之日，小孩子的胸前挂上煮熟的鸡鸭鹅蛋，可避免疰夏。因此，立夏节吃蛋的习俗一直延续到现在。

古人认为，鸡蛋圆圆溜溜，象征生活之圆满，立夏日吃鸡蛋能祈祷夏日之平安，经受“疰夏”的考验。立夏日一般在农历的四月，“四月鸡蛋贱如菜”，人们把鸡蛋放入吃剩的“七家茶”中煮烧就成了“茶叶蛋”。后来人们又改进煮烧方法，在“七家茶”中添入茴香、肉卤、桂皮、姜末，从此，茶叶蛋不再是立夏的节候食品，而成为我国传统小吃之一。

### 二：煮鼎边做夏

立夏季节，福州风俗流行煮鼎边“做夏”。鼎边糊(又称锅边糊)，用米浆涮锅边烧煮而成，配以虾米、虾油、葱菜、金针、黑木耳、蚬子，或少量香菇、蛭干等海鲜清汤，其味极为荤美可口。凡在福州生长或长期客居福州的人无不爱吃。它成为福州着名的风味小吃，成为福州地方的一种特殊标志。离乡旅居海外的福州人，在异国他乡，一听“鼎边糊”三字，就好像见到家乡的“倩影”，成为恋祖爱乡的风味小吃。

立夏煮鼎边“做夏”，盛行于明末清初。立夏已进入农忙旺

季。这一天煮鼎边，不光是一家人吃饱吃好然后下田劳动，还要互赠左邻右舍一起品味。像涮鼎边一样，“一纹(涮)就熟”，藉以联络感情。体现福州人“金厝边银乡里”的传统美德。

从鼎边糊传说来看，“做夏”吃鼎边，意义更深一层。明朝嘉靖年间，福州沿海城乡常遭倭寇骚扰。戚继光带兵入闽剿倭，处处受到当地人民拥戴与欢迎。老百姓经常送粮送食犒劳戚家军。有一天，戚家军到了福州南郊，一路上打了好几个胜仗，决定在此地休息半天。南郊的老百姓早就将家里好吃的东西集中在一起，以便慰劳三军。料想不到，从长乐方向又闯出一股倭寇向福州南郊扑来。戚家军紧急集合准备迎战。乡亲们正在烧菜煮饭办酒席，准备庆功，但已无法开席了。不知是谁出了个主意，将大米磨成浆，肉丝、蚬子、金针、木耳、蛭干、干贝等等一股脑儿混煮成高级清汤，涮米浆于锅边，不消一刻钟，一锅又一锅的鼎边糊出来了。众将士吃饱后奋勇上阵，不消两个钟头，把倭寇全部消灭在海边。“做夏”吃鼎边糊，缅怀民族英雄，也有着爱国主义的内涵。

### 三：秤人

古诗云：“立夏秤人轻重数，秤悬梁上笑喧闺。”立夏之日的“称人”习俗主要流行于我国南方，起源于三国时代：传说刘备死后，诸葛亮把他儿子阿斗交赵子龙送往江东，并拜托其后妈、已回娘家的吴国孙夫人抚养。那天正是立夏，孙夫人当着赵子龙面给阿斗秤了体重，来年立夏再秤一次看增加体重多少，再写信向诸葛亮汇报，由此形成传入民间的风俗。据说这一天称了体重之后，就不怕夏季炎热，不会消瘦，否则会有病灾缠身。吃完立夏饭后，在横梁上挂一杆大秤，大人双手拉住秤钩、两足悬空秤体重；孩童坐在箩筐内或四脚朝天的凳子上，吊在秤钩上秤体重，谓立夏过秤可免疰夏。若体重增，称“发福”，体重减，谓“消肉”。

传说当然不可全信，但立夏“秤人”习俗在古时的一些地区

很是兴盛却是无疑。从散存的民俗资料看，立夏“秤人”的操作有两类。一类是在户外进行，悬秤于大树，大多是给老人小孩称量，以验一年肥瘠；另一类则是在户内进行，悬秤于屋梁，由妇女们互相称量，品肥论瘦，嘻哈打趣，倒似闺中游戏蔡云《吴觥》诗有证：“风开绣阁扬罗衣，认是秋千戏却非。为挂量才上官秤，评量燕瘦与环肥。”

#### 四：忌坐门槛

立夏日还有忌坐门槛之说。在安徽，道光十年《太湖县志》中记载：“立夏日，取笋苋为羹，相戒毋坐门坎，毋昼寝，谓愁夏多倦病也。”说是这天坐门槛，夏天里会疲倦多病。30年代《宁国县志》中记载：“立夏。以秤秤人体轻重，免除疾病，所谓不怯夏也。俗传立夏坐门坎，则一年精神不振。”立夏日，孩童忌坐石阶，如坐了则要坐七根，始可百病消散。忌坐地(门槛)，谓这天坐地将招来夏天脚骨酸痛，如坐了一道就须再坐上六道地合成七数，方可解魔。

#### 五：斗蛋

立夏节时，大人用丝线编成蛋套，装入煮熟的鸡蛋鸭蛋，挂在小孩子脖子上。疰夏绳即长命缕，用五色丝线系于小孩手腕等处为其消灾祈福，消暑祛病，以防注夏。

立夏中午，家家户户煮好囫囵蛋(鸡蛋带壳清煮，不能破损)，用冷水浸上数分钟之后再套上早已编织好的丝网袋，挂于孩子颈上。孩子们便三五成群，进行斗蛋游戏。蛋分两端，尖者为头，圆者为尾。有的还在蛋上绘画图案，小孩子相互比试，称为斗蛋。斗蛋时蛋头斗蛋头，蛋尾击蛋尾。一个一个斗过去，破者认输，最后分出高低。蛋头胜者为第一，蛋称大王；蛋尾胜者为第二，蛋称小王或二王。谚称：“立夏胸挂蛋，孩子不疰夏”疰夏是夏日常见的腹胀厌食，乏力消瘦，小孩尤易疰夏。疰夏绳即长命缕，用五色丝线系于小孩手腕等处为其消灾祈福，消暑祛病，以防注夏。



## 六、吃五色饭

旧时，乡间用赤豆、黄豆、黑豆、青豆、绿豆等五色豆拌合白粳米煮成“五色饭”，称作立夏饭。

## 七、吃立夏

吃“立夏”表示送春迎夏，喜庆春收。新上市的蔬菜瓜果，能加的都要加进“立夏”中，品种越多越喜庆。“闲了一冬，忙了一春”，旧时得不到温饱的农民，在这青黄不接的时候能饱食一顿“立夏”，便是最大的满足。所以无论再穷苦的人家，就是借米，这一餐“立夏”也是要吃的，以讨个“春收富实”的年成。

如今农村吃“立夏”的档次高了，上等的白米还要加入少许的糯米，吃起来糍而不腻。若是“汤”，则必加进瘦肉、香菇、木耳、墨鱼、竹笋、虾米等。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 端午节的习俗篇四

立夏是二十四节气中的第七个节气，标志着夏天正式开始。在中国，立夏习俗已有数千年的历史，不同的地区也有不同的庆祝方式。近年来，随着文化多元化的发展，立夏习俗逐渐流传到海外，成为世界各地共同庆祝的节日。在我对立夏习俗的了解和体验中，我发现：

首先，立夏是一个热闹而欢乐的节日。在南方，立夏时节正好是端午节前夕，民俗活动非常丰富多彩。人们会在家中或街头摆放菖蒲、艾草、香茅等草药，传说能够驱蚊避疾。还有吃粽子、赛龙舟等传统习俗，使得这个节日成为家庭团聚和社交的好时间。

其次，立夏也是一个养生的好时机。在中医养生的观念中，春季是充实精气神的季节，而立夏则是要养护脾胃以应对夏天的高温和潮湿。民间食疗传统认为，在立夏时节要多吃清热、祛湿的食物，如荸荠、冬瓜、黄瓜等。还要注意饮食起居规律，避免大量饮酒、吃海鲜等不利于身体健康的行为。

第三，立夏也是一个感恩和祭祖的节日。夏天是万物生长的季节，人们会感恩大地母亲给予的丰沛阳光和甘露，同时也会为祖先们献上自己的祭品和祷告，并祈求在这个炎热的季节里保佑家人身体健康、一年好运。

第四，立夏还有丰富的文化内涵。在历史上，立夏是重要的农耕起始节气。人们会在这个时候开始耕田、播种，准备迎接即将到来的丰收季节。同时，立夏也是古代文人雅士创作诗歌、赋以及举办“逍遥游”等活动的好时间。在现代社会中，各种有关立夏的书籍、电影、音乐等文化作品也层出不穷。

最后，立夏也是一个传承和发扬文化传统的节日。虽然随着现代化的发展，人们的生活方式越来越多元化，但是民俗传

统的保护和传承依然非常重要。通过举办各种立夏庆祝活动，传递习俗知识、弘扬民族文化、培养爱国精神，对于加强社区凝聚力、促进文化和谐等方面都有着积极的意义。

总之，立夏是一个热闹、欢乐、养生、感恩、文化丰富的节日，具有重要的民俗和文化内涵。我们应该珍惜传统文化，发扬民俗习俗，也要不断诠释和创新，使得立夏习俗可以更好地走向世界，让更多的人了解和认同中国文化。

## 端午节的习俗篇五

### 第一段：引入立夏习俗的背景和意义（200字）

立夏是一个重要的节气，也是二十四节气中的第七个节气。它是夏季的开始，标志着气温的逐渐升高，天气逐渐变热。立夏习俗是中国民间传统节日文化的重要组成部分，各地方都有自己的习俗。文化是民族的灵魂，传统习俗是中华民族优秀的文化遗产之一，代表着我们民族的传统美德和精神风貌。

### 第二段：传统的立夏习俗（300字）

传统的立夏习俗在不同的地方有着不同的形式，但它们有一个共同的特点，那就是关注着人们与环境的关系。比如，自古以来，在中国北方的地区，人们就会在立夏节日这一天，往水中扔入几个鸭蛋，以此摆脱炎热，保佑自己今年有一个水源充足的夏季。在江南地区，立夏节日这一天，人们会放龙舟，以纪念伟大的爱国诗人屈原，并祈求飞腾正直的精神，来引领自己的生活 and 事业的进步。在华北地区，立夏节期间人们要为祭祀做准备，以祈求风调雨顺，收成丰收。

### 第三段：生态环保意识在立夏习俗中的体现（300字）

近年来，随着环保理念和低碳生活观念的深入人心，立夏习

俗也逐渐开始注重生态平衡和环保意识。比如，在西南的梅州市，立夏日有一项叫做护峰行动的习俗。在这一天，人们会在山上树苗周围围上细绳网，则能够在森林生长旺盛时保证树苗的生长环境。在江西的奉新县，人们会在山林中放生候鸟，保护生态平衡，让这个美丽的世界更加和谐。在广西的一些地区，为了保护当地的水源，立夏日会有系鱼梁的活动，以保护当地的水生态。

#### 第四段：立夏习俗给人们带来的美好意愿（200字）

立夏习俗虽然形式各异，但其目的都是为了祈求人人平安，繁荣昌盛。人们都希望通过立夏的方式，祈求夏季的安全、和谐与健康，以及自己的事业和生活能够取得更好的发展。立夏习俗中所凝聚的这种美好意愿，不仅是身处家乡的人们希望生活和事业的祝福和美好期许，也是爱好传统文化的人们对于传统经典文化的传承和发展的呼唤。

#### 第五段：总结立夏习俗的特点和价值（200字）

立夏习俗是中国传统文化的重要组成部分，具有丰富多彩的形式。它是表达人们对于生活和事业美好祝愿的一种方式，也是表达对于自然生态的尊重和关爱。在立夏节这一天，人们不仅仅是庆祝一个节气而已，更是在回顾自己与自然环境之间的互动关系，借助传统文化的智慧，探索人类发展的道路。立夏习俗是中华优秀传统文化的重要组成部分，也是我们对于美好生活追求的一种体现。

## 端午节的习俗篇六

### 秤人

立夏吃罢中饭，有秤人的习俗。古诗云：“立夏秤人轻重数，秤悬梁上笑喧闺。”人们挂起一杆大木秤，秤钩悬一根凳子，大家轮流坐到凳子上面秤人。

## 喝粥

根据当地史料记载，我国古时每年“立夏”节气，民间形成了吃粥、挂蛋等习俗。民间传说立夏这天喝立夏粥可保一年平平安安、无病无灾。

## 吃立夏饭

## 尝新

很多地方有“立夏尝鲜”之俗。人们品尝时令食物，以求健康吉祥。

## 做夏

立夏季节，福州风俗流行煮鼎边“做夏”。鼎边糊(又称锅边糊)，用米浆涮锅边烧煮而成，配以虾米、虾油、葱菜、金针、黑木耳、蚬子，或少量香菇、蛭干等海鲜清汤，其味极为荤美可口。

## 食面食

我国北方多种植小麦，立夏正是小麦上场时节，因此北方大部分地区立夏时有制作与食用面食的习俗，意在庆祝小麦丰收。立夏的面食主要有夏饼、面饼和春卷三种。

## 喝茶

## 迎夏

古代，人们非常重视立夏。还有习俗说立夏日不迎夏，会有病灾缠身。

立夏这个节气在战国末年(公元前239年)就已经确立了，预示着季节的转换，为一年四季之夏季开始的日子。

实际上，若按气候学的标准，日平均气温稳定升达22℃以上为夏季开始，“立夏”前后，我国只有福州到南岭一线以南地区是真正的“绿树浓阴夏日长，楼台倒影入池塘”的夏季，而东北和西北的部分地区这时则刚刚进入春季，全国大部分地区平均气温在18~20℃上下，正是“百般红紫斗芳菲”的仲春和暮春季节。进入了五月，很多地方槐花也正开。立夏时节，万物繁茂。

## 立夏蛋

虽然全国各地立夏这天的传统食俗各有特色，但说起立夏那天最经典的食物就是“立夏蛋”了。立夏前一天，很多人家里就开始煮“立夏蛋”了，一般用茶叶末或胡桃壳煮，看着蛋壳慢慢变红，满屋香喷喷。茶叶蛋应该趁热吃，吃时倒上好的酒，内洒些许细盐，酒香茶香，又香又入味。

## 立夏饭

旧时立夏节，宁波乡间用赤豆、黄豆、黑豆、青豆、绿豆等五色豆拌白粳米煮成“五色米饭”，称之为立夏饭。现在宁波城乡部分家庭依旧保留这种古风，只是立夏饭的料改成了另外五种食物：蚕豆、大豆、竹笋、芥菜，外加酱肉或咸肉，叫五样米饭。

## 立夏茶

在江西一带的地方有立夏饮茶的风俗，就是在立夏的这一天要喝茶，如果你不喝茶那你就不能轻松的过夏了，就会苦夏了。为在立夏的那一天，妇女们要聚集七家的茶叶，共同烹饮，说是立夏饮了七家茶，可以保证整个夏天不会犯困。

## 立夏羹

立夏日吃糯米粉拌鼠曲草做成的汤丸，名“立夏羹”。俗话说

“吃了立夏羹，麻石踩成坑”，“立夏吃个团(音tuo)一脚跨过河”。立夏前后常有大风出现，名“龙王暴”。立夏日发东风，俗以为有水灾，谚谓“立夏东风雨涟涟”。立夏日打雷，日后必多雷雨，谚谓“雷打立夏，三天来一下”。

## 七家粥

浙东农村立夏有吃“七家粥”的风俗，就是务农人家左邻右舍互相赠送豆、米，和以黄糖，煮成一锅粥，叫“七家粥”，说是吃了这种粥，邻里和睦，一心去夏耕夏种。

## 麦蚕

立夏节，上海郊县农民取麦粉和糖制成寸许长的条状食物，称麦蚕，人们吃了，谓可免“疰夏”。用立夏时青嫩的草头和入米粉，油煎成饼，叫做“摊糰”，为上海和浦东地区人民所喜食。还把糖梅子、酒酿、咸蛋等作为当令食品，称为时鲜，取以尝口，称尝“三新”。

## 黑米饭糕

黑米饭糕也是宁波传统的立夏点心之一，是将乌树叶捣烂泡水后，用乌树叶汁泡糯米使其染色变黑，再将泡好的黑糯米加糖蒸熟后手工压制成糯米糕，吃起来有一股淡淡的乌树叶香味。

## 脚骨笋

立夏吃“脚骨笋”，是宁波特有的习俗。并不是菜市场现在卖的所有笋都能用来做“脚骨笋”的，最好是野山笋或者乌笋。吃“脚骨笋”的重点在于形状，煮之前将笋拍扁，切成4厘米左右的一段，形同脚骨，吃了才能“脚骨健健过”。

## 端午节的习俗篇七

俗话说“立夏胸挂蛋，孩子不疰夏”。疰夏是夏日常见的症状，患者多腹胀厌食，乏力消瘦，小孩子尤易疰夏。

立夏这日，人们煮好鸡蛋，有的地方还特地用红茶或核桃壳煮蛋，称“立夏蛋”。将蛋放入用彩线编织的蛋套中，相互馈送。或挂在孩子胸前，或挂在帐子上。小孩子们斗蛋为戏，以蛋壳坚而不碎为赢。还有的地方，以五色丝线为孩子系手绳，称“立夏绳”。

### 二、饮食中的健康寓意

文档为doc格式

## 端午节的习俗篇八

立夏意味着春天结束，夏天开始。按照气候学的说法，日平均气温超过22℃，就算进入夏季。

作为入夏的第一个节气，自其产生以来，人们就对它非常重视。汉代时，立夏日这天，帝王会亲率文武百官到京城南郊迎夏，举行祭祀炎帝、祝融的仪式。因为按照五行学说，夏季在五行中属火，对应方位为南方，对应颜色是红色。迎夏仪式上，君臣服饰及车旗等均为朱色，同时唱《朱明》歌，跳《云翘》八佾舞，场面十分隆重。祭祀完毕，帝王派司徒前往各地敦促农民注意农时，抓紧耕作。后来，立夏的仪式变得更加繁琐，但其意义仍是昭示农时，重视农事的表现。到了明清时期，立夏逐渐发展成一个民俗节日。

在民间，立夏日人们举办各种活动，如饮食上进行尝新、吃鸡蛋、喝酸梅汤、七家粥、七家茶等消夏、防疰夏，祈祷家人平安健康、邻里和谐。



尝新也叫尝鲜，因为炎热的夏天和农忙的季节即将来临，不少农作物、瓜果即将成熟，鱼类也正处在成长期。立夏尝新有告别昨天的意义。因为地域不同，各地尝新的品类也不同。江苏常州一带流行地三鲜、树三鲜、水三鲜之分，地三鲜即苋菜、蚕豆、大麦穗(或蒜苗、竹笋)，水中三鲜为海蛰、刀鱼、白虾，树三鲜则为樱桃、梅子、香椿头(或杨梅、枇杷)。江苏常熟一带尝新更讲究，要“九荤十三素”的排场。所谓九荤，即鲥鱼、鲚鱼、咸蛋、海狮、煨鸡、腌鲜、卤虾、樱桃肉和鲳鳢；十三素是黄瓜、苕笋、草头、萝卜、玫瑰、松花、樱桃、梅子、麦蚕、竹笋、蚕豆、茅针、豌豆等。

立夏吃鸡蛋，也叫吃立夏蛋。家家户户要煮上一锅鸡蛋，手巧的母亲以彩线织成放置鸡蛋的丝袋，把染色的鸡蛋放入其中，挂在孩子胸前，据说可以消除瘟疫。有的地区也采用鸭蛋，鹅蛋等。正因如此，立夏这天会见孩子们胸前挂着鸡蛋，到处约伴碰蛋的热闹情形。因“蛋”、“袋”、与“代”谐音，此举也寄托着父母的传延子孙的希望儿孙健康长寿、“代代相传”。

酸梅汤，是农家以泡发好的乌梅作原料，加入冰糖、蜂蜜、桂花等熬制的汤。立夏以后天气逐渐变热，为了应对夏天的炎热，人们以乌梅做汤，做好后，将汤盛在大瓷缸里，待凉下来后，作消暑佳品。旧时乡间，时常见到以铜月牙作幌子的商贩，手里敲着冰盏，走街串巷卖乌梅汤的情形。

“七家粥”，是指立夏日百姓邻里之间相互赠送豆、米等，用黄糖相和而熬制的粥。据说吃了这种粥，邻里之间会更加和睦。

“七家茶”，是用从七户人家中讨要的陈年茶叶泡制的茶叶。立夏这天，人们到四邻八舍乞讨一些隔年放置的陈茶叶，一般以七户为宜，然后将讨来的茶叶合在一起，给孩子们喝，预防疰夏。因为鸡蛋吃多了，容易发腻，所以有的人家将鸡蛋放入“七家茶”中煮，便出现了“茶叶蛋”。后来，商贩

们在农家蒸煮“茶叶蛋”的茶水中放入茴香、陈皮等香料，使“茶叶蛋”的香味更加浓郁，这便是今天“茶叶蛋”的原型。

当然，立夏的饮食活动还有很多，地域不同，品类也存在差异，如“立夏羹”、乌米饭、五虎丹(红枣、黑枣、胡桃、桂圆、荔枝)等。

除各种饮食活动以外，立夏节还流行“称人”的习俗。它源于人们对夏天炎热的畏惧，据说这天称过体重后就不怕夏季炎热，人也不会消瘦，否则会有疾病缠身。旧时，每到立夏，家家户户都要用秤称人，小孩一般放在箩筐里称，大人及大孩子则手握秤钩称。称小孩体重时，会悄悄在箩筐里放块石头，一是增加些重量，二是取长寿之意。称人时秤砣移动有讲究，只能往外捋，意思是只能增重，忌讳从外往里捋，不能减重。报重量时，逢“九”报“十”，以图吉利。称完后，每个人要牢记自己的重量，等到下一年夏天再作对比。另一种称人的方式则在室内进行，将秤悬挂在屋梁上，人们互称重量，这种情况多是妇女们使用。关于立夏称人的说法来源于三国时期。蜀将赵子龙自长坂坡救出阿斗之后，刘备将阿斗交由孙夫人抚养，此时正是立夏。孙夫人怕阿斗养得不好，被别人说嫌话，便想了个办法，当着子龙的面将阿斗称了称，到次年此时再称，根据体重的增减就容易得知孩子养的好不好了。后来民间借鉴此法，并相沿成俗，在立夏这天称孩子，以加强对孩子的养护。

立夏节的习俗

## 端午节的习俗篇九

在周朝，立夏这天，皇帝要率领文武百官到京城外的南郊迎夏，举行祭祀炎帝、祝融的仪式，并指定官员到全国各地勉励农民耕作。《礼记·月令》中说：“立夏之日，天子亲率三公、九卿、诸侯、大夫，以迎夏于南郊。还返，行赏、封诸侯，庆赐逐行，无不欢悦。”汉代沿承此俗，到宋代，礼

仪更趋繁琐，明代始有“尝新风俗”。清代还有馈赠礼品的说法。关于这种说法在清代《帝京岁时纪胜》就有记载，书中说“立夏取平时曝晒之米粉舂芽，并用糖面煎作各色果叠，相互馈送”，可以看出古人们把立夏看作是一个非常重要的日子。

立夏当天，我国南方很多地方的人们会用赤豆、黄豆、黑豆、青豆、绿豆等五色豆拌合白粳米煮成“五色饭”，俗称吃“立夏饭”。吃过“立夏饭”，还有“称人”的习俗。据说这一天称了体重之后，就不怕夏季炎热，不会消瘦，否则就有病灾缠身。

为迎接立夏，我国江西一带还有立夏饮茶的习俗，说是不饮立夏茶，会一夏苦难熬；在江浙等地有转蛋、碰蛋、绘蛋等立夏民俗游戏；在我国安徽一带立夏这天忌坐门槛，俗信说这天坐门槛，夏天里会疲倦多病；闽南地区立夏吃虾面，即购买海虾掺入面条中煮食，海虾熟后变红，为吉祥之色，而虾与夏谐音，以此为对夏天的祝愿。

是日中午，家家户户煮好囫囵蛋(鸡蛋带壳清煮，不能破损)，用冷水浸上数分钟之后再套上早已编织好的丝网袋，挂于孩子颈上。孩子们便三五成群，进行斗蛋游戏。蛋分两端，尖者为头，圆者为尾。斗蛋时蛋头斗蛋头，蛋尾击蛋尾。一个一个斗过去，破者认输，最后分出高低。蛋头胜者为第一，蛋称大王；蛋尾胜者为第二，蛋称小王或二王。谚称：“立夏胸挂蛋，孩子不疰夏”疰夏是夏日常见的腹胀厌食，乏力消瘦，小孩尤易疰夏。

## 端午节的习俗篇十

### 迎夏

在古代，人们非常重视立夏节气。据载，每逢立夏这一天，帝王都要率文武百官到京城南郊，举行迎夏仪式。因夏季五

行为火，对应的颜色为红色，所以，君臣在立夏这天一律穿朱色礼服，配朱色玉佩，连马匹、车旗都要朱红色的，以表达对丰收的企求和美好的愿望。

## 立夏吃蛋

“立夏吃蛋”的习俗由来已久。俗话说：“立夏吃了蛋，热天不疰夏。”相传从立夏这一天起，天气晴暖并渐渐炎热起来，许多人特别是小孩子会有身体疲劳四肢无力的感觉，食欲减退逐渐消瘦，称之为“疰夏”。古人认为，鸡蛋圆圆溜溜，象征生活之圆满，立夏日吃鸡蛋能祈祷夏日之平安，经受“疰夏”的考验。立夏日一般在农历的四月，“四月鸡蛋贱如菜”，人们把鸡蛋放入吃剩的“七家茶”中煮烧就成了“茶叶蛋”。后来人们又改进煮烧方法，在“七家茶”中添入茴香、肉卤、桂皮、姜末，从此，茶叶蛋不再是立夏的节候食品，而成为我国传统小吃之一。

## 秤人

古诗云：“立夏秤人轻重数，秤悬梁上笑喧闺。”立夏之日的“称人”习俗主要流行于我国南方，起源于三国时代。据说这一天称了体重之后，就不怕夏季炎热，不会消瘦，否则会有病灾缠身。吃完立夏饭后，在横梁上挂一杆大秤，大人双手拉住秤钩、两足悬空秤体重；孩童坐在箩筐内或四脚朝天的凳子上，吊在秤钩上秤体重，谓立夏过秤可免疰夏。若体重增，称“发福”，体重减，谓“消肉”。

## 忌坐门槛

立夏日还有忌坐门槛之说。在安徽，道光十年《太湖县志》中记载：“立夏日，取笋茺为羹，相戒毋坐门坎，毋昼寝，谓愁夏多倦病也。”说是这天坐门槛，夏天里会疲倦多病。30年代《宁国县志》中记载：“立夏。以秤秤人体轻重，免除疾病，所谓不怯夏也。俗传立夏坐门坎，则一年精神不

振。”立夏日，孩童忌坐石阶，如坐了则要坐七根，始可百病消散。忌坐地杵(门槛)，谓这天坐地杵将招来夏天脚骨酸痛，如坐了一道就须再坐上六道地杵合成七数，方可解魔。

## 关于立夏祝福语大全

夏日里面晒幸福，如意欢乐浸心田，百花缤纷乐逍遥，条条柳丝传祝福，愿你立夏快乐，逍遥自在，清爽一夏！

夏风夏月夏花艳，夏树夏江夏雨甜，夏思夏情夏挂念，愿你立夏乐翻天！胃口很棒体康健，轻松如意好睡眠，所有美梦都能圆，无比幸福在夏天！

春走了，正如立夏悄悄的来；永远不改的，是我思念的情怀；阳光燃烧着云彩，云隙透露着关爱；快乐因你而存在，夏天因你而多彩。每天，都愿你笑容灿烂！

囊萤映雪是美德，凿壁借光是美德，程门立雪是美德，鸡鸣而起是美德，牛角挂书是美德，昼耕夜诵是美德，引锥刺股是美德，中华美德，天道酬勤！

时至立夏，贴士牵挂；静以养心，节欲守神；补肾助肝，调养肠胃；一日三餐，粗细搭配；稀食多汤，调理肠胃；作息无律，身体遭罪；红尘琐事，乐观面对。

立夏了，夏天来了；我第一个提醒你：夏日衣单被薄，谨防感冒；水果蔬菜要跟上；绿豆粥、银耳粥、薄荷粥轮着上；少吃牛肉花生豆腐，多来酸奶紫菜和鱼类。

立夏立夏，看到我信息记得笑一下，就算敢鸭子上架，也要让你快乐一夏。祝你的笑容就跟夏天的阳光一样灿烂啊，每天都乐开花！

今天是立夏，听人说：若这天收到一个祝福，理想会春生夏

长，尽管是夏日炎炎，也会生如夏花，因此我立刻送上最火热的祝福，祝你快乐健康！

从今儿起，不准走路时看五十岁以下女士，不准和女同事聊天，不准在网上和女士闲聊，碰到女服务员不准买东西！今日立夏！就是立下规矩的意思！哈哈！

初夏的凉风，给你带来丝丝凉爽；初夏的细雨，给你送来缕缕温馨；初夏的问候，使你更加甜蜜幸福；初夏的祝福，让你财运亨通，官运顺达。立夏到了，祝你心想事成，美梦成真！

夏日炎炎似火烧，清火去热要趁早，苦瓜苦菜咖啡茶，清心提神身体好。荷叶凤脯养心脾，桂圆甜粥补气血，瓜果蔬菜多维c，鱼肉蛋奶增蛋白。春去立夏养生忙，生如夏花福寿长。

轻轻地春天走了，正如它轻轻地来；轻轻地夏天到了，正如我轻轻的问候，立夏时节，愿你的心情像夏风一般清爽，笑容像夏花一样灿烂。

水清清，天蓝蓝，立夏到来烈日炎；大雨瓢，酷热绕，送上凉爽无烦恼；表相思，送祝愿，你我情意永不断；发短信，说祝福，愿你踏上幸福路，立夏日，祝福你，祝你健康好身体！

灿烂是它的笑脸，热情是它的情怀，奔腾是它的脚步，狂躁是它的舞蹈，暴雨是它的宣泄，飓风是它的倾诉。知己知彼，百战不殆！立夏了，希望你快乐！

立夏养生的注意事项

### 1、思想宜清静

盛夏酷暑炎热，人们容易闷热不安和困倦烦躁。所以，首先要使自己的思想平静下来，神清气和，心静自然凉。

## 2、饮食宜清淡

炎夏的饮食应以清淡、质软，易于消化为主，少吃高脂厚味及辛辣上火之物。清淡饮食能清热、防暑、敛汗、补液，还能增进食欲。多吃新鲜蔬菜瓜果，既可满足所需营养，又可预防中暑。主食以稀为宜，如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等。可适当饮些清凉饮料，如酸梅汤、菊花茶等。但冷饮要适度，不可偏嗜寒凉之品，否则会伤阴而损身。

## 3、住房宜清凉

早晚应该打开窗户让房间通风换气。中午的时候室外温度太高，所以建议将门窗关紧，拉上窗帘，把热气挡在室外。这样做有利于室内保持阴凉，会帮助我们睡得舒服一点。

## 4、游乐宜清幽

炎夏不可远途跋涉，应该就近寻幽。早晨，曙光初照，三气清新，可到草木繁茂的园林散步锻炼，吐故纳新。傍晚，当太阳下山之后，可漫步徜徉于江边、湖畔，习习凉风，会使你心静似水，消除一天的疲劳。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 端午节的习俗篇十一

今天，那几个爱闹的同学都显得小心翼翼的，为什么呢？还不是因为今天立夏，他们的身上揣着几个蛋呢。

中午的时候，茹老师带着绳远等男同学，风风火火地走进教室，同学们立刻嚷嚷起来：“碰蛋啦碰蛋啦！”他们自由组合，捉对儿展开了“厮杀”。不一会儿，赢的一蹦三尺高，输的“哭”着喊着，教室里顿时炸开了窝。

那边，毕杭杭举着他的蛋，到处找人撞，因为他打遍同桌无敌手。孙蒙娜想和他撞，但把自己的蛋紧紧地攥在手里，几乎藏到了腋下，又仔细地观察小毕的蛋有什么特别之处，疑惑地问：“你的蛋是石头的吧？”

“哪里呀？根本就是茶叶蛋好不好！来不来？”小毕不可一世地说。

这边，茹老师看见了绳远的鹅蛋，那蛋白白的大大的，可笑的是，这家伙平时大大咧咧的，这次居然垫了几层餐巾纸呢。茹老师说拿来看看，拿过来仔细地看。忽然，他一失手，鹅蛋直往地上坠，吓得我们心一抖！他一蹲，手一抄，鹅蛋稳稳地落在茹老师的手心！这一动作，把绳远吓得脸上的肌肉都抽了，呵呵，茹老师真够坏的。

今天的碰蛋给我们带来了这么多的欢乐！

## 端午节的习俗篇十二

今天是立夏节，一大早爸爸帮我挑选了三个头尖尖的蛋。我小心翼翼地把蛋装进书包，准备下午和同学们碰蛋。

下午，当老师宣布碰蛋活动时，我兴奋不已地拿出了蛋。第一局，我和同桌应杰碰，我两手轻轻地握着蛋，暗暗给它



加油。只听“咔嚓”一声，我们急忙拿开了蛋检查。应杰的蛋头像蜘蛛网一样破碎了。我高兴地叫了起来：“我赢了！”正在这时老师又说，现在前后桌同学碰蛋。毛江涛回过头来向我挑战。我非常相信自己一定能打败他，就勇敢迎战。又听见“咔嚓”一声，一看是我的蛋破了，而且，破得肉都裂开了！这时有个同学拿出一个巨大的鹅蛋，老师又说谁敢跟鹅蛋比赛？大家纷纷上去，想把这个鹅蛋顶碎。但是没有一个蛋是它的对手，最后鹅蛋打败了十二个蛋，我想：它真是蛋中的“巨无霸”！

碰蛋活动结束后，我们开始享用各自的立夏蛋。很快，教室里飘着阵阵蛋香。我真喜欢立夏碰蛋！

## 端午节的习俗篇十三

从前，天上有个瘟神，每年冬天睡觉，到第二年立夏才醒过来，一醒来后就带上瘟口袋，偷偷到人间来传播瘟疫，凡是染上瘟疫的人，轻的发热厌食，身疲肢软，重的日见消瘦，一病不起，民间称这种病叫“疰夏”。

小孩子最容易得这病。人间做娘的最疼自己的小孩，她们就到女娲娘娘庙里去烧香磕头，求娘娘保佑。

女娲娘娘对瘟神说：“凡是我的’嫡亲子孙，今后不许你伤害！”瘟神晓得娘娘法力无边，不敢作对，就问：“不知娘娘有几个嫡亲子孙？”娘娘说：“我手一翻就是五个，你看清了。”说完，两手翻动如飞。瘟神看得眼花，叹口气说：“娘娘不用翻了，小神数不过来！”娘娘说：“这样吧，我叫我的子孙到立夏这天在胸前挂上一只蛋袋，你见到挂蛋袋的孩子，不得伤害！”

第二年立夏，瘟神跑到人间一看，只见一个个孩子胸前都挂着小蛋袋，里面放着鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋。瘟神见都是女娲娘娘的子孙，不敢加害，只好走开。

从此，民间就传下了立夏给小孩子胸前挂蛋的风俗。