# 2024年二十四节气立春的俗语(三篇)

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2024-10-02

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧二十四节气立春的俗语篇一立春是汉族民间重要的传...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**二十四节气立春的俗语篇一**

立春是汉族民间重要的传统节气之一。“立”是“开始”的意思，自秦代以来，中国就一直以立春作为春季的开始。立春是从天文上来划分的，春是温暖，鸟语花香；春是生长，耕耘播种。从立春交节当日一直到立夏前这段期间，都被称为春天。在气候学中，春季是指候（5天为一候），平均气温10°c—22°c的时段。

很早很早以前，人们只知道打猎，不知道种田，常常是饥一顿饱一顿，生活很苦。后来，出了个神农氏，尝百草分五谷，人们才开始种庄稼，生活慢慢好起来。所以，前三皇后五帝都很关心农事，到了周朝的时候更把务农的事提到朝议上，责令地方官每年举行迎春仪式，与民同耕。

传说那时的仪式很隆重，在立春的前一天，地方官洗完澡，穿上素服，不坐轿子不骑马，步行到郊外，聚集乡民，摆桌上供，烧香磕头，并在供桌前做一个象征春牛的土牛，让衙役扮做象征丰收的勾芒神举鞭去打，意思是打去春牛的懒惰，迎来一年的丰收。

到了立春的时候，人们明显感觉到白天变长了，温度升高。这个时候刚好处于冬春交际的时间，农作物长势很快，对于水的需求很大。3000年前我国就有迎春仪式，至今已形成了许多固定的风俗习惯。

躲春

在传统民俗学上，到了立春这一天就该躲春。因为立春这天气候开始交接，新的气场会对部分人群有不利的影响，更有甚者会影响一年的运气，所以躲春的习俗就出现了。在民间，不同的地方有着不同的风俗与忌讳，也就延伸出各式各样的躲春方法与习俗。

传统留下来的习俗，每到立春这一天不能有口舌之争，必须要和和睦睦、心平气和地迎接这一天。有一些地方，躲春这一天不宜搬迁，不宜看望病重患者及参加丧事等，以免招惹晦气，影响一整年的运气。

占气

立春是二十四节气之首，春秋时期已经形成了占气的信仰。《孔颖达疏》：“凡春秋分，冬夏至，立春立夏为启，立秋立冬为闭，用此八节之日，必登观台，书其所见云物气色。若有云物变异，则是岁之妖祥既见，其事后必有验，书之者，为预备故也。”由此可见，春秋时期在立春的民俗节气中，登高观云、占卜测算已经作为一种风俗开始形成。

游春

迎春报喜后，开始游春，各村各社的锣鼓队和仪仗队走在前边，由四人或八人抬的巨大春牛塑像走在后边。边走边舞，锣鼓喧天，鞭炮齐鸣，游行的队伍浩浩荡荡，十分壮观，游遍周围村庄的大街小巷。

祭祖

在许多地区，立春要祭祀祖先。如广东《新安县志》载：“民间以是日有事于祖祠”。在立春时供奉祖先的食品也较特殊。河南《汝阳县志》载：“设春宴，啖春饼，荐卜、梨。”有的地方把立春祭祀称为“咬春”。

鞭春牛

鞭春牛，又称鞭土牛，起源较早，后来一直保存下来，但改在春天，盛行于唐、宋两代，尤其是宋仁宗颁布《土牛经》后使鞭土牛风俗传播更广，为民俗文化的重要内容。

鞭春牛的意义，不限于送寒气，促春耕，也有一定的巫术意义。山东民间要把土牛打碎，人们争抢春牛土，谓之抢春，以抢得牛头为吉利。塑制春牛时，往往要在肚子里塞上五谷，当牛被打烂时，五谷就流了出来。人们欢笑着拾起谷粒放回自己的仓中，预示仓满粮足。

1、早睡早起。立春之后自然世界充满生机，万物蓬勃发展。 此时，人们应适应自然的剧烈变化，早睡早起，以养肝，早晨散步。

2、预防旧病的复发，立春后是多病的季节。 春季的常见病包括肺炎，肝炎，脑膜炎，麻疹，腮腺炎，过敏性哮喘，心肌梗塞和精神疾病。 因此，肝炎，过敏性哮喘，心肌梗塞等患者应特别注意护理和预防。

3、春捂秋冻，立春时温度尚未升高，所以不要过早减掉过冬的衣服。 从冬天到初春，温度还是比较低的，如果过早丢掉冬衣，一旦温度下降，将很难适应并且身体的抵抗力也会下降。细菌趁机攻击身体，很容易引起各种呼吸道疾病和传染病。

4、减少进补量，少吃盐。减少盐分的摄入不仅有助于预防高血压，过多的盐分会损害肾气，不利于维持阳气。

5、多吃等辛甘发散之品，少吃带酸味的食物，因为酸味入肝，有收敛的特性。可以多吃葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等食物。

不要过度食用干燥、辛辣的食物。同时，因为此时阳气上升容易伤阴，所以要特别注重养阴，可以多选用百合、山药、莲子、枸杞等食物。立春之后的一段时间往往冷暖不定，要当心“倒春寒”的侵扰，特别是对于体弱的人来说，感冒、发烧是常有的事情。对此专家表示，要想杀菌并防寒，在饮食上可增加吃大蒜、洋葱、芹菜等“味冲”食物的次数，对预防伤寒感冒等春季多发的呼吸道感染大有益处。

注意保暖

立春之际，冬去春来的转折期，是由寒向暖过渡的时期，冬季尚未完全结束，气温还未转暖，不要过早减掉冬衣。这时候气温变化大，一旦气温下降，而又过早减掉冬衣，就难以适应，会使身体抵抗力下降，各种呼吸系统疾病，比如病毒性感冒之类的就会多起来了。

防止旧疾

要防病保健，天气由寒转暖，各种春季疾病开始发生和流行，要特别注意调养预防。要常开窗，使室内空气流通，保持空气清新。

起居养生

立春之后是万物开始复苏，阳气开始升发的季节，这时人们应当顺应自然，早睡早起，放松形体，使情志随着春天生发之气，戒怒戒躁，顺应春季肝气升发的特性，使气血和畅，做到乐观向上的好心态。

适量运动

此时对寒邪的抵抗能力有所减弱，各种不适容易趁虚而入，应加强锻炼，促进气血运行增强体质，但不易剧烈运动，大汗淋漓，可以适量做些不剧烈的锻炼，比如散步、瑜伽太极等。

注意护肝

春天的时候，气血从里面往外调动，在这时候应该注意养肝，中医认为肝主情致，因此此时主要是护肝，注意对肝脏的调养，防止“肝火上升”，拥有良好的好心态，保持心情舒畅，有利于疏肝理气。

饮食调养

冬季很多人都在进补，但立春之后，进补要逐渐减少，此时应适当吃一些具有辛甘发散性质的食物。如油菜、韭菜、香菜、洋葱、白萝卜、茴香、白菜、芹菜等，以顺应天时。不宜食酸食物，如橙子、橘、柚、杏、柠檬、乌梅等。

宜甘减酸

中医认为，脾胃是后天之本，人体气血化生之源，脾胃健壮，人可延年益寿。因为春天是肝旺之时，多食酸性食物会使肝火偏亢，损伤脾胃，也是慢性胃炎和消化性溃疡在春季多发的原因之一。故宜多食些富含优质蛋白质、糖类、维生素、微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜、新鲜蔬菜、水果、干果等，以养阳敛阴、养肝护脾。

少吃补品和盐

很多人崇尚冬季进补，但是立春后进补要适度。一年四季有“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点。人生于自然，应顺应自然规律。冬季根据个人体质适量进补，符合冬藏的养生原则。但立春之后的这段时间里，不论是食补还是药补，进补量都要逐渐减少，以便逐渐适应即将到来的春季舒畅、升发、条达的季节特点。与此同时，减少食盐摄入量也很关键，因为咸味入肾，吃盐过量易伤肾气，不利于保养阳气。

补充水份

立春以后，气候仍然干燥，补充水分也是很必要的，多喝水可促进新陈代谢，以利于消化、吸收，减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

每天梳头百下

《养生论》说：“春三月，每朝梳头一二百下”。春季每天梳头是很好的养生保健方法。因为春天是自然阳气萌生升发的季节，这时人体的阳气也顺应自然，有向上向外升发的特点，表现为毛孔逐渐舒展，代谢旺盛，生长迅速。故春天梳头，正符合这一春季养生的要求，有宣行郁滞，疏利气血，通达阳气的重要作用。

**二十四节气立春的俗语篇二**

自秦代以来，人们就一直以立春作为春季的开始。立春是从天文上来划分的，而在自然界、在人们的心目中，春是温暖，鸟语花香；春是生长，耕耘播种。

在很久很久以前，有一年的立春前，当人们准备热热闹闹迎接立春时，不料，瘟疫四起，使得所有人都传染上了一种说不出的疾病。这种病很怪，那模样真像喝醉了酒似的，个个都是头重脚轻，连抬抬手的力气也没有。

立春前一天，一个老道打扮的人来到了一个村庄。他见村庄里静得听不到鸡鸣狗叫，更不见有人走动，觉得奇怪万分。他来到了村边的一户人家敲门，道人连呼几声没人应，后来他看到一个中年人，连忙上前打听，中年人抬了一下眼皮，合着眼用微弱的声音，断断续续地说：“全村人都得了一种像我这样的病。”

道人一连闯了几家，情形都是一样。道人也莫名其妙。于是，他来到村东头的一棵古树下，面南盘坐，挑起单掌，合眼静坐，口中念念有词。原来，他向南海的观世音菩萨祈求医治瘟疫的方法。约摸过了三个时辰，道人长嘘一口，猛然站起来，飞快地跑回观院，抡镐便刨，他刨出一袋贮藏的萝卜，又飞快地跑到了村庄。这时候，已是第二天大清早了，道人从村中一家找到一只芦花大公鸡，拔下几根鸡毛，扎在了地上。

道人合眼祈告着，脑海中又出现了静坐时与观音菩萨对话的场面：观音菩萨告诉他，等地气通时，让乡人百姓每人啃吃几口萝卜，瘟疫便可自动解开。过了约莫有一袋烟的功夫，扎在地上的鸡毛突然动了起来，道人惊喜万分，他喊着：“地气通了，地气通了。”奔向了村庄的每家每户，让人们啃吃萝卜。结果，还真灵验，人们吃了萝卜之后，全都好了。

人们纷纷给道人跪下，谢他的救命之恩。道人说：“大伙请起，别谢我，应该感谢观音菩萨。不过，大伙现在应该去救别人。我的观院里还有许多萝卜，大伙带着快去邻近村庄救人吧！”乡人听后，带着萝卜奔向了十里八村。

瘟疫解了，人们又过上了平静安乐的生活。但是人们不会忘记那位道人，更不会忘记让他们从苦难中解脱出来的萝卜。从此，乡人便在立春这天啃吃几片萝卜，以求平安。“咬春”的习俗也就形成了，持续至今。

立春时主要吃春饼、萝卜、五辛盘等，在南方则流行吃春卷，街市上都有不少叫卖春卷的小贩。

最初的春饼是用面粉烙制或蒸制而成的一种薄饼，食用时，常常和用豆芽、菠菜、韭黄、粉线等炒成的合菜一起吃，或以春饼包菜食用。

清《调鼎集》一书中曾记载了春饼的制法：“擀面皮加包火腿肉、鸡肉等物，或四季应时菜心，油炸供客。又咸肉腰、蒜花、黑枣、胡桃仁、洋糖、白糖共碾碎，卷春饼切段。”

（宋）张

律回岁晚冰霜少，春到人间草木知。

便觉眼前生意满，东风吹水绿参差。

【译文】立春了，天气渐渐转暖，冰冻霜雪虽然还有，但已很少了。春天的到来，连草木也都知道。眼前的一派绿色，充满了春天的生机。一阵东风吹来，春水碧波荡漾。

立春一日，百草回芽。

立春雪水化一丈，打得麦子无处放。

立春热过劲，转冷雪纷纷。

春打六九头，七九、八九就使牛。

吃了立春饭，一天暖一天。

**二十四节气立春的俗语篇三**

1、糊春鸡

糊春牛这项风俗活动是在立春前开始进行的，按传统的作法，由县政府(县衙)聘请纸扎能手好匠，于立春前到县城聚会，精心制作春牛图像。一般用竹篾绑成牛的骨架，用春木做腿，再糊上纸，涂上颜料，一个牛的形象就制作成功了。俗谓糊上红黄色的纸多，当年就“五谷丰收”;糊上黑色纸，当年收成不好。所以知县安排多用红黄纸，以得民心。春牛糊好后，举行开光点睛仪式，即设立香案，顶礼朝拜。

2、打春牛

有用以桑木为骨架做成的春牛，是专供“打春牛”风俗活动用的“牛”。冬至节后辰日取土合成泥坯，雕做成大小类似牛形状。上画四时八节，360日12时辰图纹。立春前一日，官民先于约定的农坛上祭祀。尔后由县执事(县长)亲手扶犁执鞭打“春牛”，以示春耕开始。接着由群众作扶犁耕地状。边耕边打“春牛”，口喊：一打“风调雨顺”;二打“国泰民安”;三打“五谷丰登”等吉祥话语。

3、迎春

为了迎春，先在县城郊区选择一片风水好地，搭起“春棚”准备迎春。春棚一般搭在交通要道，便于集中人群的地方。四周插上彩旗。

迎春活动是在立春当天举行，具体时间以历书表为准，有时在当日辰时，有时在子时半夜。迎春活动一般都在浩浩荡荡的仪仗队伍中，抬上春官游行显威，前拥后挤，威风无比。并有报子、马弁等身着长袍马褂，或各样奇装异服，坐在二人抬的独木杠子上，边进行边做戏，打浑斗趣，引人发笑。

迎春的队伍由四面八方拥向春棚前集中，然后到县政府(县衙)报喜迎春。

4、游春、报春

迎春报喜后开始游春，各村各社的锣鼓队和仪仗队走在前边，由四人或八人抬的巨大春牛塑像走在后边。边走边舞，锣鼓喧天，鞭炮齐鸣。游行的队伍浩 浩荡荡，十分壮观。游遍周围村庄，大街小巷。

游春的队伍进入春场(检阅场地)后，绕场游两圈，然后各自列队站在安排的场地上。此时，恭请知县老爷入春棚安坐，举行报春仪式。按传统的风俗，设有报春台，身着奇装异服的报子，手执红黄各色彩旗，上场第一报——“风调雨顺”，群众同声呼应；第二报——“五谷丰登”，群众亦同声呼应；第三报——“国泰民安”，群众再同声呼应。每来报者均有赏。

5、春社

春社是古时春天祭祀土地神的日子。周代为甲日，后多在立春后第五个戊日举行。《礼·明堂位》：“是故夏礿、秋尝、冬丞、春社、秋省，而遂大蜡，天子之祭也。”汉以前只有春社，汉以后始有春、秋二社，约在春分、秋分前后举行。社日以祭神为主，并兼有乡邻聚会的意思。南朝梁宗懔《荆楚岁时记》：“社日，四邻并结综会社，牲醪，为屋于树下，先祭神，然后飨其昨。”唐代诗人王驾《社日》诗：“桑柘影斜春社散，家家扶得醉人归。”可见古人对祭祀社神十分重视，以后成为风俗流传后代，成为一种祭祀活动，意为大地繁衍万物，祷告祭祀，以祈求六畜兴旺，五谷丰登。

6、贴宜春字画

春天到了，给门壁上张贴宜春字画，这种风俗在唐代长安就有。据记载：立春日，唐代长安人常在门上张贴迎春祝吉的字画，字称“宜春字”，画称“宜春画”。如“迎春”、“春色宜人”、“春光明媚”、“春暖花开”等内容。还有人给门楣上张贴一段祝愿之词，表示迎春的志愿。如果会绘画的人，常给门楣上画一幅《腊梅图》。

7、戴春鸡

戴春鸡是陕西铜川一带人民的古老风俗。每年立春日，母亲用布制作一个约3厘米长的公鸡，缝在小孩帽子的顶端，表示祝愿“春吉(鸡)”立春日，妇女用线穿豆挂于牛角，或用麻豆撤在牛的。身上，认为这样做，可以使幼儿免患麻疹。前者称为“禳儿疹”，后者称为“散疹”。

8、佩燕子

佩燕子是长安、关中一带人民的古俗。每年立春日，人们喜欢在胸前佩戴用彩绸剪成的“燕子”，这种风俗起自唐代，现在仍然在农村中流行。因为燕子是报春的使者，也是幸福吉利的象征。所以许多富有人家，都在自己厅房正中或房檐下，修建燕子窝，只要你能在庭房檩条下或房檐的墙壁上，搭上一小页垫板，上写“春燕来朝”四字，燕子就可自己建筑起窝来。燕子是候鸟，春天飞到北方，秋天飞到南方。“不吃你家谷子，不吃你家糜子，只在你家抱一窝儿子。”所以向阳人家都喜欢在自己院落房舍里，招惹燕子繁殖生息。每年立春这天，人们都喜欢佩戴“燕子”，特别是小孩，父母早就给他(她)们准备好了，他们戴在胸前，手之舞之，足之蹈之，兴高采烈，雀跃有余。

9、吊春穗

吊春穗是一种传统的习俗，流传在陕西澄城一带。每年立春日，妇女用各色布绺编成布穗，或用彩色线缠成各种形态的“麦穗”。然后吊在小孩或青年人的身上，也可挂在牲口如驴、马、牛的身上，藉以祝福来年风调雨顺，五谷丰收。

单贴在墙壁上，用来镇压驱杀毒蝎。如写：“谷雨三月中，天师到门庭。手执七星剑，斩杀蝎子精。”白水县人民于谷雨节也有类似的活动，如在黄表上写：“谷雨日，谷雨晨，奉请谷雨大将军。茶三盏，酒三巡，蝎子立刻化为尘。”用以驱除毒蝎。陕西西乡一带人民，每年在谷雨日天刚亮时，用柳枝鞭打四壁，以禳除毒蝎。

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