

关于冬至的作文及资料介绍（关于冬至的优秀作文）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/cb1fe9c49e9cd90b7ec015c8a08bfd58.html>

范文网，为你加油喝彩！

【#节日作文# 导语】冬至又名‘一阳生’，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“数九、冬节”、“长至节”、“亚岁”等。在我国还有冬至吃饺子，不然就冻耳朵的传说。那么你知道2018冬至是几月几日？冬至有哪些传统习俗？关于冬至的作文怎么写？想了解更多的冬至节气内容，就随©无忧考网一起来看看吧！

2018冬至是几月几日？

公历：2018年12月22日

农历：2018年十一月十六 星期六

冬至是农历二十四节气中一个重要的节气，也是中华民族的一个传统节日。冬至为“冬节”，所以被视为冬季的大节日，在古代民间有“冬至大如年”的讲法。古时候，漂在外地的人到了这时节都要回家过冬节，所谓“年终有所归宿”。古时有“冬至一阳生”的讲法，也就是说从冬至这天开始，阳气慢慢开始回升。

冬至时间在每年的公历12月21~23日。值得注意的是由于冬至前后，地球位于近日点附近，运行的速度稍快，这造成了在一年中太阳直射南半球的时间比直射北半球的时间约短8天，因此北半球的冬季比夏季要略微短一些。古人讲：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。古人认为自冬至起，天地阳气开始兴作渐强，即下一个循环开始了，冬至一阳生、天地阳气回升，为“大吉之日”。

冬至这天，太阳运行至黄经270°（冬至点），太阳直射地面的位置到达一年的最南端，太阳几乎直射南回归线（又称为冬至线），阳光对北半球最为倾斜。因此，冬至日是北半球各地一年中白昼最短的一天，并且越往北白昼越短。在北极圈以北，这一天太阳整日都在地平线之下，成为北半球一年中极夜范围最广的一天。对北半球各地而言，冬至也是全年正午太阳高度最低的一天。就北京市区来说，冬至这天白昼仅有9小时20分，而正午太阳高度也仅有26°42'。冬至这天，北半球得到的太阳辐射最少，比南半球少了约50%。冬至节届即一阳生，新岁实始。《载敬堂集》载“夏尽秋分日，春生冬至时”，冬至节，春之先声也。冬至过后，夜空星象则完全换成冬季

星空，并且从今天起开始“进九”。而此时的南半球正值酷热的盛夏。

冬至是24节气中最早被制订的一个，然而多数人并不知道，冬至的起源居然是来自于一次国家层面的都城规划。早在3000多年前，周公始用土圭法测影，在洛邑测得天下之中的位置，定此为土中，这在当时有着政治意义的举动，却成了影响后世几千年的节日之一。[2]

周公到洛阳，用土圭法测得洛阳所处的地方即为“天下之中”，然后开始占卜国家社稷的吉地。《尚书·洛诰》记载：周公“朝至于洛师”，对洛阳周边的几个地方做了考察，最后确定涧水东、瀍水西、瀍水东皆“惟洛食”（都是兴建宗庙社稷的好地方）。周公通过“土圭测景”选定洛邑基址的史实，被载入了古代典籍，也被后人奉为封邦建国的成法。

“土圭测景”的目的是找出“土中”（中国的中心）。这种方法的要义是“树八尺之表，夏至日，景长尺有五寸；冬至日，景长一丈三尺五寸”（即竖起高为8尺的标杆，在夏至日观测，中午的日影是1.5尺，冬至日中午的日影是13.5尺），“测土深，正日影，求地中，验四时”。用这种方法测到的就是“土中”洛阳、“洛邑”的理论位置。

依周公测影所定的天下之中，周人详细规划了灭商后的第一座国家都城，《逸周书·作雒》载：“乃作大邑成周于土中，……南系于洛水，北因于邙山，以为天下之大凑。”。“定天保，依天室”，国家社稷（都城、宗庙）完成之后，周公在成周明堂制礼作乐，详细制订了国家礼仪制度，据记载，周代以冬十一月为正月，以冬至为岁首过新年，也就是说，周公选取的是经土圭法测得的一年中“日影”最长的一天，为新的一年开始的日子。

由周到秦，以冬至日当作岁首一直不变。至汉代依然如此，《汉书》有云：“冬至阳气起，君道长，故贺……”也就是说，人们最初过冬至节是为了庆祝新的一年的到来。古人认为自冬至起，天地阳气开始兴作渐强，代表下一个循环开始，是大吉之日。因此，后来一般春节期间的祭祖、家庭聚餐等习俗，也往往出现在冬至。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。把冬至作为节日来过源于周代，盛于唐宋，并相沿至今。周历的正月为夏历的十一月，因此，周代的正月等于如今的十一月，所以拜岁和贺冬并没有分别。直到汉武帝采用夏历后，才把正月和冬至分开。因此，也可以说专门过“冬至节”是自汉代以后才有，盛于唐宋，相沿至今。

【冬至的传统习俗】

冬至又称“冬节”“长至节”“亚岁”等，也是二十四节气之一。很多地方对冬至很重视，甚至还有“冬至大如年”的说法。冬至有很多习俗，早的可以追溯到汉代，晚的也多见于唐宋，并主要表现在饮食方面，比如吃狗肉、馄饨、饺子、汤圆、赤豆粥、黍年糕、酿酒等。

吃饺子、馄饨或汤圆。冬至这一天，北方时兴吃馄饨，西北一带多吃饺子，江浙一带则喜欢吃汤圆和麻松。冬至的汤圆又称“冬至团”，有粉团和粉圆两种，里面要包上精肉、苹果、豆沙、萝卜丝等，《清嘉录》记载道：“有馅而大者为粉团，冬至夜祭先品也；无馅而小者为粉圆，冬至朝供神品也。”民间还有“吃了汤圆大一岁”的说法。冬至团可以用来祭祖，也可用来馈赠亲朋好友，以前的上海很讲究吃汤圆，有一首古诗说：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。”

而北京一带有“冬至馄饨夏至面”的说法，这有一个故事。相传汉代时，北方的匈奴经常骚扰边疆，百姓不得安宁。其中有两个部族首领分别姓浑和屯，十分凶残。百姓对他们恨之入骨，于是

用肉馅包成角儿，取“浑”与“屯”的音，把它们叫做“馄饨”，然后恨恨地全部吃掉。借此表达对他们的痛恨之情，希望早点把他们消灭。因为做馄饨最初是在冬至这一天，于是就流行冬至吃馄饨。这个故事不知是否可靠。在宋代时，当时的京城杭州也有冬至吃馄饨的风俗。一个叫周密的人说，杭州人在冬至吃馄饨是为了祭扫祖先。

说到祭祖，就不得不说说广东一些地方，那里冬至祭祖的习俗很盛，甚至还有“冬节不回家无祖”的说法。因此冬至这一天，出门在外者，都要尽可能回家过节祭祖。一般的习俗是，冬至的早晨先煮甜丸汤敬奉祖先，然后全家老少把甜丸汤做早餐。甜丸（米丸）就是《清嘉录》所说的“无馅而小者”，类似现在商场卖的小丸子。有的人家还在餐后留下几粒米丸，粘在门上，俗称“敬门神”。比如泉州把元宵丸称为“头丸（圆）”，冬至丸称为“尾丸（圆）”，这样头尾都圆，意味着全家人整年一切圆满。中午也要祭祖，供品需要荤素五味；晚上还得祭祖，供品中必须有嫩饼菜。

饺子，相传起源于医圣张仲景。（可以参看前面“12.春节为什么要吃饺子？”）现在北方的习俗，一般在冬至和春节都要吃饺子，有些人还把饺子称为“扁食”或“烫面饺”，并说吃了冬至的饺子就不怕冻了。

江南一带还有冬至晚上全家欢聚共吃赤豆糯米饭的习俗。这也有一个故事。相传一位叫共工氏的人，他儿子不成才，作恶多端，死在冬至这一天，变成了疫鬼，继续残害百姓。但是这个疫鬼最怕赤豆，于是，人们就在冬至这一天煮赤豆饭吃，这样就可以驱避疫鬼，防灾祛病。此外一些地方还时兴吃年糕、荞麦面、九层糕等，“糕”与“高”谐音，寓意步步高升，年年如意。

很多地方时兴冬至吃狗肉。据说这从汉代就开始了。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。于是，在民间就形成了冬至吃狗肉的习俗。先不管这个传说是否可靠，冬天吃一点狗肉，确实可以驱寒暖身。

客家人则喜欢在冬至时酿酒，认为冬至时的水味道最醇，用它酿的酒可以久藏不坏，柔和爽口，回甜生津。

【冬至节气养生】

食宜多样

冬至养生一定要注意饮食的均衡性，一定要保证营养的多样化，身体的滋养需要多种营养，所以冬至要养生就一定要保证饮食的多样化，是做到谷、果、肉、蔬合理搭配，是适当地选择一些高钙食品。

食宜清淡

冬季养生是不要吃太多的油腻的食物，特别是老年人消化能力比较弱一些，所以是保持饮食的清单，如果吃太多油腻的食物，避免造成消化不良，出现健康状况，现代营养学的养生要求是老年人是“三多三少”，蛋白质、维生素、纤维素是多多摄入；糖类、脂肪、盐是保证能少则少。

食宜温热熟软

冬天的时候老年人脾胃比较虚弱，阳气比较衰微，脾更是喜欢温热讨厌寒冷，所以吃东西的时候一定要保持温热，这样可以保护我们的脾胃，而且老年人牙口一般都不好，吃东西的时候喜欢糯软的，讨厌冷硬的，所以是在吃东西的时候做到遵循养生原则，保证温热熟软的饮食摄入，放弃冷硬的食物。

食宜少缓

冬至养生一定要注意保持饮食的适度摄入，是让饮食保持八分饱，不要吃得太饱，太饱的话会给身体的消化系统带来不利影响，吃东西的时候一定要保证细嚼慢咽，是保证食物被充分地咀嚼，这样不仅仅对脾胃比较好，而且对身体健康非常有利。

【冬至谚语】

【湖南冬至谚语】

冬至没打霜，夏至干长江。

冬至毛毛雨，夏至涨大水。

冬至下场雪，夏至水满江。

冬至不冷，夏至不热。

【山东冬至谚语】

冬至晴，新年雨;冬至雨，新年晴。

冬至阴天，来年春旱。

冬至无雨一冬晴。

【山西冬至谚语】

冬至西北风，来年干一春。

冬至有雪来年旱，冬至有风冷半冬。

【湖北冬至谚语】

晴冬至，年必雨。

冬至有霜年有雪。

【广西冬至谚语】

冬至暖，烤火到小满。

冬至暖，冷到三月中;冬至冷，明春暖得早。

冬至强北风，注意防霜冻。

【陕西冬至谚语】

冬至有雪，九九有雪。

【浙江冬至谚语】

一年雨水看冬至。

冬至有霜，腊雪有望。

冬至晴，正月雨;冬至雨，正月晴。

阴过冬至晴过年。

【黑龙江冬至谚语】

冬至晴，新年雨，中秋有雨冬至晴。

【江西冬至谚语】

冬至无雨过年雨，冬至下雨过年晴。

【广东冬至谚语】

冬至有雨雨水多，冬至无雨雨水少。

【西藏冬至谚语】

冬至无雪刮大风，来年六月雨水多。

【辽宁冬至谚语】

冬至晴，春节阴。

【关于冬至节气的作文】

篇一：快乐的冬至

今天的天气还是阴沉沉的雾霾天气，早上上了围棋课，我下了一盘，赢了。中午，和爸爸的几个

表弟一起吃饭，我把他们都叫大大，其中有一位大大还在上学，已经是博士生了，真厉害。他们都带着自己的女朋友。我们吃的是鲜上鲜的鱼，可大了，像一条大蟒蛇那么大，妈妈说那是黑鱼，鱼刺不是很多。我吃的很快，我吃完后给大家讲故事。我们还吃了饺子，我吃了4个，妈妈说冬至吃饺子可以保护耳朵不冻坏。

我今天好快乐！

篇二：冬至要来了

“阳春始于冬至，闲时多食杏仁、核桃、榛子、花生等坚果，少糖类、脂肪和盐”。听着车上广播中那富有磁性的声音，我感觉自己被带到了那个温暖冬天的晚上。

“12月22日，冬至就要来了。”我想，看窗外的行人紧裹着外衣，风吹得地上的叶子起起落落，我想：“冬天真的要来了。”

记忆回到几年前的一个傍晚。我和妈妈在放学的路上，穿过一个又一个小巷，风灌满了所有的巷子，呼呼作响。我裹着一件厚棉袄，笨拙地跟在妈妈后面，看着妈妈手里提着一袋汤圆和一袋饺子，我不禁问道：“妈妈，买饺子和汤圆干什么呀？”妈妈搓搓手说：“听说冬至要吃汤圆饺子，我就买了点。”那如果妈妈没听别人说，可能今天就是普通的一天。确实，冬至对于我老家来说，没有把它当节过的，只把它当作是一个节气——冬季的中间。可以说冬至在我们心中是没有概念的。

“汤圆！”我兴奋地看着妈妈，欢欣雀跃。抬头看树，我看到树叶已微黄但仍旧茂密，它摆弄着它的双手，在冬日的风里摇摆起舞。

从此，我的记忆里多了一对词语——“汤圆、冬至。”

回到家里，妈妈把汤圆和饺子用凉水冲洗，然后放到一旁解冻，又催我给爸爸打电XX话叫他回来。她自己也没停下来，从口袋里拿出手机给远在广州的哥哥发了个信息“冬至快乐。多穿衣服，别着凉了。”接着，妈妈又去煮东西了。

她很忙，但她看上去很满足。为什么？我也不知道。

汤圆煮好了，饺子熟了，爸爸也回家了。我们拉开椅子，坐下，在暖暖的汤圆热气中吃饭，它包围着我们，很幸福也很满足。这时，妈妈的手机屏幕亮了：哥哥的回信。屏幕上浮动着几个字：“冬至快乐，妈！”我咬下一口汤圆，里面的糖心流了出来，流到我的心田。我，好像明白了冬至的含义。

我往阳台上一看，一轮蛋黄似的明亮的月亮半隐于云朵之中，那是团圆。

思绪又重新回来，今年冬至我们吃什么汤圆呢？

篇三：今天是冬至

今天是冬至，妈妈给我讲，冬至是二十四节气里的一个节气，还是一年365天里白天最短的一天，也是夜晚最长的一天，呀！原来是这样！

中午放了学，妈妈接我直接去奶奶家，到家后饺子煮好了，我吃了一口，哇！真好吃！奶奶专为我包了花边小饺子，我一口气吃了一小盘，奶奶说吃饺子是按耳朵的，冬至以后会很冷，吃了饺子耳朵就不会冻下来的，这么有趣啊。

晚上回家我问妈妈：冬至都要吃饺子吗？妈妈说有一定的，她帮我上网查了一下，我们北方吃饺子，南方人吃汤圆，也有吃馄饨的，汉族人过冬至，少数民族的就不一定了，真有意思！

篇四：美丽的冬至

冬天没有春天的活力，没有夏天的热情，没有秋天的韵味，但它也有自己的独到之处——纯洁。孤傲。团圆……

冬至前后定会是下雪的天气，那一片白茫茫的大雪，看起来是那么的纯洁会让你一点也不忍心踏上去。冬至天气寒冷，好像在这寒冷冬至里没有花盛开。但你只要好好想一想，对。有腊梅，腊梅花只在寒冷的天气里开放。它也纯洁。孤傲，好像和大雪两相呼应，有首诗还专门为它们做了比较：“梅雪争风未肯降，人阁笔义费评章。梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香”。它们真是互不上下呀！

外面有白皑皑的大雪和冰清玉洁的梅花，家里却是一副热热闹闹的景相。一家人团聚，吃着汤圆和水饺，其乐融融。大家在冬至的时候是要回家团圆的。我有一年去老家过年，过年前几天大街上的商店。超市大部分都关上了门，可见大家有多么的期盼团圆，多么喜爱家人啊！

冬至真是太奇妙了，门外一片大雪，门内却相反热热闹闹的。

冬至让我们思考，它真的是一无是处，光是荒凉寂寞吗？不，它纯洁，它有梅香伴随，它还给了我一个重要的东西，一个往往被人忘记的东西——亲情和团圆啊！

美丽的冬至，团圆之冬啊！

篇五：冬至吃饺子

“冬至吃饺子”，这是大家都知道的一个风俗。

昨天，杨老师在快放学的时候，给我们讲了一个事，就是关于一个风俗，她说：“大家最近有没有吃饺子？”大家便开始议论纷纷：“有”“没”“没”“有”“有”……教室简直乱成了‘一锅粥’。还好，有杨老师这个大英雄，教室里又安静了下来。紧接着，她说：“不吃的耳朵会被冻掉。”我们哄堂大笑！

为什么要吃饺子啊？因为啊：相传南阳医圣张仲景曾在长沙为官，他告老还乡那时正是大雪纷飞的冬天，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在锅里煮熟，捞出来剁碎，用面皮包成像耳朵的样子，再放在锅里煮熟，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。后人把它们称为“饺子”。

都怪我妈妈加班，冬至那天我没有吃到饺子。不过，那只是一个传说，其实我吃不不吃饺子，耳朵

都不会掉的，哈哈！

篇六：冬至包饺子

放学了，我回到家。妈妈对我说：“今天是冬至，要吃饺子，你要自己做饺子哦！”

我们来到厨房，我跟妈妈就忙了起来，妈妈把面粉用勺子舀了一些放进盆里，又给盆里倒了些水。用她那大大的手掌捏起了面粉，不一会儿，那面粉就变成了一个“巨大的蛋。”我看见了，赶紧拿起面团团，玩了起来，我心想：这真好玩好像橡皮泥呀！妈妈又把大面团在案板上揉搓了很久很久，切成一小块儿一小块儿的，用那擀面杖擀了起来。擀啊擀，不一会儿，那些可爱的小块块就变成了一张薄薄的饺子皮。

我知道我自己该做什么了，于是就拿起黄瓜削了起来，妈妈又把肉从大冰箱的“肚子里。”拿出来解冻后迅速剁了起来，不一会儿肉剁好了。妈妈把我削好的黄瓜拿刀切成黄瓜沫沫和肉末混在一起加了好几种调料，又放了几颗鸡蛋，紧接着，我拿起筷子搅拌了起来。搅得我真累呀！终于拌好了。

我和爸爸坐到桌子旁，开始包起饺子来，爸爸教我左手拿起饺子皮，右手挖了一小勺肉选，放进了饺子皮的中间，左右对折，然后使劲挤压，一个饺子就包好了，我反反复复的试了好多次，刚开始一点也包不好，最后反复尝试，我终于成功了，妈妈夸我真棒！……

看着妈妈端出来热腾腾的饺子后，我的心里乐开了花，自己包的饺子吃到嘴里，可真香呀！

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发