# 夏至节气心得体会 夏至节气文案(通用11篇)

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2025-01-20

*夏至节气心得体会一1.夏至到，扇上一阵谢霆锋，吹走酷暑；降下一场夏雨，浇灭炎热，吃上一块李冰冰，清凉永伴，祝福里放些海清，郑爽一夏，愿你夏至快乐，如意相随。2.夏至到了热炎炎，情谊加温莫要减；幸福的大雨常绵绵，薪水涨增财源；快乐的雷声轰隆隆...*

**夏至节气心得体会一**

1.夏至到，扇上一阵谢霆锋，吹走酷暑；降下一场夏雨，浇灭炎热，吃上一块李冰冰，清凉永伴，祝福里放些海清，郑爽一夏，愿你夏至快乐，如意相随。

2.夏至到了热炎炎，情谊加温莫要减；幸福的大雨常绵绵，薪水涨增财源；快乐的雷声轰隆隆，幸福欢歌身强健；烦恼的乌云飘得远，霉运远去不再见；好运照耀似闪电，福星高照没有边。夏至到了送祝福，祝你健康平安！

3.今日夏至，送你七彩祝福：年年走“红”运，时时好“橙”就，生活不“黄”乱，悠闲“绿”生活，“青”除坏心情，“蓝”截好福气，夏至人“紫”在！

4.夏至到了，我托太阳送去阳光给你，让你时刻感受到我们友情的温度，托月亮送去温馨给你，让你时刻知道我对你的问候不断，托蚊子送去红包给你，让你时刻明白我祝你红包多多，财富连连。呵呵，夏至快乐。

5.送你一缕阳光，收获成功能量；送一缕清风，吹散烦恼心舒畅；送一片绿色，为你带来了阴凉；送上夏至祝福，祝你幸福万年长；祝夏至快乐！

6.初夏日，夏至至，烈日高照换季时；少食咸，少食甜，瓜果蔬菜摆在先；春争日，夏争时，工作生活新开始；发短信，送祝福，愿您踏上幸福路！夏至快乐！

7.花开的声音风知道，风吹的表情草知道，想念的感觉心知道，心爱的冲动你知道，夏至到，无论天多热，阳光多烈，凉爽的清风汇聚一起，飘进你的心房，让你夏至凉爽！

8.知了知知追忆童年，蛙声呱呱回忆美好，花草香香记忆幸福，祝福声声思忆友情，夏至到，愿你开心幸福相伴，吉祥如意相随，夏至快乐。

10.光光夜醉时，寒风紧随至；明明日接事，凉意风来刺；光明牵手时，初冬如夏至；夏至虽已逝，节日来复制；愿单成双时，欢乐加倍至。

11.夏至到，折一把幸运草，给你当帽来遮阳；揪一朵快乐花，给你当发夹来美化；扯一缕清凉风，给你当扇来乘凉；夏至到，祝你漂漂亮亮和和美，清凉过夏天！

12.夏至悄悄来到，我的祝福甜甜的送到，生活甜蜜如清亮的溪水，工作顺利如乘清爽的凉风，财源滚滚如夏雷声声，好运常伴如夏雨绵绵。夏至送你一片清凉，快乐一夏。

13.夏至来到短信传，养生均衡是关键，西瓜苦瓜和丝瓜，凉性宜吃多清淡，大蒜洋葱和姜丝，清肠消菌很保健，早晚适当多锻炼，身康体健过夏天。祝夏至快乐。

14.夏至节气到，快乐来报道，烦恼两边站，幸福循环转，成功不迟到，梦想是灵药，激励上进心，富贵围你绕，清凉一整夏，健康不落下。祝你夏至快乐，清爽一夏！

15.夏至到，幸福的花儿对你笑，美好天天；快乐的歌儿对你唱，欣喜连连；平安的大道任你逛，福寿绵绵。祝你夏至快乐，幸福无忧！

16.稻花香里论丰年，夏至祝福送上前；健康快乐不能少，幸福美满跟着跑；夏风拨动我思念，夏雨流露我依恋；亲爱的朋友，问候真情天可见，清凉消夏长相伴，夏至快乐！

17.夏至到好热闹，快乐纷至沓来，好运不期而至，健康实至名归，幸福从头至尾，财运彻里至外，吉祥蜂拥而至，顺心纷至沓来，祝福关怀备至，愿你夏至愉快！

18.夏至阳光炽热，爱卿快来听诏：跟着“至上”的好运奔跑，带着“至多”的快乐上道，拥有“至美”的心情非常重要，“至好”健康切勿丢掉。夏至节到来，让悠闲为你而留“夏”，幸福被你拿“夏”，幸福快乐一夏！

19.夏至，转眼即至；祝福，依旧如昔；友谊，藏在心底；记忆，需要铭记；人生，需要美丽。夏至到来，幸福快乐随行，健康平安围绕，愿你精彩生活乐淘淘。

20.夏至，气温升高，用我的祝福：化作清风降温烦恼，化作快刀粉碎心焦，化作浪漫美满婚姻，化作慧眼抓住机遇，化作吉祥幸运家庭。祝你夏至愉快！

21.夏至炎热酷暑绕，教你防暑小妙招，生津止渴吃西瓜，利尿补水降血压，多喝温水和绿茶，清凉爽心伴一夏，消暑首选绿豆汤，外出防晒不能忘，心境平和自然凉，愿您夏至保健康！

22.夏至夏至，炎炎酷暑将至，愿好运随风而至，暑热转瞬即逝，留下清凉丝丝；愿快乐幸福来得准时，健康永远保持，平安吉祥笼罩。

23.蛙鸣声声在夏至，祝你常常遇好事；鲜花朵朵在夏至，祝你幸福不流失；雨水纷纷在夏至，祝你吉祥手中持；夏至，祝你快乐！

24.六月天，夏至到，白昼长，夜变短，多喝水，皮肤棒，勤锻炼，身体好，绿豆汤，防中暑，风油精，避蚊虫，空调屋，不常待，早休息，好睡眠，愿夏至，有凉意，事如意，人惬意。

25.又到夏至热气涨，关心每刻不相忘。小心防暑别太忙，注意身体保健康。一起走过风和雨，最亲关系叫同窗。昨日一别各东西，今天打拼各自忙。祝夏至愉快！

26.夏至将至，朋友关怀无微不至。铃声一响祝福至，短信一条心意至。寿喜跟着福禄至，财运伴着幸运至，吉祥携着如意至，健康随着快乐至！夏至快乐！

27.夏至，吉祥至，幸福至，如意顺心顺意至；快乐至，好运至，富贵安康福禄至；短信至，情意至，祝福祈祷问候至；清凉至，舒爽至，一帆风顺美丽至，祝你快乐快乐在夏至！

28.融甜甜泉水做墨，化朵朵白云做纸，用纤纤芳草做笔，借助夏至清风之力，写一个祝福短信给你，夏至到，愿你凉爽爽每一天，快乐乐每一刻！

29.夏至来了，秀美的山川靓起来了，清澈的湖水涨起来了；幸福的阳光热起来了，娇美的花儿开起来了；快乐的心情荡起来了，真挚的祝福发出来了：夏至快乐，自在逍遥！

30.热情似火的夏至已来到，抱一抱你，开心无边；照一照你，幸福如火；亲一亲你，神采飞扬；拥一拥你，活力四射；搂一搂你，激情无限。愿你夏至舒爽，欢乐开怀！

31.夏至的天，是晴朗的天，太阳红遍半边天。短信送清爽，朋友祝福到身边。保重身体多发汗，革命事业热火朝天。烦恼放旁边，幸福快乐乐无边！夏至快乐！

32.送不了你冰山，只能送你冰激凌；不能陪你去滑雪，只能陪在在树荫下；不能送你护手霜，只能送你冰镇橘子汁；送不了你漫天雪花，只能送你顽皮夏至的爽雨。夏至了，祝你幸福永至！

33.夏至节气来到，温馨祝福送上。幸福阳光照耀，温暖里里外外。平安清风劲吹，和爽周周到到。吉祥时雨常下，滋润方方面面。祝你万事顺意，夏至节气快乐。

34.夏至至，祝福至，愿您烦恼下，忧愁下，苦难下，痛苦下，所有不快统统下；愿您幸福至，财运至，吉祥至，漂亮至，凉爽至，如意至，所有好运统统至。夏至到了，祝您快乐！

35.热浪滚滚夏至来，闷热难耐让人烦；吃块西瓜解解暑，吹吹风扇心稍安；跳进泳池游游泳，身心俱爽乐无边；送份问候来爽你，愿你夏至乐无忧！

36.激情四射夏至天，愿轻松凉快过夏天，让烦恼忧愁成昨天，开心快乐在今天，成功辉煌在明天，幸福健康每一天！祝夏至快乐！心情天天是艳阳天！

37.夏至到，夏至到，清凉短信不可少。闷热夏季爱牢骚，心平气和不吵闹；炎炎酷暑少外跑，多多歇息最为妙；饮食合理调配好，身心健康皆重要。

38.夏至好运至，出门财运抱，夏至快乐至，天天幸福绕，夏至成功至，事业大发展，夏至平安至，永远健康存，夏至祝福至，幸福陪你到永远，祝你夏至快乐。

39.夏至节气到，炎炎酷暑天，西瓜与绿豆，去暑又防暑，滋润心与肺，赶走劳与累，午睡好习惯，身心才健康，保持心开朗，切勿烦与躁，祝夏至快乐，幸福每一天。

40.化夏至晨露为绿茶，录夏至蛙叫为美曲，聚夏至细雨为柔情，收夏至绿色为青春，发夏至深情为祈福，送给你，盼望你，夏至到，快乐伴，健康随，清爽每一天！

41.夏至到，短信到，祝福到。愿我的短信悄然而至，带去一丝清凉与宁静，伴你度过清凉一夏，暑热烦恼永不再找。祝夏至开开心心、快快乐乐、健健康康。

42.稻花香里论说丰年，祝福短信送跟前，夏至祝愿连成片，牵挂之情永不变，清凉消夏长相伴，吉祥如意绕身边。祝夏至时节快乐、开心、幸福、平安。

43.夏至到了，啤酒里添加了如意，愿你夏日称心称意；水果里添加满意，愿你夏日顺心顺意；短信里添加了随意，愿你夏日开心美意，让你快乐是我故意，夏至幸福我最愿意。

44.夏至解暑广播操现在开始，把你的头伸向左边晃一下，伸向右边晃一下，伸向后面晃一下，伸向前面晃一下，重复一百次就不信你不晕趴下；哈哈！夏至快乐！

45.夏至到了，送你一场冰雨，把烦恼冻结，让快乐飞上你的脸颊；送你一阵凉风，把热恼吹散，让清凉滋润你的身心；送你一句热情如夏日的祝福，祝你夏至日吉祥如意。

46.夏至一到气候热，消化功能都较弱，饮食宜清不宜肥，多食杂粮降体温，不可过食上火物，冷食瓜果适而止，过食小心伤脾胃，厚味肥腻切勿多。夏至祝福您身体健康心情乐。

47.夏至到，好热闹，飞禽走兽满地跑，太阳高高把你照，鸟语花香真漂亮，世界万物真热闹，白天长夜里短，话语最短情意最长，幸福的生活真无边，夏至快乐。

48.气温攀高夏至到，祝福声声围君绕。切勿心烦又气躁，心静凉气自然到。自然美景多美妙，荷塘夜色笑声高。家人夜晚齐相聚，享受清风无烦恼。祝你夏至人健康，快乐相伴每一秒！

49.夏至到，清晨的阳光是我送给你的礼物，微微的轻风是我送给你的祝福，淡淡的花香是我对你的思念，小小的短信传达我对你的祝愿，愿你夏至快乐。

50.化夏至晨露为绿茶，录夏至鸟鸣为美曲，聚夏至清风为凉意，收夏至阳光为美好，抒夏至真情为祝福，送给夏至的你，愿你夏至工作顺利，万事顺意，吉祥安康，美好不离！

51.夏至到来昼变长，一声祝福情谊长；夏至到来夜变短，问候朋友不能缓；送上清凉的祝福，只愿朋友清凉夏；无忧无虑无伤病，身体健康永平安；祝福朋友心欢乐，清凉一夏永快乐。

52.夏日晚霞夕照明，映日荷花别样红，湖边赏月心神静，蛙声片片和歌声。遥望明月默祈祷，心上人儿要记牢，夏至已到气温高，养生保健莫烦躁。送你此短信，祝你夏至愉快！

53.夏至到了，吹吹夏天的风，不烦；品一杯醇香的茶，甘甜；看看白云蓝天，悠闲；翻一本好看的书，淡然；和朋友聊聊天，温暖。和微笑做个伴，幸福一夏天。夏至快乐！

54.夏至来到气温高，清凉养生要记牢，冰镇西瓜降温好，绿豆解暑有功效，多吃苦瓜能败火，及时补水身体好，夜晚睡觉被盖好，空调温度别低了，夏至愿你健康保，清凉舒爽乐逍遥！

55.旭日东升夏至到，降温防暑莫迟到，清凉短信已送到，徐徐东风又报到，舒展四肢伸懒腰，心静即凉无烦恼，荤腥油腻要吃少，蔬菜瓜果吃到饱。夏至养生，轻松搞定！

56.夏至日来到，炎热将压力蒸发，高温将烦恼晒干，酷暑将忧愁燃烧，轻松由绿荫庇护，快乐与溪水相伴，幸福与清风呼应，祝你夏至日和和气气，美美满满，开开心心。

57.夏至到，白昼长，晚睡觉，早起床，记午休，除疲劳，吃水果，多喝水，勤锻炼，多出汗，热水澡，身体健，短信来，祝福送，开心夏至到！

58.夏至到了，用阳光，送给你的成功辉煌；用绿意，温馨你的美好舒爽；用甘泉，滋润你的奋斗顺畅；祝你夏至温馨荡漾，美好长傍，幸福安康，吉祥无恙，快乐永享！

59.艳阳高照夏至到，短信问候不可少。送来凉风一阵阵，心情舒畅烦恼消；送来细雨一丝丝，心头火儿被灭浇；送来祝福一句句，深厚友情永围绕。祝你夏至快乐！

60.夏至转眼即至，烦恼转眼即逝，好运不偏不倚，幸福偏偏喜欢你。美丽祝福依旧，深深情意要铭记，好友情深要联系。夏至到来，愿你幸福快乐每一天，健康平安一夏天！

61.夏至:太阳直射北回归线，夏至:祝福直射你心弦；夏至:北半球白昼达最长，夏至:祝福回荡你心底永远；夏至:财运，福运，好运将至！

62.夏至养生多吃瓜，西瓜清热又利尿，黄瓜美白抗衰老，苦瓜减肥身材好，冬瓜健胃把暑消，哈密瓜补肾胜吃药，香瓜营养健康保，夏至吃瓜心情好，炎炎夏日乐逍遥！

63.知了唤起童年，湖水想起伙伴，荷花回忆嬉戏，浓荫沉淀思念，梦回夏日往事，牵挂定格夏至。在这样一个节日里，送上我真诚的祝福，愿你夏至快乐。

64.夏至来得静悄悄，却把好运都带到。知了声声在高叫，那是福气的征兆。亲朋好友都别忘了，挨个短信问个好。好运就要开始了，没事尽管偷着笑！夏至快乐！

**夏至节气心得体会二**

夏至是我国传统的24节气之一，也是一年中夏季的开始。在这一节气中，太阳直射地球的位置达到了北半球最高点。这时阳光最强烈，人们普遍会躲在阴凉处避暑。然而，在这个特殊的时刻，我们也可以从中汲取一些生活的启示和体验。在夏至节气即将到来之际，我开始思考这个节气对我的影响以及我从中得到的收获。

第二段：节气与养生

夏至是养生的好时机。这个节气意味着天气已经开始炎热，只有通过合理的饮食和生活方式，才能保证我们的身体和健康得到完美的呵护。我们可以通过控制饮食、饮水、锻炼、休息等方式，从内到外地帮助身体健康。例如，夏至期间我们要少吃油腻和炸食，添加适量的清热食品如莲子、芦笋和草莓等，同时保持饮水量的稳定。此外，我们可以在早晨和晚上散步，提高身体的有氧锻炼量。通过这些方法，我们可以有效地帮助自己降温，养生保健。

第三段：节气与立志

夏至节气也是提醒我们重新审视自己人生目标的大好时机。在这个时候，我们可以回顾一下自己今年计划中所设立的目标，然后再次确定一下目标是否仍然恰当和可行。夏至时节也是开始制定新目标的好时机。我们可以设立一些可以在接下来的几个月中完成的具体目标，以便在未来的岁月中逐步实现我们的梦想。

第四段：节气与心态

夏至节气对我们的心态也有着巨大的影响。在这个节气中，阳光充足，气候舒适，许多人纷纷计划和好友一起出游、欢度假期等。这种轻松愉快的氛围可以使我们的心情得到释放和升华，让我们变得更加乐观和自信。但是，夏至时节也是我们情感容易波动的时候，因为极端的天气、工作负担等因素，又会带来不安、焦虑等不良情绪。因此，我们要在心理上保持平衡，调整好自己的内心状态，保持良好的心态，才能健康快乐度过夏天。

第五段：节气与文化传承

夏至节气是我国传统文化的重要组成部分。在中国民间，人们会有熬夏至、拒五毒等诸多习俗。例如，熬夏至是一种通过吃、赌等形式来祭祀太阳的活动，而拒五毒则是为了保护身体和家庭免于蛇、蜈蚣等毒虫的侵害。这些习俗虽然已经逐渐在现代衰落，但它们承载着中国文化的深厚底蕴，需要我们加以传承。通过文化的传承，我们可以更好地弘扬中华文化的魅力，为国家和社会共同发展注入更多的力量。

结语：

夏至节气是一个很特别的日子，在这个日子里，我们可以找出生活中的一些启示，汲取到生活中的经验和智慧。在这个日子里，更应该加强对自己身体的调节、镇静自己的情绪、回归内心，看待自己的生活和工作，进一步提高自己的品质和修养，做一个更加健康、积极、专注的人。总之，夏至节气是一个可以提升我们身心健康、改善我们生活品质的重要时刻，我们应该充分珍视并好好经过它。

**夏至节气心得体会三**

1.祭神祀祖

夏至时值麦收，自古就有夏至祭神祀祖之俗，以祈求消灾年丰。从周代开始，每逢夏至日，朝廷都以歌舞礼乐的方式，举行隆重的祭祀仪式。故《史记·封禅书》记载：“夏至日，祭地，皆用乐舞。”

2.食夏至面

自古以来，民间即有“冬至饺子夏至面”之说，民谚还曰：“吃过夏至面，一天短一线。”因夏至新麦已收，古人夏至吃面有尝新之意。夏至面的做法，不是平常所吃的热汤面，而是过水面，古时候从井中打来清凉的并水，手擀面煮熟后，直接捞入盛满清凉井水的盆中，待面拔凉，捞入碗中，再浇上事先做好的调料和小菜。古人炎热的夏天吃清凉的过水面，有提醒人们注意防暑降温之用意。另外，古代民间用细长的面条，比拟夏至白昼时间长，正如人们在过生日时也吃面一样。为的是取一个好彩头。

3.食夏至饼

在古代，夏至之时农家擀面为薄饼，烤熟，夹以青菜、豆荚、豆腐及肉类等，祭祖后食用，或分赠亲友，谓之“夏至饼”。夏至这天，古时还有食麦粽之俗，而且亦将麦粽作为礼物，互相馈赠。

4.夏至称人

在古代，夏至日称人，以验肥瘦，可求吉利，故古时夏至称人习俗，表达了古人祈求美好的强烈愿望。

5.给牛改善伙食

夏至这天，古时还有给牛改善伙食的习俗。古人会在夏至日煮麦仁汤喂牛，据说牛喝了身体壮，能干活，不流汗。

6.吃补食习俗

农历夏至后第三个庚日即进入犬天，此时天气炎热，人们食欲不振，开始消瘦，即“枯夏”。古时民间便开始偷闲消夏，注意饮食补养，古代官府也停止办公事。

7.互赠消夏之物

夏至日，古代妇女有互相赠送折扇、脂粉等什物之习俗。《酉阳杂俎·礼异》载：“夏至日，进扇及粉脂囊，皆有辞。”扇，借以生风。粉脂以之涂抹，散体热所生浊气，防生痱子。这些皆为古代常用消夏之物，古代妇女以此相互赠送，来消暑避伏。

8.吃馄饨

1、气温高，雨水多

公元前七世纪，先人采用土圭测日影，就确定了夏至，是二十四节气中最早被确定的一个节气，夏至期间，阳光充足、气温高、雨水多，梅雨季节与三伏也在夏至之中。

2、日长之至，日影短至

古人说：日长之至，日影短至，至者，极也，故曰夏至。夏至这一天，太阳直射北半球的位置到达一年中的最北端，在北回归线上(北纬23°27’)，这一天北半球太阳高度角最大，日影最短，白天最长，黑夜最短。而且越往北白天越长。

夏至是一年里太阳最偏北的一天，北半球日照时间最长的一天，也是白昼时间超过黑夜时间最多的一天。但各地的昼长时间从北到南呈递减趋势。这是地球自转轴倾斜造成的昼长夜短效应，越接近两级越明显的缘故。

夏至这一天，太阳光将直射北回归线。在我国大陆的5处北回归线标志都设有“窥阳孔”，届时人们可以前往验证夏至正午阳光是否垂直射向地面，并出现“立竿无影”的奇景。分别可以再汕头、从化、封开、桂平、墨江观赏。

据宋代《文昌杂录》里记载，宋代的官方要放假3天，让百官回家休息，好好地洗澡、娱乐。《辽史·礼志》中说：“夏至日谓之‘朝节’，妇女进彩扇，以粉脂囊相赠遗。”彩扇用来纳凉，香囊可除汗臭。这一天，各地的农民忙着祭天，北求雨，南祈晴。从周代时起，在夏至日已经有了祭神仪式，到了清代仍然被视作“国之大典”，民间的百姓们在这一天吃夏至面，有的地方还吃新麦做成饼、馍，谓之尝新。

时至今日，各地仍然保留有各种趣味盎然的夏至节日食俗。在北京，“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”;在山东，“冬至饺子夏至面”;在江苏，夏令有三鲜：地三鲜是苋菜、蚕豆和杏仁，树三鲜是樱桃、梅子和香椿，水三鲜是海丝、鲫鱼和咸鸭蛋;在陕西，夏至食粽子等。

今年22日夏至。从夏至日起，气温开始进入最热的阶段。炎炎夏日，容易“上火”。故营养专家提醒人们，夏至时节，要多吃苦味食物，能清泄暑热，增进食欲。

**夏至节气心得体会四**

夏至节气是二十四节气中的第十二个节气，通常在每年的6月21日或22日到来。夏至是农历二十四节气中，阳气最强的节点，也是一年中白昼最长、黑夜最短的一天。夏至节气标志着夏天正式开始，气温开始上升，大地万物开始进入生长旺盛的季节。

二、夏至节气的风俗习惯

夏至节气有许多传统习俗，其中最具代表性的是“赛龙舟”。赛龙舟是一项古老而独特的传统体育活动，龙舟是一种重要的竞赛器材。龙舟比赛是为了纪念爱国诗人屈原离世而设，是民间传统的“端阳节”（即端午节）的游戏之一。此外，夏至节气还有吃荷花、采荷叶、转秧歌等丰富多彩的民俗活动。

三、夏至节气的健康养生

夏至节气来临之后，人们在饮食、起居、运动等方面也需要注意养生保健。一方面，夏至时节气温高，天气炎热，人体容易出现口渴、出汗等问题，因此需要多补充水分，并且饮食要清淡易消化，避免暴饮暴食；另一方面，夏至时节白天长而夜晚短，日晒时间长，因此需要注意保护皮肤，避免晒伤。此外，适当的运动也是夏日养生的好方式。

四、夏至节气的物理效应

夏至节气对于天文学、气象学、人类文化等方面都具有重要的物理效应。夏至节气是阳气最强烈的时刻，这意味着太阳在这一天升起的位置较高，照射面积也较大，造成白天长而黑夜短的现象。此外，夏至节气也是地球上生物群落变化的一个重要节点，它对于植物、动物的生长繁衍、鸟类迁徙等都有着重要的影响。

五、夏至节气的心得体会

夏至节气对于我们每个人来说，都有着独特的意义和价值。它提醒我们，天地间的精微变化，虽然看似微不足道，却成为造就人类的根本力量；它教会我们，万物勃发的繁盛景象，源于生命的顽强与不息，鼓舞着我们在人生的道路上不断奋斗、超越；它也告诉我们，热爱阳光、享受自然、关爱生命、珍视感恩，是一种震荡内心、陶冶情操、滋养身心的美好力量。夏至节气，让我们从生命和自然中汲取灵感和力量，走向更加美好的未来。

**夏至节气心得体会五**

夏至，是中国二十四节气中最重要的一个节气，也是夏季的开始。为了了解更多关于夏至的知识，我参加了一场夏至节气的讲座。这次夏至节气讲座给我留下了深刻的印象，让我对夏至有了更深入的了解，并且让我体会到了夏至节气的真正的意义。

讲座第一部分是关于夏至的来历和由来。讲座上，专家首先给我们讲述了夏至的来历，告诉我们夏至是太阳从南方赤道线到北回归线的过程，太阳直射点逐渐移动到北方，也是北半球太阳照射最强的一天。同时，专家还给我们介绍了夏至的由来，夏至是古代农耕文化中最重要的节气之一，它标志着农作物播种已经进入尾声，正式进入夏季。通过了解夏至的来历和由来，我更加明白了夏至的意义，同时也对中国传统农耕文化有了更深入的认识。

接下来的一部分是夏至的习俗和民间传说。讲座上，专家向我们介绍了一些夏至的习俗和传说，比如吃饺子、赛龙舟等等。同时，专家还给我们解读了夏至节气中的一些民间传说，比如说“一年炕上一夏至，三十日里盛夏时”。通过了解夏至的习俗和传说，我对夏至的文化内涵有了更加深刻的认识，并且对于保护和传承中国传统文化有更强烈的意识。

讲座的第三部分是夏至的养生之道。夏至是阳气最旺盛的时候，也是人体阳气达到顶峰的时候。因此，在夏至这个节气里，保健养生特别重要。专家在讲座上向我们介绍了夏至期间的养生方法，比如合理饮食、适度运动、保持充足的睡眠等。通过了解夏至的养生之道，我明白了夏至这个节气对于人们养生的重要性，也更加清楚了夏天如何保持自己的身体健康。

接下来的一部分是与夏至相关的民俗活动。讲座上，专家介绍了一些与夏至相关的民俗活动，比如夏至“晒衣节”、“闭马节”等等。通过了解夏至的民俗活动，我对夏至的庆祝方式有了更加深入的了解，也体会到了夏至这个节气给人们带来的喜庆和快乐。

最后一部分是夏至节气的美食。夏至的美食丰富多样，香甜可口。在讲座上，专家向我们介绍了一些与夏至相关的美食，比如饺子、菊花酒等等。通过了解夏至的美食，让我更加期待着夏至的到来，也体会到夏至给人们带来的美好。

通过这次夏至节气的讲座，我对夏至有了更加深入的了解。夏至不仅是一个节气，更是一个反映中国传统文化的瑰宝。夏至节气不仅是人们庆祝丰收和迎接夏季的时候，更是与家人朋友分享美食、活动的时刻。同时，夏至也是人们保健养生的重要时刻，要注意合理饮食和适度运动，保持健康的生活方式。希望通过这次讲座，更多的人能够认识到夏至的重要性，传承和保护中国传统文化。让我们一起用心感受夏至带来的喜悦和快乐！

**夏至节气心得体会六**

农历五月间(阳历6月22日)的夏至，是全年白昼最长的一天。周代已有祭神仪式，认为可以消除国中的疫疠、荒年与人民的饥饿。汉族风俗，流行于全国大部地区。指夏至节(二十四节气之一)吃凉面(条)的习俗。清·潘荣陛《帝京岁时纪胜》：“是日，家家俱食冷淘面，即俗说过水面是也……谚云：‘冬至馄饨夏至面’。”

老北京夏至最爱炸酱面

6月21日是二十四节气中的夏至，“冬至饺子夏至面”，好吃的北京人在夏至这天讲究吃面。在民俗回归的当下，凡是跟夏至节令沾边儿的吃食都卖得不错。按照老北京的风俗习惯，每年一到夏至节气就可以大啖生菜、凉面了，因为这个时候气候炎热，吃些生冷之物可以降火开胃，又不至于因寒凉而损害健康。

夏至这天，北京各家面馆人气很旺。无论面馆的四川凉面、担担面、红烧肉面还是炸酱面等等，各种面条都很“畅销”。

自制炸酱面老北京的最爱

夏至这天，在社区里的面食店，手擀面、鲜切面销量都会上涨。普通老百姓，夏天更多的还是愿意吃自家做的手擀面、抻面。老北京人吃面可是有讲究，要说花样那就更多啦。面条煮熟后用凉水一过，调上炸好的酱，讲究点的拌上黄瓜丝、水萝卜丝、黄豆芽，再就两瓣蒜，嘿，这老北京炸酱面吃起来那叫一个香！或者，用芝麻酱、花椒油、老陈醋那么一拌，就是麻酱拌面，吃起来也别有风味。

还有人爱在酷热的夏天吃热面，那叫“锅挑儿”，据说有“辟恶”之意，吃热面是为驱除邪恶，多出汗以祛除人体内滞留的潮气和暑气。

西北有些地区夏至吃粽子在西北地区如陕西，此日食粽，并取菊为灰用来防止小麦受虫害。

在南方，此日秤人以验肥瘦。农家擀面为薄饼，烤熟，夹以青菜、豆荚、豆腐及腊肉，祭祖后食用或赠送亲友。

有此地区，此日多有成年的外甥和外甥女到娘舅家吃饭，舅家必备苋菜和葫芦做菜，俗说吃了苋菜，不会发痧，吃了葫芦，腿就有力气。也有的到外婆家吃腌腊肉，说是吃了就不会疰夏。

一些地方还流传夏至食狗肉的习惯。吃狗肉能强壮身体，史记云“秦人以狗御蛊，俗谓夏至宜食狗肉”。意谓夏天多流行性疾病，夏至适宜食狗肉，以增强抵抗力。故在夏至食狗肉的习俗一直沿袭至今。

山东各地夏至和伏日习俗花样多

夏至这天山东各地普遍要吃凉面条，俗称过水面，有“冬至饺子夏至面”的谚语。

莱阳一带夏至日荐新麦，黄县(今龙口市)一带则煮新麦粒吃，儿童们用麦秸编一个精致的小笊篱，在汤水中一次一次地向嘴里捞，既吃了麦粒，又是一种游戏，很有农家生活的情趣。

平阴一带，夏至日祭祀祖先。

伏日。夏至后第三个庚日为初伏，第四庚日为中伏，立秋后第一个庚日为末伏，总称伏日。伏日人们食欲不振，往往比常日消瘦，俗谓之“苦夏”，山东有的地方吃生黄瓜和煮鸡蛋来治“苦夏”，入伏的早晨吃鸡蛋，不吃别的食物。

伏日这天，山东民间都要改善饮食，胶东东部都吃面条，长岛民谣：“立秋(饺子)入伏面。”招远吃水饺，无棣习惯吃面条、豆汤和面棋子，邹城喜欢喝冰水，有的人还到峄山山洞里避暑。

临沂地区有给牛改善饮食的习俗。伏日煮麦仁汤给牛喝，据说牛喝了身子壮，能干活，不淌汗。民谣说：“春牛鞭，舐牛汉(公牛)，麦仁汤，舐牛饭，舐牛喝了不淌汗，熬到六月再一遍。”入伏后是种秋菜的季节，有“头伏萝卜二伏菜，三伏还能种荞麦”之谚。

**夏至节气心得体会七**

1、支起一片阴凉，愿你身体健康。指挥一片祥云，护你顺心如意。制造一份快乐，愿你永远欢笑。夏至节气来到，祝你永远幸福如意。

2、如果说夏天是一首歌，那夏至就是这首歌的副歌；如果说夏天是个杯具，那夏至就是杯具里面的vip。夏至者，至夏也，朋友注意防晒，协调饮食哦！

4、冬至饺子夏至面，夏至到了，送你三碗面，第一碗‘面面’俱到工作顺，第二碗春风满‘面’事业旺，第三碗四‘面’八方广进财，好了慢慢享用吧，愿你夏至快乐。

5、夏至到了，\"夏\"跑了忧烦，快乐\"至\"了；\"夏\"退了惆怅，幸福\"至\"了；\"夏\"走了疾病，健康\"至\"了；\"夏\"飞了晦气，好运\"至\"了；\"夏\"呆了落寞，问候\"至\"了：夏至快乐！

6、夏至到了，让清风卷去惆怅，送去舒爽；让细雨荡去闷热，捎去清新；让冰块冰镇忧烦，消退暑气；让清凉沁入你心，快乐度夏。祝君夏至快乐，惬意逍遥！

7、夏至到，祝福少不了。愿你的幸福永不下台，快乐永不下架，好运时时下发，健康常在脚下，财运如雨泼下。夏至节气，快乐凉爽一夏！

8、夏至节气到了，送你一把遮阳伞，为你挡住炎热阳光；送你一把好运伞，为你挡住烦恼忧伤；送你一把成功伞，为你挡住失败沮丧；送你一把平安伞，为你挡住疲劳损伤。祝你快乐！

9、知你烦躁不堪，什么都不想干，送你西瓜一半，愿你夏至清淡，闻你因酷热所烦，整日就像瘫痪，送你薄荷一片，愿你夏至无患，夏至到，祝你清凉一夏，心情轻松十分！

10、夏至到，知了叫，屋里屋外气温高，我的问候如空调，送来清风身边绕；夏至至，蛙儿跳，捉虫护苗有功劳，我的祝福好运罩，愿你丰收人欢笑；夏至至，扇儿摇，降温来把暑气消，我的牵挂短信报，身体健康快乐保。祝夏至快乐！

11、二十四节气到夏至，如火骄阳不客气，高温炎热满大地，思念为你编织凉席，惦念伴你清风吹起，挂念陪你舒爽休息，祝福你清凉一夏，时刻如意。

12、祝福声声在夏至，愿你时常有好事；问候句句在夏至，盼你紧握好运不流失；思念重重在夏至，祝你幸福永保持。夏至，祝你快乐实打实！

13、祝福像微风，扫去你夏至的困意；问候像甘泉，润去你夏至的疲意；祈愿像浓茶，散去你夏至的烦意；愿我的祝福送去温馨如意，愿我的问候奉上快乐顺意，愿我的祈愿祝你吉祥美意！

14、节气适逢夏至，祝福短信告知：烦恼姗姗来迟，忧愁转瞬即逝，财源滚滚不止，好运如期而至，吉祥电掣风驰，幸福中天如日。祝：夏至快乐、福禄双至！

15、夏至今日至，好运随着至，夏至幸福至，天天有好事，夏至健康至，平安无心事，夏至成功至，愿你成大事，夏至快乐至，开心是大事，祝福短信至，开怀大笑在今日！

16、夏至夏至，至真的祝福，至上的心境，至美的生活，至爱的家庭，至高的地位，至善的幸福，纷至的好运，为你接踵而至，只愿你人生至尊至贵，夏至快乐！

17、夏至解暑有妙方，绿豆芦荟熬成汤，散邪解毒且美容，西米椰汁调成乳，解暑生津能明目，高粱苹果西瓜捞，润肺益胃防癌症，夏至愿君开心相伴，健康相随，夏至快乐！

18、夏至节气到，快乐来报道，烦恼两边站，幸福循环转，成功不迟到，梦想是灵药，激励上进心，富贵围你绕，清凉一整夏，健康不落下。祝你夏至快乐，清爽一夏！

19、夏至节气到，木槿花盛开。开的是希望，结的是硕果；开的是情运，结的是幸福；开的是芬芳，结的是清爽；花开花又谢，好运永不绝！我借木槿语，祝君安。

20、夏至到，气温高，愿你不要急，莫要躁，不要烦，莫要恼，心情糟，要调好，心态好，很重要，状态好，工作好，身体好，效率高，生活好，乐逍遥，问候你，不能少。朋友，夏至节气已来到，祝福清凉愿你好！

21、夏至到了炎热天，情谊加温短信传，烦恼乌云飘得远，快乐如同雷声现，好运照耀似闪电，幸福平安绕身边。祝夏至健康幸福、快乐平安。

22、夏至到来，白昼最短，黑夜最长；烦恼变短，快乐变长；霉运变短，好运变长；工作变短，休息变长；距离变短，情谊变长。愿你夏至快乐，幸福久长！

23、夏至多流汗，冬天吃饱饭，工作事业努力干，好运随风随心愿，夏至莫等待，时间过得快，生活日子晒一晒，朋友就你最不赖，祝愿夏至愉快。

24、蝉儿声声鸣，青蛙呱呱唱，夏至节气好时光。摘来一片闲散的云，为你遮住艳阳。降下一阵及时的雨，为你褪去热力。吹来一阵清爽的风，带走你的忧虑。伴美好入梦，与幸福相拥。少不了的是欢笑，多不得的惆怅。夏至快乐！

25、送你西瓜苦瓜，帮你清热消暑笑哈哈；给你绿豆凉茶，愿你清凉度夏乐开花。朋友，夏至啦，愿你清爽一夏！凉快一夏！夏至快乐！

26、稻花飘香丰收年，蛙鸣鸟唱乐连连，清风吹动拨心弦，思念之情永不变，夏至祝福送跟前，愿你平安每一天！祝夏至快乐！

27、夏至一场雨，驱除炎热送清凉；夏至一阵风，吹走烦躁精神爽；夏至短信送祝福，祝愿亲朋友好友都有福，整个夏季都有福，幸福可以抗炎热，幸福一年又一年！夏至快乐！

28、夏至，我们一同感受阳光，一同感受幸福，一同抗击炎热，一同对酒当歌，亲爱的朋友，夏至快乐！

29、蛙鸣声声在夏至，祝你常常遇好事；鲜花朵朵在夏至，祝你幸福不流失；雨水纷纷在夏至，祝你吉祥手中持；夏至，祝你快乐！

30、给夏至的快乐扎上羊角辫吧，给夏至的幸福涂上指甲油吧，漂亮的蝴蝶结啊挤在了美丽的心情上啊，甜蜜的花边裙啊旋转在美丽的夏至身边，夏至快乐。

31、夏至要三防。一防热伤风感冒，避免受凉，注意保暖，汗后莫急脱衣。二防腹泻，莫吃隔夜生冷或变质的食物。三防尘，避扬尘天气，减少户外活动。夏至节气，祝你快乐安康！

32、夏至节气到，养生很重要，果蔬不能少，饮食清淡好，睡眠保证好，身心调整好。今日逢夏至，养生小贴士：冷饮凉食适可而止，绝不可暴饮贪食。亲爱的朋友，愿你夏至学养生，健康伴一生！

33、夏至夏至，酷暑降至。防暑降温要做好，首先心情调节好，不因天热心烦躁；再有身体保养好，作息规律精神好；营养均衡也重要，饮食清淡为。夏至到，祝你好，愿你清清爽爽、健健康康过夏至。

34、夏至到，太阳照，热气冒，知了闹，莫烦躁，快乐到，开心泡，来报告，清凉绕，生活好，不落跑。夏至节气，愿你清凉一夏，快乐至上！

35、夏至节气悄悄来到，防暑工作提上必要，保持卫生勤加洗澡，保持通风防止干燥，保持饮食多吃小饱，保持运动身体调好，保持每天开心微笑。

36、夏至持续高温，情意点点温存，凉风驱走浮躁，寄情山水怡神。让快乐伴你齐飞，让好运眷顾频频，让幸福上演柔情。祝你夏至好心情！

37、夏至来到，至真的祝福送到，至上的心境敞开，至美的生活甜蜜，至爱的家庭温馨，至善的幸福永存，夏至祝你的人生至尊至贵，好运接蝩而至。

38、送你一朵夏天的云，护佑你的前程；送你一瓢夏至的水，清澈你的心灵；送你一缕夏至的风，吹散你的暑热；送你一句夏至祝福，愿你好运连连；祝夏至快乐！

39、夏至节气到，木槿花儿开。木槿花语：幸福的坚持，寓意用幸福的心情坚持理想、事业、爱情。送给你一份木槿祝福，祝你：有梦早日圆，幸福好人生！

40、夏至节气来到，温馨祝福送上。幸福阳光照耀，温暖里里外外。平安清风劲吹，和爽周周到到。吉祥时雨常下，滋润方方面面。祝你万事顺意，夏至节气快乐。

41、夏至好运至，出门遇好事；夏至快乐至，天天有美事；夏至成功至，事业成大事；夏至平安至，世上无难事；夏至祝福至，幸福陪你寻常事。

42、到了艳阳天，福星高照没有边；夏至到了花儿红，卿卿我爱情美；夏至到了泉水甜，清清凉凉润心间；夏至到了送祝福，祝你健康平安又如意！

43、夏至节气夏花开，开的是希望在眼前，结的是硕果伴身边，开的是好运连连不断，接的是幸福永远饶你，夏至祝你人生快乐永远，笑口常开。

44、融醇美甘泉做墨，化静美白云做纸，用参天大树做笔，借夏至劲风之力，写一个夏至祝福短信给你，愿你夏至无忧惬意，祝你夏至万事美意！

45、夏至到，送祝愿，千里迢迢挂念送身边；夏至到，送问候，暑热吹走烦恼全不见；夏至到，送祝福，愿你好梦夜夜甜。祝快乐开心、幸福健康。

46、夏至夏至，祝福将至，祝你霉运落跑好运接踵而至；烦恼逃离愉快联翩而至；悲伤退避三舍福禄双至。夏至，祝你快乐至上，幸福无双。

47、夏至好运至，出门财运抱，夏至快乐至，天天幸福绕，夏至成功至，事业大发展，夏至平安至，永远健康存，夏至祝福至，幸福陪你到永远，祝你夏至快乐。

48、夏至节气到，炎炎酷暑天，西瓜与绿豆，去暑又防暑，滋润心与肺，赶走劳与累，午睡好习惯，身心才健康，保持心开朗，切勿烦与躁，祝夏至快乐，幸福每一天。

49、化夏至晨露为绿茶，录夏至蛙叫为美曲，聚夏至细雨为柔情，收夏至绿色为青春，发夏至深情为祈福，送给你，盼望你，夏至到，快乐伴，健康随，清爽每一天！

50、给夏至的快乐安上飞翔的翅膀，环绕在你身边；给夏至的温馨穿上美丽的旗袍，旋转在你身边；给夏至的祝福添上秋的凉爽，吹拂在你身边；夏至到，愿我的祝福给你带去凉爽与健康！

51、一棵绿树，洒下一片荫凉；一个微笑，送来一股清爽；一声问候，散发淡淡幽香；一条短信，饱含深情长长。夏至节气，愿你开心快乐，幸福平安！

52、蝉儿声声鸣，青蛙呱呱唱，夏至节气好时光。摘来一片闲散的云，为你遮住艳阳。降下一阵及时的雨，为你褪去热力。吹来一阵清爽的风，带走你的忧虑。伴美好入梦，与幸福相拥。少不了的是欢笑，多不得的惆怅。祝你夏至快乐！

53、夏至送你清风一缕，愿你神清气爽；夏至送你明月一束，愿你梦甜路敞；夏至送你稻香一片，愿你心情芬芳；夏至送你祝福一句，愿你快乐绵长。

54、夏至暑热燥，心态要良好，适当锻炼勤，常保身体康，朋友多联系，情意总最珍，互助力量大，事业再更新。祝福夏至快乐，万事和顺。

55、艳阳天，荷花叶，烈日炎炎，风景虽好酷暑难耐；夏至日，送祝愿，天天开心清凉常伴。在夏至到来之时，祝我的朋友好运不期而至，财运滚滚而至，夏至快乐。

56、蛙鸣声声在夏至，祝你常常遇好事；鲜花朵朵在夏至，祝你幸福不流失；雨水纷纷在夏至，祝你吉祥手中持；友情深深在夏至，祝你尽享幸运日！

57、夏至节气到，温馨送祝福。艳阳高高照，牵挂款款来。思念如丝雨，织就防晒网。惦念似清风，密密匝匝绕。祝你更舒爽，清凉度盛夏。

58、阵阵热浪，滴滴汗水，炎热天气来袭；淡淡花香，片片荫凉，快乐勃发生机；点点祝福，串串深情，无限美好相依。夏至节气到，愿你开怀笑！

59、哼着夏至的歌，愿你心快活；端起夏至的杯，愿你心明媚；牵着夏至的手，愿你心无忧；沐浴夏至的光，愿你心敞亮。夏至到，愿你心静自然凉，快乐伴身旁！

60、化夏至晨露为绿茶，录夏至鸟鸣为美曲，聚夏至清风为凉意，收夏至阳光为美好，抒夏至真情为祝福，送给夏至的你，愿你夏至工作顺利，万事顺意，吉祥安康，美好不离！

61、夏至夏至，夏雨带着清凉至，丝丝传情；夏风带着温柔至，缕缕舒适；夏阳带着热情至，灿灿似火；短信带着祝福至，句句深情。夏至快乐！

62、夏至节气话养生，烈日高照暑气升，早起喝杯滋润茶，一天心情不会差，天干物燥心别慌，中午喝碗绿豆汤，午后小憩真舒服，避开暑热别外出，空调温度要适宜，健健康康好身体！

63、夏至节气到了，愿你的人气像气温，日渐飙升；财气像天气，总是放晴；福气像绿意，越来越浓。祝你开心！

64、夏至纵然高温，情谊却很温存；夏至暑气灼人，健康莫忘养神；夏至昼长夜短，幸福快乐常伴；夏至调节冷暖，祝福常记心间；夏至来了，短信到了，让健康、祝福伴你起飞，让快乐、幸福将你时刻伴随。

65、妩媚月色为你的梦镀上了釉彩，流云暖风捎去我甜美的祝福，点缀你氤氲微熏中靓丽的人生！愿你的心情如叶间柳絮，事业如夏至节气，轻舞飞扬，红红火火！

66、夏至节气夏花开，木槿花语祝福来:质朴无华是花魂，寓意美满甜蜜进心门；美丽素雅是花色，寓意健康生活多欢乐；永恒长久是花语，寓意幸福生活今朝起。

67、夏至节气到了，送你一条短信，收到的人好运变长，永无尽头；阅读的人幸福变长，天长地久；转发的人甜蜜变长，一生相守；保存的人平安变长，健康长寿。祝你快乐！

68、知了唤起童年，湖水想起伙伴，荷花回忆嬉戏，浓荫沉淀思念，梦回夏日往事，牵挂定格夏至。在这美好时日，真诚愿你夏至快乐。

69、不过夏至不热，夏至一过，你的生活将“热热”闹闹，日子将“热”火朝天，爱情是满腔“热”血。夏至来了，准备好“热”情洋溢吧！

70、夏至到，让我的问候为你带去丝丝清凉；夏至到，让我的祝福为你遮挡夏日的骄阳；夏至到，让我的情谊为你消除无限的烦恼。愿你夏至快乐！

71、夏至节气，温馨提示。天气炎热，食欲不振。注意进补，调节饮食。新鲜蔬菜，清热消暑。可口瓜果，偷闲养生。保重身体，养精蓄锐。祝你健康，快乐度夏。

72、夏至节气到，白天长来气温高，千万记住要把酷暑防，出门莫忘防晒霜，防暑药品随身藏，身体强健生活棒，愉快心情气息畅，美好祝福送身旁，祝你一夏都爽朗。

73、至昼时长，火气上升很难防，荷叶败火强，菊花凉茶绿豆汤，降火驱燥功能棒，心境平和自然凉，外出防晒记心上，昼伏夜出不宜常，规律作息保健康，夏至节气，愿您健康！

74、夏至高温不高压，幸福生活乐开花；夏至天闷心不闷，健康快乐来养神；夏至昼长夜不长，合理膳食添营养；夏至福多苦不多，忧愁烦恼匆匆过；夏至身懒神不懒，安逸生活赛神仙；夏至你好我也好，福禄双双把你找。

75、夏至来到，白天渐长。愿你的生活美满甜蜜，日久天长。愿你的事业前途无量，来日方长。祝幸福越来越长久，好运越来越长住。夏至节气快乐。

76、夏至:太阳直射北回归线，夏至:祝福直射你心弦；夏至:北半球白昼达最长，夏至:祝福回荡你心底永远；夏至:财运，福运，好运将至！

77、夏至以后，白天变短了，幸福经典了，烦恼削减了，财运惹眼了，情意更暖了，思念虚掩了，发个信息增加你笑脸了。祝你夏至快乐。

78、夏至到，祝福放在短信里送给你，送你冬天的夜，让你美美的睡，送你春天的花，让你夏至美丽，送你秋天的果，让你夏至收获。祝你夏至快乐。

79、夏至，黑夜变短白天变长；短信，不会变少只会增多；惦念，没有减淡却在加深；祝福，不会搁浅永远延续。夏至节气，祝你快乐永久。

80、夏至到，艳阳照，照亮晦暗前途好；夏至到，清风吹，吹走忧愁无烦恼；夏至到，夏雨飘，淋去暑热不烦躁；夏至到，祝福到，祝你天天开口笑！

**夏至节气心得体会八**

祭神祀祖

夏至时值麦收，自古以来有在此时庆祝丰收、祭祀祖先之俗，以祈求消灾年丰。因此，夏至作为节日，纳入了古代祭神礼典。《周礼·春官》载：“以夏日至，致地方物魈。”周代夏至祭神，意为清除荒年、饥饿和死亡。夏至日正是麦收之后，农人既感谢天赐丰收，又祈求获得“秋报”。夏至前后，有的地方举办隆重的“过夏麦”，系古代“夏祭”活动的遗存。

消夏避伏

夏至日，妇女们即互相赠送折扇、脂粉等什物。《酉阳杂俎·礼异》：“夏至日，进扇及粉脂囊，皆有辞。”“扇”，借以生风;“粉脂”，以之涂抹，散体热所生浊气，防生痱子。在朝廷，“夏至”之后，皇家则拿出“冬藏夏用”的冰“消夏避伏”，而且从周代始，历朝沿用，进而成为制度。

“麦粽”与“夏至饼”

江南食俗，一般有麦粽、角黍、李子、馄饨、汤面等。《吴江县志》：“夏至日，作麦粽，祭先毕，则以相饷。”不仅食“麦粽”，而且将“麦粽”作为礼物，互相馈赠。夏至日，农家还擀面为薄饼，烤熟，夹以青菜、豆荚、豆腐、及腊肉等，祭祖后食用，俗谓“夏至饼”，或分赠亲友。

冬至馄饨夏至面

自古以来，中国民间就有“冬至馄饨夏至面”的说法，江南一带夏至吃面是很多地区的重要习俗，民间有“吃过夏至面，一天短一线”的说法。南方的面条品种多，如阳春面、干汤面、肉丝面、三鲜面、过桥面及麻油凉拌面等，而北方则是打卤面和炸酱面。“因夏至新麦已经登场，所以夏至吃面也有尝新的意思。”

**夏至节气心得体会九**

天上的太阳火辣辣地照射着大地，广阔的田野里农民伯伯们辛勤地劳作着。路旁的树木郁有葱葱，蝉儿齐声高唱，它们好像在夸耀自己的季节……这就是我脑海中夏至的画面。

夏至是多姿而多彩的，夏至是神秘而多变的，夏至是热烈而稳重的，夏至是活泼而可爱的，夏至是丰收而喜悦的。

夏至是彩色的。你看，池塘里铺满了绿绿的荷叶和粉粉的荷花，它们伸着懒腰，仿佛刚从睡梦中醒来。它们姿态不一，有的像一尊雕像一样歪着头，好像在沉思；有的则挺直了腰，好像下一秒就要拎起粉红色的衣裙开始跳舞；有的低垂着头，好像在打瞌睡。

夏至是神秘莫测的。你看，天上的云，一会儿变成了一只免子，只见它撒开四蹄奋力奔跑，在它的身后紧接着出现了一只张着大嘴咆哮的老虎。这时，从东方又出现了一个手持弓箭的猎人，只看他拉开了弓，准备射箭。……如果你躺在树荫下，就会看到一幕惊险悬疑的大电影。

夏至是沉稳的。你看，早上，树叶上的露珠在朝阳的照耀下，闪烁着柔润的光泽；到了中午，烈日当空，树叶渐渐变成了墨绿色，小河边也蛙声一片，仿佛稻里花香里说丰年。

夏至是天真浪漫的。你看，当一群小伙伴在树荫下玩耍时，调皮的风带着热情吹过来，那种感觉，会让他们忘记夏至的炎热。

夏至是丰收而快乐的。你看，麦田里一望无际，成熟的麦穗低垂着头，一阵风吹过，麦香引来了前来收割的农民伯伯们。经过一天辛勤的劳动，他们一手抱着瓜田摘掐下的西瓜，一手拿着几个桃园里摘下的桃子，一边唠着家常，一边在孩子们的簇拥下回了家，爽朗的笑声在夏至的夜晚回荡着。

夏至是一树一树的花开，夏至是燕子在梁间的呢喃。夏至里满是希望、收获和快乐。夏至，终于来了。

**夏至节气心得体会篇十**

1、阳光，会点燃幸福的光亮；雨水，会将快乐浇在你脸庞；清风，已将一腔幽思轻轻荡；问候，不再躲躲闪闪捉迷藏；夏至时节，愿你人生处处好风光！

2、夏至时节天最长，工作生活都很忙，出门记得防骄阳，多吃清淡多喝汤，起居规律身健康，千万千万莫贪凉，甲型流感要预防，夏至祝福最绵长。

3、夏至养生很重要，多喝开水勤洗澡，天热不要到处跑，早晚喝碗豆腐脑，水果多吃大蜜桃，多吃蔬菜少酒肴，不生气来没烦恼，身体健康精神好！

4、阳光给夏天上了色，劲风勾勒着季节的轮廓，蝉儿鸣唱着夏的热度，汗水流淌着火一样的活力，惟有情谊是心中的那一抹新绿。夏至来了，多保重。

5、夏至到，炎热天，防避暑，要及时，运动要，少暴晒，多饮水，饮食淡，忌辛辣，勿忧愁，别浮躁，心开朗，祝福你，冰爽夏，快乐夏，幸福夏！

6、开心一夏，好运美事一起抱，轻松一夏，压力烦恼全都抛，幸福一夏，家庭和睦很美妙，清凉一夏，热气见你都得逃，祝福一夏，夏至快乐天天笑！

7、夏至到，气温升高，不要烦躁，一杯清茶解烦恼。夏至到，热气缭绕，不要烦躁，一阵清风除烦恼。夏至到，愿你清茶清心，清风送爽，夏至快乐！

8、夏至到来，出门在外，伞帽必带，注意防晒，西瓜解渴，绿豆解暑，照顾身体，首当其冲，愿你健康，最真心愿。夏至，祝你健康过夏，快乐度夏。

9、夏至蝉鸣半起，清晨莫要薄衣，正午则应遮阳，变化切勿忘记。绿豆汤酸梅汤汤汤消暑，纺尼丝纺涤丝丝丝清凉，字字真句句情真情常在，夏至快乐！

10、夏至节气到，木槿花儿开。木槿花语：幸福的坚持，寓意用幸福的心情坚持理想事业爱情。送给你一份木槿祝福，祝你：有梦早日圆，幸福好人生！

11、夏至乃四季之中白昼最长的一天，寓意“长久”。在上午时分秒许愿，愿望会很快实现，并且友情天长，爱情地久。记得告诉朋友，一起共愿长久！

12、开心一夏，好运美事一起抱，轻松一夏，压力烦恼全都抛，幸福一夏，家庭和睦很美妙，清凉一夏，热气见你都得逃，祝福一夏，夏至快乐天天笑！

13、如果说春天是气质美女，那么夏天一定是性感美女。如果春天是绿色的，那么夏天就是蓝色的。春天美丽，夏天动人，转眼夏至到了，祝你夏至快乐！

14、生命在于运动，精神在于传承，梦想在于奋斗，豪情在于拼搏，力量在于凝聚，祝福在于传递，问候送你，夏至热天气，愿你保重身体，万事顺意！

15、晚上最短白天最长的是夏至，困难最短成功最长的是事业，烦恼最短欢乐最长的是生活，语言最短情谊最长的是祝福，夏至到，祝你平安幸福长长久久！

16、夏至气温真是高，送你一把芭蕉扇，扇去烦恼和不安；送你一台电风扇，扇来吉祥把你伴；送你一台空调扇，扇来美好的祝愿，愿你天天快乐，日日平安！

17、夏至这一天是全年白天最长的一天，有长久之寓意，正午十二点是太阳神送福的时刻，被称为恒久时。许长久之愿会得到太阳神保佑。千万别忘许愿哦！

18、转眼又到夏至，炎炎酷暑将至，愿你快乐一直，送你西瓜一个，滋润你的心肺，甜甜你的美胃；送你酸梅一碗，甜甜你的心扉，清凉你的一身。夏至快乐。

19、夏至节气到，木槿花盛开。开的是希望，结的是硕果；开的是情运，结的是幸福；开的是芬芳，结的是清爽；花开花又谢，好运永不绝！我借木槿语，祝君安。

20、夏至的感觉好妙，大芭蕉慵懒得伸着懒腰，蝉欢快的跳在树梢，芙蓉花甜蜜的微笑，溪水带着快乐一路奔跑。祝福插上翅膀飞入你的怀抱，愿你一切都好！

21、月色如水，让轻纱般浪漫的月光弥漫着你，让翡翠般澄澈的水流包围着你。给你一个最美的夏至，许你一个最美的回忆，开心幸福伴你到永远，祝夏至快乐！

22、夏至节气夏花开，木槿花语祝福来：质朴无华是花魂，寓意美满甜蜜进心门；美丽素雅是花色，寓意健康生活多欢乐；永恒长久是花语，寓意幸福生活今朝起。

23、夏至昼最长，好事任你想，万般皆“夏”品，唯有祝福高：愿你洋房豪车全到手，工资奖金任开口，甜蜜爱情跟着走，快乐幸福为你留，美梦全部都实现！

24、夏至昼最长，好事任你想，万般皆“夏”品，唯有祝福高：愿你洋房豪车全到手，工资奖金任开口，甜蜜爱情跟着走，快乐幸福为你留，美梦全部都实现！

25、日子过得好快，夏至已然到来。天气炎热闷燥，烦恼跑掉常笑。水果蔬菜养胃，绿豆棒冰暑退。早起不能贪睡，夜晚被子要盖。短信祝福传递，朋友情谊常在。

26、夏至到，好热闹，飞禽走兽满地跑，太阳高高把你照，鸟语花香真漂亮，世界万物真热闹，白天长夜里短，话语最短情意最长，幸福的生活真无边，夏至快乐。

27、夏至养生有妙招，情浓关怀要送上，热天一碗绿豆汤，解暑去毒赛仙方，晨吃红枣三片姜，功效如喝人参汤，多饮枸杞配菊花，降压明目祛肝火。愿快乐安康！

28、夏至来到，温馨祝福。幸福很忙，天天报到。平安很忙，日日护佑。吉祥很忙，心想事成。好运很忙，事事如意。祝你顺心，自在逍遥。健康长寿，快乐永驻。

29、热浪滚滚夏至到，气温升高人烦燥，牵挂化作清凉风，阵阵吹至君身旁，思念转成清爽雨，丝丝凉意浸心田，清新文字送祝福，夏至健康陪左右，愿君清凉一夏！

30、夏至节气到，白天长来气温高，千万记住要把酷暑防，出门莫忘防晒霜，防暑药品随身藏，身体强健生活棒，愉快心情气息畅，美好祝福送身旁，祝你一夏都爽朗。

31、夏至养生道，莫忘小动作，睡前梳梳头，改善血循环，疲倦伸懒腰，精神爽快招，久坐垫脚尖，拉伸肌肉妙，没事叹叹气，心肺功能好。关怀已送到，安康都围绕！

32、夏至养生忙，秘籍来分享，颈椎最怕吹，慎穿露肩装，眼睛最怕晒，墨镜随身带，晨练最怕早，阳光初照好，肠胃最怕凉，拌菜加点姜，温馨关怀到，快乐又安康！

**夏至节气心得体会篇十一**

近日，我参加了一场关于夏至节气的讲座，该讲座内容丰富，使我受益匪浅。经过深入学习和思考，我对夏至节气有了更加全面的认识和理解。以下是我对该讲座的心得体会，希望与大家分享。

第一段：夏至节气的历史由来

讲座首先介绍了夏至节气的历史由来，以我之前的认知来看，夏至只是一年中最长的白天，但从讲师的介绍中，我明白了夏至是中华民族自古以来的重要节日之一。夏至节气起源于中国古代的农耕文化，人们在夏至时节进行庆祝活动，向大自然致敬，感恩丰收。此外，讲座还介绍了夏至节气在中国和世界各地的庆祝活动，让我更加了解了夏至节气的文化内涵。

第二段：夏至节气的天文意义

在接下来的内容中，讲座详细介绍了夏至节气的天文意义。夏至是一年中太阳直射地球北回归线最北端的日子，也是北半球一年中白天最长、黑夜最短的时刻。据研究，夏至节气的到来与地球轨道、地球自转轴倾斜等有关。夏至节气的天文意义深化了我对夏至节气的认识，也让我对宇宙的奥妙有了更深的体会。

第三段：夏至节气的民俗习惯

此外，讲座还详细介绍了夏至节气的民俗习惯。夏至是人们最爱食用饺子的节气，因为吃饺子有驱邪避邪的寓意。讲师还分享了夏至祭祀、夏至菜品、夏至药膳等民俗习俗，让我对夏至节气的文化内涵有了更深入的了解。这些民俗习俗不仅丰富了夏至节气的庆祝方式，也传承了深厚的中华民族传统文化。

第四段：夏至节气的养生方法

在讲座的最后，讲师分享了夏至时节的养生方法。夏至时节，阳气最旺盛，但也要注意保护阳气，适当防暑降火。讲师介绍了饮食、锻炼、睡眠等各个方面的养生方法，指导大家如何在夏至节气中保持健康。这些养生方法让我对如何调养身体有了更多的启示，也让我体会到了健康和生活的重要性。

第五段：夏至节气的美好意义

通过参加讲座，我深刻感受到夏至节气的美好意义。夏至是大自然的给予我们的一份礼物，是人们感恩和庆祝的时刻。夏至也是人与自然和谐相处的象征，提醒我们要尊重自然环境，珍惜生活资源。夏至节气所传达的这种人与自然的关系，是我们应该时刻铭记在心的。

在心得体会中，我深刻感受到了夏至节气的文化内涵，并从中汲取了丰富的知识和智慧。通过学习夏至节气，我明白了人与自然的关系，体验到了中华民族丰富多彩的传统文化。我会将这些心得应用于实际生活中，尊重自然、珍惜生活资源，享受人与自然和谐相处的美好时刻。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！