

# 最新谷雨节气活动思想汇报 谷雨节气有哪些民俗活动(大全5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 谷雨节气活动思想汇报篇一

### 菠菜

菠菜有补血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、清理肠胃热毒的功效，对肝气不舒并发胃病的辅助治疗常有良效。

### 薏米

薏米性味甘，微寒，有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效。

### 红小豆

红小豆具有利湿，散血，解毒，疗寒热，止泄痢，利小便，治热毒，散恶血，除烦满，健脾胃的功效。

### 小米

谷雨前后，宜食用一些能够缓解精神压力和调节情绪的谷类食物。小米煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃。

### 黄鳝

黄鳝有补血、补气、消炎、消毒、除风湿等功效。黄鳝肉性

味甘、温，有补中益血，治虚损之功效。

## 茶膳

谷雨茶是谷雨时节采制的春茶，又叫二春茶。富含多种维生素和氨基酸，滋味鲜活，香气怡人。

## 香椿

香椿芽，是香椿树的嫩芽，早春上市的树生蔬菜，被称为“树上蔬菜”。香椿不仅风味独特，而且营养价值较高，除了含有蛋白质、脂肪、碳水化合物外，钾、钙、镁元素，维生素b族的含量在蔬菜中也是名列前茅。

## 黄豆芽

黄豆芽具有清热明目、补气养血、防止牙龈出血、心血管硬化及低胆固醇等功效。春天是维生素b2缺乏症的多发季节，春天多吃些黄豆芽可以有效地防治维生素b2缺乏症。

## 草莓

春季人的肝火往往比较旺盛，吃点草莓可以起到抑制作用。

## 菠萝

谷雨后气温上升，菠萝汁有降温的作用，并能有效预防支气管炎。菠萝含有一种叫“菠萝朊酶”的物质，它能分解蛋白质，帮助消化，促进血循环。

## 甘蔗

春天吃些甘蔗可以加快新陈代谢速度，帮助快速排出体内毒素。甘蔗是能清、能润，甘凉滋养的食疗佳品。

## 桑椹

谷雨养生多吃桑椹。农人喜欢其成熟的鲜果食用，味甜汁多，是人们常食的水果之一。成熟的桑葚质油润，酸甜适口，以个大、肉厚、色紫红、糖分足者为佳。谷雨前后，气温上升速度加快导致人免疫力下降，而桑葚具有增强免疫功能的作用。

## 谷雨节气活动思想汇报篇二

南方有谷雨摘茶习俗，谷雨茶也就是雨前茶，是谷雨时节采制的春茶，又叫二春茶。春季温度适中，雨量充沛，加上茶树经半年冬季的休养生息，使得春梢芽叶肥硕，色泽翠绿，叶质柔软，富含多种维生素和氨基酸，使春茶滋味鲜活。传说谷雨这天的茶喝了会清火、辟邪、明目等。所以谷雨这天不管是什么天气，人们都会去茶山摘一些新茶回来泡水饮。

祭海的习俗。谷雨节也叫做渔民出海捕鱼的“壮行节”。谷雨时节海水回暖，百鱼行至浅海地带，是下海捕鱼的好日子。俗话说：“骑着谷雨上网场。”为了能够出海平安、满载而归，渔民们在谷雨这天要举行海祭，祈求海神保佑。因此，谷雨节也叫作渔民出海捕鱼的“壮行节”。旧时海边，村村都有海神庙或娘娘庙，祭祀时刻一到，渔民便抬着供品到庙前摆供祭祀，有的则将供品抬至海边，敲锣打鼓，燃放鞭炮，面海祭祀，场面十分隆重。

古时有“走谷雨”的风俗，谷雨这天青年妇女走村串亲，有的到野外走一圈就回来。寓意与自然相融合，强身健体。

谷雨前后，香椿醇香爽口营养价值高，故有“雨前香椿嫩如丝”之说。人们把春天采摘、食用香椿说成是“吃春”。香椿一般分为紫椿芽、绿椿芽，尤以紫椿芽最佳。

据说自汉代以来，陕西白水县谷雨有祭祀文祖仓颉的习俗。

传说中，仓颉创造文字，功盖天地，黄帝为之感动，以“天降谷子雨”作为其造字的酬劳，从此便有了“谷雨”节。此后每年谷雨节，附近村民都要组织庙会纪念仓颉。

禁杀五毒，谷雨以后气温升高，病虫害进入高繁衍期，为了减轻病虫害对作物及人的伤害，农家一边进田灭虫，一边张贴谷雨贴，进行驱凶纳吉的祈祷。这一习俗在山东、山西、陕西一带十分流行。旧时，山西临汾一带谷雨日画张天师符贴在门上，名曰“禁蝎”。陕西凤翔一带的禁蝎咒符，以木刻印制，可见需求量是很大的。其上印有：“谷雨三月中，蝎子逞威风。神鸡叼一嘴，毒虫化为水……”画面中央雄鸡衔虫，爪下还有一只大蝎子。画上印有咒符。雄鸡治蝎的说法早在民间流传。山东民俗也禁蝎。清乾隆六年《夏津县志》记：“谷雨，朱砂书符禁蝎。”“禁蝎”的民俗反应了人们驱除害虫及渴望丰收平安的心情。

谷雨贴，属于年画的一种，上面刻绘神鸡捉蝎、天师除五毒形象或宗教神符，有的还附有诸如“太上老君如律令，谷雨三月中，蛇蝎永不生”、“谷雨三月中，老君下天空，手持七星剑，单斩蝎子精”等文字说明，寄托人们查杀害虫、盼望丰收、安宁的心理。

谷雨前后也是牡丹花开的重要时段，因此，牡丹花也被称为“谷雨花”。“谷雨三朝看牡丹”，赏牡丹成为人们闲暇重要的娱乐活动。

### 谷雨节气活动思想汇报篇三

对于渔家而言，谷雨节流行祭海习俗。谷雨时节正是春海水暖之时，百鱼行至浅海地带，是下海捕鱼的好日子。俗话说“骑着谷雨上网场”。

为了能够出海平安、满载而归，谷雨这天渔民要举行海祭，祈祷海神保佑。因此，谷雨节也叫做渔民出海捕鱼的“壮行

节”。这一习俗在今天胶东荣成一带仍然流行。

## 2、禁蝎咒符

旧时，山西临汾一带谷雨日画张天师符贴在门上，名曰“禁蝎”。陕西凤翔一带的禁蝎咒符，以木刻印制，可见需求量是很大的。

## 3、摘茶

南方谷雨摘茶习俗，传说谷雨这天的茶喝了会清火，辟邪，明目等。所以谷雨这天不管是什么天气，人们都会去茶山摘一些新茶回来喝。

北方谷雨食香椿习俗，谷雨前后是香椿上市的时节，这时的香椿醇香爽口营养价值高，有“雨前香椿嫩如丝”之说。香椿具有提高机体免疫力，健胃、理气、止泻、润肤、抗菌等。

## 4、走谷雨

古时有“走谷雨”的风俗，谷雨这天青年妇女走村串亲，有的到野外走一圈就回来。寓意与自然相融合，强身健体。

## 5、喝谷雨茶

南方谷雨摘茶习俗，传说谷雨这天的茶喝了会清火，辟邪，明目等。所以谷雨这天不管是什么天气，人们都会去茶山摘一些新茶回来喝。

## 6、食香椿

北方谷雨食香椿习俗，谷雨前后是香椿上市的时节，这时的香椿醇香爽口营养价值高，有“雨前香椿嫩如丝”之说。香椿具有提高机体免疫力，健胃、理气、止泻、润肤、抗菌、消炎、杀虫之功效。

## 7、祭祀文祖仓颉

陕西白水县谷雨祭祀文祖仓颉习俗，“谷雨祭仓颉”，是自汉代以来流传千年的民间传统。清明祭黄帝，谷雨祭仓颉。仓颉庙会是在谷雨节举行。传说中，仓颉创造文字，功盖天地，黄帝为之感动，以“天降谷子雨”作为其造字的酬劳，从此便有了“谷雨”节。此后每年谷雨节，附近村民都要组织过庙会纪念仓颉。

## 8、洗澡消灾避祸

谷雨的河水也非常珍贵。在西北地区，旧时，人们将谷雨的河水称为“桃花水”，传说以它洗浴，可消灾避祸。谷雨节人们以“桃花水”洗浴，举行射猎、跳舞等活动庆祝。

## 9、谷雨贴

属于年画的一种，上面刻绘神鸡捉蝎、天师除五毒形象或道教神符，有的还附有诸如“太上老君如律令，谷雨三月中，蛇蝎永不生”、“谷雨三月中，老君下天空，手迟七星剑，单斩蝎子精”等文字说明，寄托人们查杀害虫、盼望丰收、安宁的心理。

## 10、赏牡丹花

谷雨前后也是牡丹花开的重要时段，因此，牡丹花也被称为谷雨花、富贵花。“谷雨三朝看牡丹”，雨时节赏牡丹已绵延千年。凡有花之处，皆有士女游观，也有在夜间垂幕悬灯，宴饮赏花的，号曰“花会”。清顾禄《清嘉录》曰：“神祠别馆筑商人，谷雨看花局一新。不信相逢无国色，锦棚只护玉楼春。”至今，山东菏泽、河南洛阳、四川彭州多于谷雨时节举行牡丹花会，供人们游乐聚会。

## 谷雨节气活动思想汇报篇四

暮春气候复杂，不过绝大多数地区都多大风天气，此时人体就容易流失水分，抵抗力就会随之下降，容易诱发、加重感冒与很多慢性病。这个时候，“补”水就显得特别重要。一夜春眠之后，人体内水分消耗较多，晨起喝水不仅可补充因身体代谢失去的水分、洗涤已排空的肠胃，还可有效预防心脑血管疾病的发生。喝水量以250毫升为宜。

谷雨养生：少吃燥热物

春季应选择吃些低脂肪、高维生素、高矿物质的食物，比如新鲜蔬菜，包括荠菜、菠菜、马兰头、香椿头、蒲公英等，这些可起到清热解毒、凉血明目，通利二便、醒脾开胃的作用。春夏要少食酸性食物和辛辣刺激的食物，否则会使肝火更旺，伤及脾胃。暮春时节，在适当进食优质蛋白类食物及蔬果之外，可饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤以及绿茶，防止体内积热。不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品，以防邪热化火、诱发疮痍疔肿等疾病。

谷雨养生：饮食应“五低”

暮春饮食，应注意考虑低盐、低脂、低糖、低胆固醇和低刺激等5个方面。低盐就是少食钠盐，因为钠盐太多会诱发高血压病，因此每天食盐不超过6克；低脂也就是少食油脂，油脂每天摄取总量不超过膳食总量的30%；低糖也就是少吃游离糖，食糖过量也会影响人体的健康；低胆固醇是少吃含胆固醇高的动物食品，因为胆固醇过高会导致动脉硬化和心脏及脑血管等多种疾病，每天食肉类食品不能超过300克；低刺激即少吃辛辣食品。

## 谷雨节气活动思想汇报篇五

温和进补

谷雨适逢春季，春季适合温和进补，多吃益肝补肾的食物，如豆类，或者其他含维生素b的食物。

## 护肝

此时可以多吃养肝的食物，其中以菠菜为最佳。菠菜性甘凉，入肠、胃，春季吃菠菜可以疏肝气，对于肝气不足引起的高血压有很好的疗效。

## 去湿气

春季雨水增加，人体中难免会有湿气难以排出，所以此时的养生之道就在于祛湿。祛湿气的方法很多，可以食用薏米红豆之类的去湿气的食物，还可以采取拔罐，刮痧的方法。

## 防过敏

春天万物生长，过敏源也随之增加，常见的春季花粉过敏就成为很多人的困扰。为防范过敏，需在出行或者饮食上多加注意，也要增强抵抗力。

## 注意保暖

早晚适量增加衣物。谷雨时节雨水增多，但是气温变化不定，此时若穿着太清凉，会导致湿气进入体内，所以出门要备一件长袖衣物。

## 多晨练

“一年之计在于春，一日之计在于晨”，谷雨时节阳气渐长，阴气渐消，要早睡早起，更要注意心理健康，在精神和体力上都不要过度疲劳和紧张。