

# 最新霜降活动总结(大全5篇)

总结是对某种工作实施结果的总鉴定和总结论，是对以往工作实践的一种理性认识。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 霜降活动总结篇一

### >霜降的习俗

在我国的一些地方，霜降时节要吃红柿子，在当地人看来，这样不但可以御寒保暖，同时还能补筋骨，是非常不错的霜降食品。泉州老人对于霜降吃柿子的说法是：霜降吃丁柿，不会流鼻涕。有些地方对于这个习俗的解释是：霜降这天要吃柿子，不然整个冬天嘴唇都会裂开。

柿子一般是在霜降前后完全成熟，这时候的柿子皮薄、肉鲜、味美，营养价值高，其所含维生素和糖分比一般水果高1~2倍左右。假如一个人一天吃一个柿子，所摄取的维生素c基本上就能满足一天需要量的一半。

柿子虽然美味，但一定要注意不要空腹吃；吃的时候也要适量，每次最好不要超过100克；未熟的柿子不要吃；患有糖尿病、慢性胃炎、排空延缓、消化不良等胃功能低下者不宜食用。

柿子含糖高，且含果胶，吃柿子后总有一部分留在口腔里，特别是在牙缝中，加上弱酸性的鞣酸，很易对牙齿造成侵蚀，形成龋齿，所以在吃柿子后应该马上喝几口水，或及时漱口。秋季是大闸蟹上市的季节，中医认为，螃蟹与柿子都属寒性食物，故而不能同食。从现代医学角度看，含高蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下，易凝固成胃柿石。

## 2、霜降登高

霜降时节有登高远眺的习俗。登高既可使肺的功能得到舒畅，同时登至高处极目远眺，心旷神怡，可舒缓心情。天高云淡，枫叶尽染，登高远眺，赏心悦目，但也要有所讲究。

登高的时间要避开气温较低的早晨和傍晚。登高时，要沉着，速度要慢，以防腰腿扭伤；下山不要走得太快，以免膝关节受伤或肌肉拉伤。登高过程中，应通过增减衣服来适应温度的变化；休息时，不要坐在潮湿的地上和风口处；出汗时可稍松衣扣，不要脱衣摘帽，以防伤风受寒。

对于老年人来说，应带根手杖，这样既省体力，又有利于安全。在爬山时要注意力集中，并注意脚下石头是否活动，以免踏空。在陡坡行走时，最好采取“之”字形路线攀登，这样可缓解坡度。

### 3、霜降赏菊

古有“霜打菊花开”之说，所以登高山，赏菊花，也就成为了霜降这一节令的雅事。南朝梁代吴均的《续齐谐记》上有记载。“霜降之时，唯此草盛茂”，因此菊被古人视为“候时之草”，成为生命力的象征。霜降时节正是秋菊盛开的时候，我国很多地方在这时要举行菊花会，赏菊饮酒，以示对菊花的崇敬和爱戴。

古人眼里，菊花有着不寻常的文化意义，被认为是“延寿客”、不老草。《杂五行书》说：在屋舍旁种“白杨、茱萸三根，增年益寿，除患害也。”侵害身体的晚秋寒气在古代常被视为鬼魅恶气，能驱风逐邪祛寒的茱萸，民间作驱病疗疾之用。

### 4、霜降到了拔萝卜

在山东地区，有句农谚“处暑高粱，白露谷，霜降到了拔萝卜”，所以山东人霜降喜食萝卜。农谚有“霜降萝卜”一说，

是指霜降以后早晚温差大，露地萝卜不及时收获将出现冻皮等情况，影响萝卜品质和收成。

白萝卜是一种营养价值较高、价格便宜的植物性食物，民间自古就流传着“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开处方”之谚语，现代也有人称萝卜为“土人参”。白萝卜还有增进食欲、帮助消化、止咳化痰、除燥生津的作用，此外白萝卜还有抗病毒、抗癌的作用。

这段时间的饮食尽量吃些生的白萝卜块。白萝卜皮白而不透者肉味偏辣，只能熟吃；皮色透明，肉不辣而甜者，可以生吃。生吃白萝卜一是下气，解腹胀之围；二是白萝卜入肺，肺应秋季，白萝卜可以加强肺的“肃降”功能，既止咳，又促大肠运动，“肺与大肠相表里”。

## 5、鸭子好吃霜降补

闽南台湾的民间在霜降的这一天，要进食补品，也就是我们北方常说的“贴秋膘”。

在闽南有一句谚语，叫做“一年补通通，不如补霜降”。从这句句小小的谚语就充分的表达出闽台民间对霜降这一节气的重视。因此，每到霜降时节，闽台地区的鸭子就会卖的非常火爆，有时还会出现脱销、供不应求的情况。乐得卖鸭子的老板们嘴都合不拢了，看来他们也必定会过一个开开心心的霜降节气了。

鸭可谓餐桌上的上乘肴馔，也是人们进补的优良食品。尤其当年新鸭养到秋季，肉质壮嫩肥美，营养丰富，能及时补充人体必需的蛋白质、维生素和矿物质。同时鸭肉性寒凉，特别适合体热上火者食用，所以秋季润燥首选吃鸭。

不但鸭子浑身都是宝，更是全身皆美味，除了有着名的北京烤鸭、南京盐水鸭、杭州老鸭煲等各地招牌美食，还有鸭血

粉丝汤、毛血旺、香辣鸭脖等特色小吃。即便是一碗清火老鸭汤，也能让人既饱了口福又滋润了身体。