**【空中学习舱-二十四节气课】**

**视频背景：**

二十四节气是几千年中国人的智慧结晶，中国人的传统习俗和生活审美中处处承接着节气的智慧。随着城镇化的加速、乡村景观的改变，很多人患上了严重的自然缺失症。2021年上线的“二十四节气视频”能够引导青少年了解中国二十四节气，培养孩子的科学素养和人文素养。

**视频内容：**

**立春**

又是一年春来到，立春是否是二十四节气之首？又迎来了立春节气，2021年2月3日22:58:39 正式进入立春节气。作为二十四节气中的第一个，不少人对立春的地位提出了质疑，觉得应当以冬至为首，大雪为尾。究竟二十四节气应以立春为首，还是冬至为首呢？这决定于对四季节气的划分方法及其功用，划分方法有五种，即天文划分法、气象划分法、古代划分法、农历划分法和气候统计法。据学者介绍，天文划分法把冬至放在二十四节气中的第一个，有两个不利的方面，一是把一年四季搞乱，四季不明。二是与生活习惯不符，冬至过后是小寒和大寒，天气越来越冷，农历新年久等未到，春的气象久不发生，使人感觉不到新年新气象的开始。古人也知晓这两个问题，因此总结出了二十四节气与四季轮回和生产生活更为应时应景的排序。根据古代划分法，将立春作为二十四节气之首。这样排序后，立春一般都在农历春节前后，有时还会与除夕和春节重合。

**雨水**

雨水过后，我们离温暖的春天还有多远？小熊贝贝和好朋友牛牛相约去草莓谷采草莓。“春天的草莓最好吃了！香甜个大又多汁！阿嚏！”“贝贝，你穿的太少了，你知道吗？雨水在二十四节气里排行老二，代表降雨开始，天气会变化不定，忽冷忽热。”“这个节气听上去一点都不好！”“你可别小看了雨水，适宜的降水对农作物的生长很重要，你看小花小草顶着绿油油的嫩芽，在春雨的滋润下长出了头发，万物萌动，生机盎然。”“这不就是诗句里写的‘好雨知时节，当春乃发生’吗？”“对呀，大自然有自己的语言，节气就是它的讲述者。草莓谷到了，快把果篮都装满吧！”

**惊蛰**

惊蛰时节，一冬苏醒，春天的使者竟然是它？惊蛰之日，春雷突然打响了，小熊贝贝吓了一跳，牛宝却哈哈大笑。“你不害怕打雷吗？怎么还笑起来了？”“惊蛰打雷说明天气回暖正常，雨水增多，万物生机盎然。”“哇！我知道，天上春雷惊动了藏在土里的小动物，他们醒来后就专吃土壤，开始活动。”“微雨众卉新，一雷惊蛰始。实际上叫醒这些小动物的并不是春雷，而是日渐升高的气温和地温。”“那我可以去找那些冬眠的小伙伴玩耍啦！”“不止如此，你看惊蛰时节，桃花红梨花白，黄莺鸣叫燕飞来，万物都充满活力，描绘着春天的诗意。”“这么美的景色可不能浪费，走我们去看看！”

**春分**

今朝日夜分，如何正确打开如期而至的春天？正春初四日，春色正中分。春分是一年中的第四个节气，“天气真好呀，好想出门郊游！萌萌快起床啦！”“天气好舒服，让我再睡一会。我约了牛宝，今天立春正适合‘立蛋’！”“牛宝来了，可以给我讲讲‘立蛋’吗？”“早在4000年前，古人为了庆祝春天的到来，在春分这天立蛋，但其实这是纯粹的技巧问题，与春分无关。” “那春分我们应该做什么？”“春天如期而至，大地鸟语花香，当然是要出去走走，感受一下春日的气息呀！”“我想去放风筝。”“好呀！我宣布春游正式开始！”

**清明**

 “清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。牛宝，你说清明以后是不是像诗里写的，要下雨下得不停了？”清明是二十四节气中的第五个节气，此时天气清澈，景物明朗，春光明媚，所以叫清明。“我知道清明断雪，谷雨断霜。”“没错，清明是春季节气中气温升幅、日照增幅的双冠军，但降水增加并不显著。春雨纷纷其实更符合江南的气候特色。“原来是这样！关于清明再多给我说一说。”清明不仅是节气，还是我国十分重要的祭祀祖先的传统节日，清明与春节、端午、中秋并称为中国四大传统节日。“这么有来头。那既然天气清爽明媚，我们可以顺便去踏个青吗？”“当然啦，不能辜负了这大好春光。”

**谷雨**

春天要结束了，别着急，晚春也有别样的美丽。谷语是一年之中的第6个节气，也是春季最后一个节气。“牛宝，你说最近怎么老下雨？”“清明断雪，谷雨断霜，谷雨的到来预示着寒冷的天气快要结束了，此时降水增多，利于谷物生长，所以谷雨有‘雨生百谷’之意。”“那谷雨节气有么好玩的吗？”“谷雨过三天，园里赏牡丹。牡丹象征吉祥幸福，繁荣昌盛，盛开时正是谷雨时节，所以大家又称它为‘谷雨花’。” “牡丹挺美的，那谷雨时节有什么好吃的吗？”“有啊！北方有‘吃春’的习俗，就是在谷雨当天吃香椿，因为人们觉得吃了它，可以品尝到春天的香甜，南方则是喝谷雨茶，茶香四溢，清甜可口。” “哎呀！被你说得我都心动啊！那我们一起去赏春品春吧！”

**立夏**

立夏不入下夏，知否知否，应是绿肥红瘦？立夏是一年中的第7个节气，也是夏天的第一个节气。立夏的“夏”是“大”的意思，是指是春天播种的植物已经直立长大，立夏时节，万物繁茂。“牛宝，大家都说春天是播种的季节，那夏天又是什么季节呢？”“夏天是生长的季节呀，你看我们在春天时播种的植物，现在越长越旺盛了呢！”“但是夏天的太阳那么厉害，不会把植物晒死、渴死吗？”“夏天的太阳虽然厉害，但降雨也多，这样就给植物提供了充足的光照和水分，不过立夏只是夏天快要到来的预告，并不意味着入夏，气象学上将连续5天日平均气温稳定在22度以上，作为夏季开始的标准。”“那我们要做些什么来迎接立夏呢？”“江南的立夏习俗里有所谓的‘见三新’，就是吃些这个时节长出来的鲜嫩物，比如樱桃，蚕豆和竹笋等。”“啊！都是我喜欢的。那我们赶紧趁着立夏去‘尝新’吧！”

**小满**

都已经满了，为什么偏要加个“小”字？“小满，这是什么节气？“小满是二十四节气中的第8个节气，夏季的第二个节气，标志着炎夏登场。”“那到底是什么满了，前面还要加一个‘小’字呢？”“小满取义‘万物小得盈满’，这段时间，麦子等夏熟作物的籽粒开始饱满，但还不够成熟，所以人们把这个节气叫小满。”“小满之后，天气是不是就要开始热起来了？”“南方跟北方的气候不同，很少种植小麦，所以南方以雨水来解释小满，小满节气雨水渐渐增多，因此这个时候的雨水就是小满。” “二十四节气里有小暑、大暑、小寒、大寒，有小满，但是没有大满，这是为什么呢？”水满则溢，月满则亏，古人认为小满刚好达到了一个平衡，无论是北方小麦灌浆还是南方雨水增多，都是表达对收获在即的喜悦。”“我懂了，小满是一个寄予希望的节气，既有对丰收的满足，也闪烁着对新生的憧憬。”“是啊，满之所以小，却充满了禅意和人生哲理。”

**芒种**

“三夏”大忙，芒种到底在忙什么？“牛宝，最近的天气是怎么了？总是下雨。”“比起立夏时，芒种的气温显著升高，雨量比较充沛。芒种之后雨水增多，南方进入梅雨时节。”“今天是芒种节气呀！那是什么芒什么种呢？”“芒种，字面意思是有芒的麦子快收，有芒的稻子可种。因此芒种又叫忙种，是一个典型反映农业物候现象的节气，是二十四节气中的第九个、夏季的第三个节气。”“妈妈说芒种是一年中最忙的时间，那到底在忙什么呀？”“这时正好进入夏收夏种夏管的“三夏”大忙时节，该收割的作物得赶在阴雨天前收割入仓，该播种的作物也得尽早下种栽种，才能赶在秋霜前收获。”“农民伯伯这么辛苦，我要珍惜来之不易的粮食，不能浪费。”“‘春争日，夏争时’，人生也和芒种时节一样，种什么因，便得什么果。”“嗯！我要赶紧把今天的作业写完，晚上给爸爸妈妈捏捏肩、捶捶背，奖励一下辛苦劳作的大人。”

**夏至**

一年中最有诗意的一天来了。“牛宝，快来吃西瓜呀，又大又甜，可好吃啦！”“今天夏至，最适合吃西瓜啦！不过也不能贪凉，吃太多冰冷的食物，也不能为了凉爽就去洗冷水澡，忽冷忽热的，会影响身体健康。”“夏至是不是一年中最热的一天？”“夏至这天虽然白昼最长，但并不是一年中天气最热的时候，而是一年中最有诗意的一天。” “最有诗意？快和我说说。”“夏至是二十四节气中最早被确定的一个节气。夏为大，至为极，万物到此壮大，繁茂到极点，阳气也达到极致，所以是一年中夜最短昼最长的一天，接近极地处是白夜，一年中最有诗意的一天。”“哇！那我今晚也要诗意一下，看看浪漫的夜空星象。”“那先看好天气预报哦！夏至时节，暴雨增多，常常伴随着电闪雷鸣，午后至傍晚最易形成骤来急去的雷阵雨。‘东边日出西边雨，倒是无情却有情’，描绘的就是这种天气。”

**小暑**

上蒸下煮，做好准备，迎接盛夏炽热的考验。“天气又湿又热，身上总是黏腻腻、湿哒哒的，太不舒服了！”“这样的日子就要结束了，今天是二十四节里的小暑，标志着即将出梅入伏，迎接盛夏的到来，不过也有一个坏消息。”“终于可以告别梅雨季了，坏消息是什么？”“暑，表示炎热的意思，小暑即小热，这时候极端炎热天气开始登场，各地也进入雷暴最多的季节。常伴随着大风暴雨，有时还有冰雹。” “那是不是一年中最热的日子到了？”“小暑虽然不是一年中最炎热的时节，但紧接着就是大暑。民间有‘小暑大暑，上蒸下煮’之说，入伏后，随着天气湿度增大，又要开启桑拿模式了。”“你的这个坏消息彻底破坏了我的好心情。”“你这是情绪中暑，谁说小暑只有炎热，还有晚霞、星空、虫鸣、蝉叫、盛夏的荷花也开得很美，要不就今天我带你去赏荷。”“好嘞！咱们这就出发。”

**大暑**

没错，这就是夏天的味道！“太热了，牛宝，你看我新换的衣服，才过一会儿就被汗水浸湿了。”“大暑是夏季的最后一个节气，也是一年中最热的时期。常言道‘冷在三九，热在三伏’，35度的高温已是司空见惯，有些地区还会出现40度的高温天气。”“太阳太任性了，我都不想出门了，只想在空调房里‘葛优躺’。”“空调虽然是夏天的标配，但不能过度依赖呀！如果空调使用不当，还容易导致空调病，适当的户外活动还是很有必要的。”“可是这么热的天气，我做什么都提不起劲。”“大暑时节有夏日独有的热闹，白天太阳带着灿烂的阳光强势登场，蝉鸣声声，蟋蟀也不知停歇，荷叶满塘。到了晚上，萤火虫闪烁，星星在天上眨着眼睛，晚风拂过白天的热闹，留下一地的瓜香。”“听你这么一说，夏天也变得浪漫起来啦！” “当你用心欣赏身边的美好，就会忘掉暑气蒸腾，每个人都有自己专属的夏天的味道。” “我想想，夏天的快乐就是冰镇西瓜，可乐配虾，还有莲蓬、冰淇淋、烤鸭。”“暑日有尽，时光无垠，总会有一些清凉能治愈苦夏。”

**立秋**

夏天悄悄溜走，留下秋天的小秘密。“牛宝，你看这片枝头飘落的树叶，是不是秋天要来了？”“立秋是二十四节气第13个，是秋季的第一个节气。立秋意味着降水、湿度等属于一年中的转折点，万物开始从繁茂成长趋向萧瑟成熟。”“秋天来啦，终于可以和酷暑说再见啦！”“你可别高兴得太早。立秋并不代表着酷热天气就此结束，立秋时节还没有出暑，所谓‘热在三伏’，又有‘秋后一伏’之说，初秋期间天气仍然很热。”“那什么时候才能迎来真正凉爽的秋天呢？”“气象学上将连续五日平均气温在22℃以下作为秋天开始的标志。以这样的标准来看，中国很少有地区在立秋这天真正进入秋季。不过俗话说，一场秋雨一场凉。立秋过后，昼夜温差逐渐加大，夏天的燥热会慢慢褪去。”“我知道了，立秋不等于入秋，我期待的秋天离我还远着呢！”“别急着感慨秋天的遥遥无期，立秋之后，秋天的气息已经一点点浮现出来了。秋日的橙子、肥美的膏蟹都是从立秋进入成熟的倒计时，秋天是什么的季节？”“这题我会，秋天是收获的季节。”“没错，立秋时，人们有吃瓜的习俗，就是我们常说的‘啃秋’或‘咬秋’，毕竟高温难耐的夏天还未褪去，忽逢立秋，人们更要咬住不放。”

**处暑**

夏的余热，秋的清凉都在这一天。“雯雯，你觉得最美的时节是什么时候？”“有人喜欢阳光明媚的春天，有人喜欢烈日炎炎的夏天。一年四季各有各的美好，好难选。”“四时俱可喜，最好新秋时。在世人眼里，人间最美是早秋，简简单单最相宜。向风而行，迎秋赏景，在凉爽的秋风里，处暑节气也悄悄到来了。”“处暑是出暑的意思吗？秋天真的要来了吗？”“处暑是反应气温变化的一个节气，‘处’是结束的意思。处暑表示着炎热的酷暑即将过去，从而开始秋高气爽的时节。”“那处暑过后还会热吗？”“在我国北方地区处暑的到来，意味着炎热的夏季已经结束，不过南方地区却是立秋处暑正当暑，天气闷热，最高气温有时会达到30℃以上。还会经历一段短期回热的天气，就是我们常说的‘秋老虎’。”“暑去凉来好个秋，终于给我盼来凉爽的秋天啦！”“处暑后有一个最明显的特点是白天热，早晚凉，昼夜温差大，所以白天要注意防暑。夜晚要记得添衣，预防感冒，健康迎秋呀！”

**白露**

迈着最诗意的步伐，秋天翩然而至。“蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方。白露好有诗意的名字啊！”“白露是一年之中的第十五个节气，也是昼夜温差最大的一个节气，天高云淡，气爽风凉，孟秋结束，仲秋开始，进入一年中最舒适的时节。”“那白露的‘露’从何而来呢？”“白露时节，天气转凉，气温降低，在清晨和夜晚近地面空气里的水气遇冷会在花草和石头等物体上凝结成白色的露珠，所以人们把这个节气称为白露。”“那白露过后是彻底入秋了吗？”“进入白露节气，秋天的脚步会进一步扩张，北方城市开启了入秋进程，而在江南和华南大部分地区，虽然白露期间高温已经逐步减少，但真正要入秋得等到秋分节气以后了。”“秋天真的要来了，有我最喜欢的桂花糕、糖炒板栗、冰糖雪梨。”“秋天的美食不止这些，福建有白露必吃龙眼的传统习俗，湖南会在白露节气酿制白露米酒，而白露茶则深受老南京人的青睐。这些习俗看似平常，但都表达了人们对健康和美好生活的向往。”

**秋分**

今夕知何夕？秋色平分起。“牛宝，如果让你用颜色来描述一个季节，你会怎么形容秋天呢？”“暑气散去，秋风刚起，在我看来，在我看来秋天是金色的。”“金色的是因为秋日落叶黄吗？”“秋在四时中对应五行中的金，所以人们也将秋天称为金秋。诗句‘燕将明日去，秋向此时分’描绘的便是金气秋风之景。”“没错，秋天丹桂飘香、蟹肥橘黄，美食美景最治愈，最爱这丰收的景象。”“说到丰收，今天秋分同时也是中国农民丰收节。”“我知道，这可是第一个从国家层面专门为农民伯伯设立的节日，不过秋分，分的到底是什么呢？”“分，表示昼夜平分，和春分一样，今天阳光直射地球赤道，白天和黑夜平分24小时，昼夜等长，秋分这天正好是在秋季90天的中间，也有‘平分秋色’之意。”“绚烂的美景不可辜负，让我们背上包包踏秋去，一起收集秋天的色彩吧！”

**寒露**

寒凝露染，总有一束烟火赶往深秋。“牛宝你看，枫树的叶子红了，像一只只小手掌在风中摇摆，仿佛是秋天在向我们招手。”“是呀！寒露时节，枫叶飘红，金桔飘香，一派绚丽的深秋景象。”“寒露的‘寒’具体指什么呢？”“寒露是一年之中的第十七个节气，《月令七十二候集解》里说，‘九月节，露气寒冷，将凝结也。’意思是此时寒气渐重，地面上的露水更冷，快要凝结成霜了。”“所以和白露相比，寒露时气温更低。”“没错，寒露是深秋的节令，在二十四节气中最早出现‘寒’字，寒露是凉爽向寒冷的转折。”“我发现，草木的叶子越来越黄，夜晚的风越来越凉，而黑夜也越来越长。”“寒冷会使许多事物发生改变。螃蟹肥美，丹桂飘香，地里的甘蔗，树上的柿子也更加甘甜。深秋最美的烟火气，就藏在大自然的馈赠里。

**霜降**

在秋的作别里，等一场冬的照面。秋风配落叶，在世人眼里，萧瑟的秋天总给人一种凄美之感。“‘秋风萧瑟天气凉，草木摇落露为霜。’用来形容今天的霜降节气最适合不过啦！”“我知道霜降是秋天的最后一个节气，秋天就快要画上句号了。”“霜降到立冬节气，往往是一年之中气温下降速度最快的时段，就全国平均而言，霜降是一年之中昼夜温差最大的时节。”“霜降的霜是从哪里来的呢？”“在晴朗的夜晚，没有云层的保护作用，地面温度会骤然下降到0℃以下，靠近地面的水汽就会凝结在树叶、小草或泥土上，形成霜花。”“冬天在脚步越来越近，今年的秋天这么短暂，我有点悲秋了。”“别伤感了，霜色越浓，秋色其实越绚烂。秋霜拂过枫树，把它们染成了红黄色，漫山遍野，如火似锦。这是登山观赏秋天红叶的最佳时机。”“那可不能错过，无论晴雨，无关寒暑，快乐才是最好的天气。

**立冬**

在季节的转角处，比冬天更先来到你身边的是它。“人们常说‘春种、夏长、秋收’，那冬天要是做什么呢？”“冬天也就叫冬藏，说的是农家人把秋天收获的食物藏在菜窖里储存起来。蛇和青蛙等需要冬眠的动物蛰伏在洞里睡大觉，躲避寒冷。”“温暖的被窝和冬天最相配，羽绒被、电热毯不能少。”“别着急，这才立冬，你就要开启过冬模式啦？”“立冬难道不是入冬的意思吗？”“立冬是一年之中的第十九个节气，也是冬季的第一个节气，不过立冬并不一定意味着冬天的到来。 气象学上，人们将连续5天日平均气温低于10℃，作为冬季开始的标准，南方许多地区还处于秋季，真正的冬天会在约20天后来临。”“那我还可以再享受一下秋天风和日丽、温暖舒适的好天气。”“可别高兴得太早，立冬之后冷空气活动逐渐频繁，气温下降趋势加快，每次冷空气来访都会带来明显的降温，大风甚至雨雪天气，强冷空气来临时，江南地区甚至也会下雪。”“我这就去把衣橱整理一下，随时应对冷空气的挑战。”

**小雪**

冬日限定的美好，小雪时节能迎来初雪吗？“溜进室内的风呜呜作响，晾在阳台的衣服迟迟干不透，怎么忽然这么冷？”“来来敲黑板，画重点！今天我们迎来了冬季的第二个节气小雪，一旦进入这个节气，呼啦啦的西北风就成了常客，天气会越来越冷，降水量也会逐渐增多，你会体验到湿冷的魔法攻击。”“寒冷的冬天还是对我这个小可爱下手了，小雪节气会下小雪吗？”“节气的小雪和天气的小雪，其实没有必然联系。小雪节气是一个气候概念，反映气温与降水量，而天气预报中的小雪是指降雪强度较小的雪。”“那我们什么时候能迎来初雪？”“小雪期间，寒潮和强冷空气活动频繁，北方大部分地区气温逐渐降到0℃以下。此时，黄淮地区可以期待初雪的降临。长江中下游地区，‘荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜枝’，已成初冬景象。”“好期待呀！冬天的雪梦幻又治愈，是我最爱的季节限定，除了浪漫的雪花，还有玻璃窗上的冰花，结了薄冰的湖面、软糯香甜的烤红薯、热气腾腾的火锅，冬日的美好不止于此。”

**大雪**

大雪是二十四节气中第二十一个节气，2020年12月7日00:09:21 正式进入大雪节气。古人云“大者，盛也，至此而雪盛也”。大雪并非指降雪量一定大，而是相对小雪节气而言，降雪可能性增大，中国幅员辽阔，到底哪些地区降雪更盛？据统计，华北南部、黄淮、陕西关中、江淮等地进入大雪节气后出现降雪的概率和天数，比小雪节气显著增高和增多，与节气反映的天气趋势一致。在西北地区东部，如银川、西宁、兰州等，小雪大雪节气降水日数相差不大，东北的三个省会级城市小雪大雪期间，降雪日数都在5天以上。遥遥领先于其他省会级城市。新疆乌鲁木齐则是当之无愧的雪界“大哥”，基本整个冬天都不闲着。在江南南部、华南一带，由于气温较高，降水概率较少，在大雪节气看到雪的可能性很低。11月13日徐州睢宁也迎来了2020年下半年江苏的第一场雪，你的城市下雪了吗？

**冬至**

冬至又称冬节，是二十四节气中的第22个节气。2020年12月21日18:02:12 正式进入冬至节气，我国古代很重视冬至，有“冬至大如年”的说法，意思是说冬至的礼俗和过新年是相差无几的。这种说法有何依据？历史学者介绍说，在周秦时代，以农历11月为正月，到了冬至才过新年，以每年冬至为一年的元旦。从这个意义上说，冬至就是曾经的年。从汉代开始，以正月为岁首，正式将正月和冬至分开。冬至由此成为“冬节”“至节”，官府也有一套隆重的祝贺仪式，叫“贺冬”。到了宋代，冬至被定为“法定节日”，例行放假。宋代童谣说“冬至大似年，家家吃汤圆。老师不放假，学生不把钱”。明清时代，冬至依旧长盛不衰。民间有“肥冬瘦年”之说，皇帝要在冬至这天举行祭天大典，谓之“冬至郊天”。时至今日，有些地方还流传着“冬至大似年，先生不放不给钱。冬至大似节，东家不放不肯歇”的谚语。

**小寒**

小寒时节，快来看看老南京是怎么过的？小寒是二十四节气中的第23个节气，2021年1月5日11:23:17 正式进入小寒节气。小寒与大寒、小暑、大暑及处暑一样，都是表示气温冷暖变化的节气。古时，南京人对小寒颇重视，菜饭少不了，菜饭的内容并不相同，有用矮脚黄青菜与咸肉片、香肠片或是板鸭丁，再剁上些生姜粒与糯米一起煮的，十分美味，其中矮脚黄、香肠、板鸭都是南京的著名特产，可谓是真正的南京菜饭，甚至可与腊八粥相媲美。俗话说“小寒大寒，冷成冰团”，南京人在小寒节气里有一套地域特色的体育锻炼方式，如跳绳、踢毽子、滚铁环、挤油渣渣、斗鸡等。但随着时代的变迁，这些习俗已渐渐淡化，小寒已至，美食吃起来，身体动起来吧！

**大寒**

大寒遇上腊八，万事“粥”全。大寒是二十四节期中的最后一个节气，2021年1月20日04:39:42正式进入大寒节气。“大寒”时节天气虽然依旧寒冷，但年的脚步越来越近，浓浓的年味也在寒风中弥漫开来。而今年的大寒恰逢“腊八节”，农历十二月初八是腊月最重大的节日。古代也称之为“腊日”，从先秦起，腊八节就是用来祭祀祖先和神灵，祈求丰收和吉祥的节日。在我国北方有‘小孩小孩你别馋，过了腊八就是年’之说。过腊八意味着拉开了年的序幕，到了腊八，不得不提腊八粥，也称为七宝五味粥。喝腊八粥这个习俗，已经有了一千多年的历史了，其中最早起源于宋朝，到了清朝喝腊八粥更是盛行，而后腊八节吃腊八粥也逐渐变成了一种民间习俗，寓意丰收与吉祥并期望来年的美好。过了大寒又是一年，当大寒遇上腊八，喝一碗腊八粥，愿你万事“粥”全。