

《舒芳二十四节气》PPT课 件

制作人：制作者ppt
时间：2024年X月

目录

- 第1章 舒芳二十四节气简介
- 第2章 舒芳二十四节气的起源与演变
- 第3章 花草二十四节气与四季养生
- 第4章 花草二十四节气与中医养生
- 第5章 花草二十四节气与农业生产
- 第6章 花草二十四节气与民俗文化

● 01

第1章 舒芳二十四节气简介



什么是舒芳二十四节气？

舒芳二十四节气是中国传统的节气名词之一，是以花草的气味来表示二十四节气的名称。每个节气都有与之对应的花草，以及与之相关的习俗和民间文化。

花草与节气的对应关系

立春

腊梅

春分

桃花

清明

樱花

惊蛰

梅花



花草节气习俗

立春梅花节

赏梅

立夏蔷薇节

赏蔷薇

秋分栀子节

赏栀子花

冬至兰花节

赏兰花

花草节气美食

清明桃花酥、立夏蔷薇冰淇淋、小暑荷花糕、立秋向日葵花茶、小雪水仙花酱、大寒糖藕



01 秋分

梔子花

02 寒露

海棠花

03 霜降

菊花

第2章 舒芳二十四节气的起源与演变



01

指导农事活动

农业社会中的重要工具

02

花草二十四节气

中国传统节气分类

03

加入花草名称

节气内容的丰富化

花草二十四节气演变

地域和气候影响

不同地方的节气花草有所差异
气候变化导致花草选择的调整

中国人的敏感

对季节变化的观察和感知
环境变化引发节气花草的更新

反映自然环境

中国人与自然的亲密关系
观察和感悟自然变化的体现

季节变化观察

春夏秋冬的更替变化
人们对自然规律的掌握

花草二十四节气的文化传承

传统文化重要
组成部分

人们喜爱的文化符
号

现代社会角色

日常生活中的表现

受到人们的珍
视

传统价值的传递





01 自然热爱与感悟

中国传统文化精神体现

02 人与自然和谐相处

传统文化智慧传承

03

第3章 花草二十四节气与四季养生



春季养生

春季是人体生长发育的季节，适宜食用一些滋补的花草药材，如桃花、樱花等。春季养生要注重清淡饮食，多吃一些蔬菜水果，保持心情愉快，有助于健康。

夏季养生

清凉解暑的花
草药材

莲花、荷花等

保持室内通风

有利于身体健康

注意多补充水
分

避免中暑





01 润燥的花草药材

栀子花、百合花等

02 保暖

注意饮食调节

03 多吃养生食品

有益健康

冬季养生

温补的花草药材

梅花
兰花等

多保暖

避免寒冷刺激
加强锻炼

冬季养生小贴士

冬季养生要多保暖，避免寒冷刺激，加强锻炼，有助于增强身体的抵抗力。此外，适当食用一些温补的花草药材，如梅花、兰花等，可以帮助身体保持健康。

花草二十四节气养生建议

根据季节选择 花草药材

春季：桃花、樱花；
夏季：莲花、荷花；
秋季：栀子花、百合花；
冬季：梅花、
兰花

保持心情愉快

有助于身体健康

注重饮食调理

根据季节气候合理
搭配饮食

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/15705415506006061>