

芒种可以做活动 芒种桥心得体会(优质7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

芒种可以做活动篇一

芒种桥位于江西省婺源县，是一个风景优美的被唐诗杜甫盛赞的“举世无双”的桥梁。芒种是中国二十四节气之一，也代表着夏季的开始。作为这样一个历史文化名胜，对于每一个到访的游客来说，都能够获得一种难以用言语表达的体验。在这篇文章中，我将分享一些我在芒种桥中所获得的体验以及所学到的体会。

第二段：美景带来的感受

芒种桥，依山傍水而建，美景迷人。从桥上观看山水相映的景色，令人心旷神怡。站在桥上，可以感受到山水的气息，就像是人与大自然融合在了一起。一边欣赏美景，一边散步，不知不觉地就忘了时间的流逝。这种感受让我意识到，生活中总有这样让我们感到开心和自在的时刻，让我们学会用一颗平静的心去享受生活的美好。

第三段：桥的历史和文化遗产

芒种桥并不是仅仅是一座普通的桥梁，它还有着丰富的历史文化底蕴。桥面上的清代文物和桥的设计风格吸引了很多历史爱好者前来参观。这里还有着丰富的桥梁文化和民俗文化，比如，当地人在芒种桥上祭祀桥神的传统仪式。对于我来说，这些历史文化资源让我意识到历史的重要性，而文化遗产也

需要我们每个人的呵护和努力。

第四段：桥的建设过程中所体现的价值观

建造芒种桥的历史可追溯到明代，至今已有四百余年。在建设过程中，工匠们不仅仅是在建造一座桥，更是在体现着一种价值观。他们的一丝不苟和精益求精，从建筑材料的选用到细节处理，都体现了一种“工匠精神”。在我们的生活中，这种“工匠精神”也同样值得我们去学习，不断追求卓越，注重细节，勇于创新。

第五段：结语-回到生活

在芒种桥中的这次体验，让我体会到了生活美好的方方面面。这种感受并不仅仅是留在了游玩的当下，在离开之后，它也仍留在我的内心深处。我认识到，我们应该学会在不断的生活中去探寻、感受、品味。不管是温润如玉的细节，抑或是波涛汹涌的激情，都值得我们去探索和经历。生活就像一朵盛开的花朵，不管什么时候，都要去欣赏它的美丽和价值，并将它们深深地烙印在我们的心底中。

芒种可以做活动篇二

芒种桥是中华五千年文明古国的文化遗产之一，是一座石拱桥，位于全国著名的丽水市庆元县城，始建于明朝洪武年间，历经500多年的沧桑，已成为庆元的标志性建筑之一。如今，灯光秀和跳蚤市场吸引了无数游客，成为庆元夜景的代表之一。本篇文章将分享我个人对芒种桥的心得体会。

第一段：人文历史的传承

走进芒种桥，我感受到了那份具有历史的沧桑和包容性。在桥梁上，我看到了许多汉简和刻字，这让我觉得文化遗产的传承真是无处不在。在桥边，我能感受到丰富的历史和地域

文化，芒种桥依山傍水，既是一个极佳的观景点，又是一座富有人文底蕴的石拱桥。这里不仅保留了古城建筑、部落文化和手工艺品等传统文化形态，走近桥边，还能欣赏到传统艺术表演和推陈出新的现代创意艺术作品。

第二段：环境的美丽

芒种桥所在的庆元县，位于浙江省丽水市，故被誉为“丽水之海”，是一座山林田园风格的城市，芒种桥秉承着庆元的风格，拥有着美丽的无处不在。“茶农榜样”建设创建工程的推进，不仅让庆元茶产业发展势头迅猛，更有助于改善生态环境和人民生活。在桥上散步，空气清新、绿色环保，让人倍感舒适。这里是文明的结晶，也是生态的大宝库，这里有丰富的生态资源，独特的庆元民俗文化和魅力无比的旅游资源。

第三段：创意市场的独特文化

在芒种桥上，我们可以看到各式各样的创意市场，吸引了众多游客前来，这里有当地特色的土特产，有折纸画、插花等与手工艺品相关的活动，还有茶艺、土家特色美食等独具特色的文化元素。游客如同进入了一个独特的民俗文化展览馆。

第四段：文化与现代的融合

芒种桥现在已经不再是单纯的一座桥，更是一座融合了生态文化、艺术文化和科技文化的桥梁。我们可以在桥上欣赏到现代艺术表演，电子灯光秀和互动体验等活动，这种文化与科技的结合，让人看到了芒种桥的无限魅力。

第五段：推广传统文化

对于如此珍贵的文化遗产，我们更应该适时推广传统文化，让更多人了解并爱上它。可以通过组织相应的文化交流、学

术讲座等活动，让世界了解这座古桥的历史和文化，从而加速推进文化遗产保护和旅游产业的发展。

总之，芒种桥是一个富有历史文化、独特民俗、现代艺术、生态环保的地方，每到这里，我的心灵都会得到美好的滋养和鼓舞，而那种走进历史的感觉是无法复制的，这让我相信，我们要更好地爱护这些宝贵的文化遗产，让它们继续秉承下去，成为我们可爱的文化传承。

芒种可以做活动篇三

大家都知道，薏米的主要功效就是祛湿，在芒种这个湿热的季节，最适合吃薏米了。芒种养生可以吃一些木棉薏米瘦肉汤，准备一条红萝卜，适量于木棉花，少许盐，瘦肉，锅里面加入适量的清水用大火烧开，然后把所有的材料都放进去，再改成中火慢慢的煲60分钟左右，再加一些盐调味就可以吃了，能够达到清热健脾利湿作用。木棉花也有药用价值，可以起到清热解毒祛湿的作用，搭配薏米煮粥，食用对身体有好处。

赤小豆节瓜汤

除了木棉薏米瘦肉汤，还可以吃点赤小豆节瓜汤，准备适量节瓜，赤小豆，炒扁豆，一些瘦肉，田鸡，陈皮，把赤小豆，炒扁豆，橙皮清洗干净，放进锅里面，加入适量的清水用大火煮开，再加入已经去皮的节瓜，瘦肉以及田鸡，再改成中火，继续煮一个半小时，加一些盐就可以喝了，能够达到解暑清热以及健脾祛湿作用，对于食欲不振，小便不畅等问题都有着很好的解决作用。赤小豆可以健脾祛湿，搭配薏米也不错。

扁豆花粥

炎热的夏天，也有很多人喜欢喝粥。芒种节气可以喝扁豆花

粥，需要准备适量粳米，扁豆花，盐，锅里面加入适量的清水，再加一些粳米慢慢熬煮成粥，等到粥煮熟以后把扁豆花放下去再煮，最后加一些盐调味就可以喝了，扁豆花的味道非常好，能够让食欲变得更强。早晚可以喝粥，对胃好。

[返回目录](#)

芒种的注意事项

1、要经常洗澡：芒种天气很热，人易出汗，为避免中暑。芒种后要常洗澡。一方面，洗澡可以清洁皮肤；另一方面，通过洗澡可以使毛孔疏松。体内“阳热”易于发泄。而达到防暑降温的目的。

保持心情舒畅：芒种时风火相煽，人们也易感到烦躁不安，此时要调适心情，注意保持心情舒畅，胸怀宽广，以防情绪剧烈波动后引发高血压、脑血管意外等心脑血管病。

勤晒太阳：芒种节气的到来，意味着夏季炎热的气候逐渐开始了。但是也要注意晚睡早起，适当地接受阳光照射，以顺应阳气的充盛，利于气血的运行，振奋精神。可是千万要注意，一定要避开太阳直射，注意做好防晒工作。

[返回目录](#)

芒种吃什么

芒种时节的一个显着特点是，气温升高，天气炎热，这个时候人们食欲下降，所以饮食需要以清淡、易消化、富含维生素为主，可多吃一些清热利湿的食物，比如苦瓜、冬瓜、桃、草莓、西红柿、黄瓜等。

在这里推荐几种芒种时节的养生食物：

- 1、青梅，吃青梅最适合的节气便是芒种。青梅能消除疲劳，降血脂、调节酸碱平衡，增强人体免疫。
- 2、瓜类，芒种时节，你需要的是生津止渴的饮食。记得要“减酸增苦”，掌握好低盐、多饮、清热、淡软的原则。尽量少吃大鱼大肉或油腻辛辣食物，注意不能过咸、过甜。在果蔬中，尤其推崇“瓜族”，如苦瓜、青瓜、冬瓜、木瓜、西瓜、香瓜等。
- 3、凉性茶饮，进入夏季，雨水较多，湿度加大，人们也容易患上感冒，中医的角度称为“热伤风”，夏天感冒发烧特别的难受。生病期间可以多食用清热去火的食物，比如绿豆汤、金银花露、菊花茶、芦根花等，用来以清热解暑。当然，体质偏凉者不宜多喝。
- 4、番茄汤，天热渐热，出汗太多会损耗身体的体能，可以喝点番茄汤补充一下。番茄性味酸平、微甜，有清热解毒、凉血平肝之效，将番茄煮汤食用既可以为身体补充水分、生津利尿。
- 5、西瓜：夏天出汗多，随着汗水的排出，丢失的营养也多，适当吃些西瓜，不仅能补足丢失的水分，更能增加营养。
- 6、酸梅汤：是炎热夏季不可多得的饮品。

[返回目录](#)

芒种可以做活动篇四

孔子曾说过：“学而不思则罔，思而不学则殆。”这句话告诉我们，学习需要不断思考，并且反思自己的所学所悟。我记得在学校听过许多老师提到“芒种桥”，但始终没有机会亲自去体验一番。今天，我终于有幸踏上这座桥，亲身感受到了它的美丽和神奇。

第二段： 芒种桥的历史和建筑

芒种桥位于山东济南市历下区，是一座古老的木板桥，跨过母亲河——黄河的一条支流——济南泉河。相传，芒种桥的历史可以追溯到明代。当时，为了方便百姓往来于南北两岸，人们在这里修建了一座木板桥，从此，芒种桥开始了它漫长的历史。如今，虽然桥的修缮不断，但其历史文化和民俗特色仍得以保存。

第三段： 亲临芒种桥的感受

踏上芒种桥，感受到它不仅是一座桥，更是一条连接古代文明和现代文明的纽带。桥上印着许多济南优美的地方文化景点，如陶然居、三孔、趵突泉等等，那些故事中的人物在我眼前仿佛栩栩如生。桥上刻着很多古诗词，这些千年前的文化珍品仿佛让我走进了历史，走近了这座美丽的桥梁。

第四段： 芒种桥的文化内涵和民俗风情

芒种桥是济南市文化名片之一，而这种文化内涵之所以深厚，便是源于其传承的民俗风情。在这里，你可以欣赏或学习到许多风味独特的手工艺品，如剪纸、葫芦雕刻、泥人张等等，都彰显着浓郁的民俗气息。

第五段： 思考和自我反思

此次体验芒种桥，不仅是一次旅行，更是一次体验中国传统文化的旅程。在这段时间里，我学到了很多东西，如尊重传统、关注文化、注重细节等等。我也在他人的身上看到了不同的人生哲学，这些人生哲学，是在不断感知、体验、学习、反思的过程中形成的。最后，我再次深感到，学习和思考都是很重要的，每一次体验都应该得到自身的思考，才是真正意义上的体验与感悟。

芒种可以做活动篇五

《北固晚眺》

水国芒种后，梅天风雨凉。

露蚕开晚簇，江燕绕危樯。

山趾北来固，潮头西去长。

年年此登眺，人事几销亡。

《芒种始健戏作》

南宋：陆游

药里关心百不知，可怜笔砚锁蛛丝。

倒壶犹有暮春酒，开卷遂无初夏诗。

户外逢人惊隔阔，灯前顾影叹支离。

痴顽未伏常愁卧，鼓缶长谣乐圣时。

《梅雨五绝》：

乙酉甲申雷雨惊，乘除却贺芒种晴。

插秧先插蚤粳稻，少忍数旬蒸米成。

《芒种后经旬无日不雨偶得长句》

宋代：陆游

芒种初过雨及时，纱厨睡起角巾欹。

痴云不散常遮塔，野水无声自入池。
绿树晚凉鸠语闹，画梁昼寂燕归迟。
闲身自喜浑无事，衣覆熏笼独诵诗。

五律芒种节

芒种忙忙割，农家乐启镰。
西风烘穗海，机械刈禾田。
税赋千年免，粮仓万户填。
麦收秧稻插，秋囤再攀巅。

北固晚眺(窦常)

水国芒种后，梅天风雨凉。露蚕开晚簇，江燕绕危樯。
山趾北来固，潮头西去长。年年此登眺，人事几销亡。

芒种

熟梅天气豆生蛾，
一见榴花感慨多。
芒种积阴凝雨润，
菖蒲修剪莫蹉跎。

《伊犁记事诗》

芒种才过雪不霁，伊犁河外草初肥。

生驹步步行难稳，恐有蛇从鼻观飞。

《咏廿四气诗·芒种五月节》

芒种看今日，螳螂应节生。

彤云高下影，鸂鸟往来声。

绿沼莲花放，炎风暑雨情。

相逢问蚕麦，幸得称人情。

《芒种》

宋代：韩偓

愧我粗官耗太仓，及瓜而代合耕桑。

蚕筐阁了修秧马，老稚时时亦酒浆。

《偶成》

宋代：韩偓

重午是一节，芒种又一气。

何因至怡悦，底事苦歔歔。

园林无俗情，琴书有真味。

贫者自为贫，贵者自为贵。

耕图二十三首其十插秧

(清·胤禛)

令序当芒种，农家插蒔天。

倏分行整整，停看影芊芊。

力合闻歌发，栽齐听鼓前。

一朝千顷遍，长日正如年。

芒种可以做活动篇六

芒种是指二十四节气中的第九个节气，也是夏季的第一个节气。芒种时节，万物生长旺盛，是农民朋友们忙于田间劳作的时候。作为一个农村的孩子，我从小就亲眼见证了芒种的气节和人们努力工作的场景。在这个特殊的时刻，我学到了许多关于芒种气节的心得体会。

首先，芒种气节使人们珍惜时间的重要性。芒种时节正是农业生产的重要节点，农民们需要及时播种、施肥、除草等一系列繁重的农事活动。他们通常从清晨开始工作，一直到夜晚才结束。这个时期，每一天都显得更加宝贵，人们都在全力以赴地努力。我记得有一次，我和我的父母一起去爷爷家帮忙做农活。当我看到爷爷他们一大早就开始劳作时，我才真正体会到了时间的宝贵。我学到了芒种气节让人懂得合理安排时间的重要性，不能浪费每一分钟。

其次，芒种气节培养了人们的坚韧意志和毅力。夏天的高温，沉重的农活让人们感到疲惫。但是，无论是农田里的农民还是我们家的人，都坚持每天辛勤劳作。他们在汗水中坚持不懈地工作，并且从不抱怨。这种坚韧意志和毅力是芒种气节所独有的。当我看到父母白天黑夜地工作时，我深深地明白了成功需要坚持不懈的努力。在接下来的学业中，我也会坚持不懈地学习，为自己的梦想努力。

第三，芒种气节教会了人们如何倾听大自然的声音。芒种时

节，田间农田里传来了凤头蜻蜓的声音、青蛙的叫声和昆虫的吟唱声，让人感到仿佛置身于大自然的怀抱。这段时间，人们会专注地聆听大自然的声音，以了解作物的长势和是否需要人为调节。在这个过程中，人们学会了倾听和观察，体会到了大自然的神奇力量。这种倾听的能力也让我懂得了沉默可以使人更加聪明，只有真正倾听大自然的声音，才能使生活更加和谐。

第四，芒种气节教会了人们团结合作的重要性。在这个时期，农民们通常会互相帮助，互通有无。他们会一起合作，分工协作，以提高效率。在我成长的过程中，我目睹了许多这样的场景。每当我们去帮助爷爷种地，大家互相搀扶，共同完成任务。这让我深刻理解到，团结合作固然可以提高工作效率，更重要的是，团结合作可以让人们互相帮助，在面对困难时给予支持和鼓励。

最后，芒种气节让人们与自然怀有敬畏之心。芒种时节，大自然的力量表现得淋漓尽致，花草树木的生长速度让人们感到惊叹。这个时候，人们会在田间感到自己的渺小，他们会大自然感到崇敬和敬畏。我深深地明白，自然界是人类无法控制的，我们需要与之和谐相处，尊重大自然的规律。我会铭记这个教训，并将其转化为一种积极的人生态度，去面对任何困难和挑战。

在芒种气节中，我学到了许多关于生活和人生的重要原则。我珍惜时间，坚持努力，倾听大自然的声音，与他人团结合作，并对大自然怀有敬畏之心。这些心得体会将伴随我一生，并成为我成长的重要财富。

芒种可以做活动篇七

芒种是二十四节气中的第九个节气，它标志着季夏时节的正式开始。芒种气节与人们的日常生活息息相关，它不仅是我们感受大自然变化的重要时刻，更是人们养生、休憩和调养

身心的重要日子。在芒种这个节气中，我体会到了许多关于生活、心态和健康的值得思考和领悟的事情。

第一段：芒种气节和自然变化的体验

芒种气节是我感受自然变化的重要时刻。与立夏不同，芒种气节中，天气逐渐变暖，夏天的炎热感开始显现出来。此时，阳气上升，人体的气血也开始旺盛。同时，葵花、玉米等作物开始大量生长。这种自然的变化让我感受到了大自然的力量。每天早上起床，第一件事情就是打开窗户，深呼吸一口清新的空气，感受着大自然的呼吸。在这个阶段，我决定要充分利用这个时机，鼓励自己积极向上，迎接即将到来的夏天。

第二段：芒种气节对生活的影响

芒种气节不仅仅是季节的变迁，更对人们的生活产生着一定的影响。随着天气的炎热，人们的作息时间也有所改变。白天太热，工作效率会降低，人们开始倾向于选择早晚时段进行工作和活动。也正是在这个时候，大家开始享受这个季节带来的各种美食，比如凉面、冰淇淋等。我也尝试了一些清凉解暑的食品，例如藕汁、薏米绿豆粥等，让自己在高温天气中保持清凉和舒适，以更好地应对炎热季节带来的种种困扰。

第三段：芒种气节对心态的影响

芒种气节对我们的心态也有着一定的影响。在炎热的天气下，人们容易产生躁动、烦躁和易怒等负面情绪。为了保持良好的心态，我积极寻找一些放松和调节心情的方法。例如，每天早晚去户外散步，感受大自然的美妙；或者适当地进行运动，开展一些比较轻松的瑜伽和太极等活动，让自己的心情平静下来，更好地享受这个季节的美好。同时，我也尝试学会接纳和控制自己的情绪，不让情绪对生活造成过多的影响。

第四段：芒种气节的健康调养

芒种气节也是人们养生调养的重要时期。在夏季将至之前，人们会根据节气的变化来调整自己的作息和饮食习惯，以增强自身的抵抗力。在这个时候，夏季运动开始兴起，人们开始多参加一些户外体育活动，比如游泳、登山等，以锻炼身体。同时，还要注意适当的防暑降温，多饮水和清淡饮食等，以保持健康。我也养成了每天晚上坚持散步的习惯，并结合饮食来进行调整，以保持身体的舒适和健康。

第五段：芒种气节的心得体会

通过对芒种气节的体验，我深刻体会到了人与自然的关系。作为一个个体，我们不得不与自然和谐相处，顺应自然的规律。芒种气节让我体验到了大自然的力量，同时也通过调节作息、饮食和心态来保持健康。我通过这个过程，也领悟到了生活的某些道理。人和自然是一个整体，只有与自然保持和谐，才能过上健康、快乐的生活。在以后的生活中，我会更加注重调整自己的生活 and 心态，积极适应自然的变化，保持身心的健康。

总结：芒种气节不仅仅是一个节气，更是人们与自然和谐相处的重要时间节点。通过体验芒种气节，我深刻体会到了自然的力量、生活的变化、心态的调节以及健康的保持等方面的重要性。在以后的生活中，我将更加注重与自然的和谐共生，努力保持健康的身心状态，迎接每一个新的节气和生活的变化。