

最新三年级手抄报阅读内容简单(汇总8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？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。

三年级手抄报阅读内容简单篇一

无论是在学习还是在工作中，大家都经常接触到手抄报吧，手抄报具有开拓视野、积累知识的作用。手抄报的类型有很多，你都知道吗？下面是小编为大家整理的三年级漂亮雷锋手抄报内容，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

- 1、力量从团结来，智慧从劳动来，行动从思想来，荣誉从集体来。
- 2、我愿永远做一个螺丝钉。
- 3、青春啊，永远是美好的，可是真正的青春，只属于这些永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人。
- 4、一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。
- 5、在工作上，要向积极性最高的同志看齐，在生活上，要向水平最低的同志看齐。
- 6、但愿每次回忆，对生活都不感到负疚。
- 7、不经风雨，长不成大树；不受百炼，难以成钢。

8、是光荣的战士，还是可耻的逃兵，那就要看你在困难面前有没有坚定不移的信念了。

9、人的生命是有限的，可是，为人民服务是无限的，我要把有限的生命，投入到无限的为人民服务之中去。

10、凡是脑子里只有人民、没有自己的人，就一定能得到崇高的荣誉和威信。反之，如果脑子里只有个人、没有人民的人，他们迟早会被人民唾弃。

上个星期五的下午，我们在李老师的带领下，来到了峰影社区敬老院看望老爷爷、老奶奶们。

一走进敬老院，我环顾了一下四周，那一间间房间虽然不是布置得很干净、很舒适，但是在我的心目中它比世界上最豪华的房间更温馨！因为这每一间房间都布满了院长辛勤的汗水，她默默地为社会做贡献，她舍己为人的精神值得我们学习，院长对待每一个人都是那么得热情，那么得慈祥，那么得亲切！她好像就是一位和蔼可亲的阿姨一样。

接着，我们来到各位老人的房间里，给他们分发食品，表达我们的一点点心意，老人们纷纷向我们不表示感谢，看着他们那张布满皱纹的脸笑得那么灿烂，我心里感到无比高兴，但是我觉得爱老、护老是我们少先队员应该做的！时间一分一秒地过去了，不知不觉就到了我们回校的时间了，我们排着整齐的队伍，拿着队旗依依不舍地向老人们告别，在返回学校的路上，我想我们应该感谢院长，是她无声无息地照顾着这些老人，是她让老人们有了家的感觉，有了家的温暖。她无私奉献的精神值得我们学习，我希望老人们能永远健康！

通过这一次去敬老院，我明白了我们要向雷锋叔叔一样关心身边的每一个人，多做好事，把一缕无限的温暖送到别人的心田上！

亲爱的同学们：

三月，总有一种炽热的情愫在弥漫，总有一种深切的怀念在升腾。离开雷锋的日子里，我们没有忘记雷锋，更没有忘记雷锋精神。今天，在新的历史条件下，尤其是在我们开展快乐体验志愿者活动中，让我们将学习雷锋精神与我校的文明建设以及自身的价值体现结合起来，让我们伸出自己温暖的手，撒出一片赤诚，用我们的爱心唤醒孤独，用我们的真诚帮助他人走出困境，用我们的热情让三月的空气温暖起来。

沿着雷锋的足迹，秉承雷锋的精神，我代表五年级向全校同学发出如下倡议：

一、学习雷锋助人为乐，勇于奉献的精神。热心帮助身边有困难的同学，学会感恩，尊重他人，为营造和谐的社会氛围努力贡献自己的一份力量。

二、发扬雷锋的“钉子”精神，奋进求实，发奋学习科学文化知识，努力培养自己各方面的能力。

三、弘扬雷锋勤俭节约、热爱集体的精神。积极响应“节约资源四个一”活动，节约一度电、节约一滴水、节约一张纸、节约一粒米。爱护公物，在日常生活中适度合理消费，同学间不进行物质条件的攀比，以实际行动响应国家“共建节约型社会”的号召。

四、继承雷锋严于律己的精神。立足校园，做好份内的卫生工作，自觉做到不乱扔果皮纸屑、不随地吐痰；主动拣拾别人废弃的垃圾并投入垃圾箱中；不乱采花草和践踏绿化带；自觉抵制在学校的墙面和课桌椅上乱涂乱画等不文明行为，保护校园环境卫生，争做文明小公民。

纪念雷锋的日子里，不能缺少你的参与；企盼爱心的目光里，不能缺少你的帮助。让我们行动起来吧！在实践中加深对雷

锋精神的认识，在校园中掀起自觉实践雷锋精神的热潮，使雷锋精神在蓝天发扬光大，传承不息。

倡议人□xxx

时间□20xx年xx月xx日

1、实质

其实质和核心是全心全意为人民服务，为了人民的事业无私奉献，它已经成为我们这个时代精神文明的同义语、先进文化的表征。周总理把雷锋精神全面而精辟地概括为“爱憎分明的阶级立场、言行一致的革命精神、公而忘私的共产主义风格、奋不顾身的无产阶级斗志”。

2、内容

1. 爱憎分明的立场。
2. 言行一致的革命精神。
3. 公而忘私的共产主义风格。
4. 奋不顾身的无产阶级斗志。
5. 钉子精神。

3、作用

1. 雷锋的模范事迹和高尚思想在军内外以及社会各界产生巨大影响。
2. 掀起了后来全国各族人民的学雷锋做好事的风气。

三年级手抄报阅读内容简单篇二

1、在浓烟中逃生，人体如果防护不当，容易将浓烟吸入人体，导致昏厥或窒息，同时眼睛也会因烟的刺激，导致刺痛而睁不开。此时，可以利用透明塑料袋，透明塑料袋不分大小都可利用，使用大型的塑料袋可将整个头罩住，并提供足量的空气供逃生之用。

2、大火袭来，固守待援。大火袭来，假如用手摸到房门已感发烫，此时开门，火焰和浓烟将扑来，这时，可采取关紧门窗，用湿毛巾、湿布塞堵门缝，或用水浸湿棉被，蒙上门窗，防止烟火渗入，等待救援人员到来。

3、发出信号，寻求救援。若所有逃生线路被大火封锁，要立即退回室内，用打手电筒、挥舞衣物、呼叫等方式向外发送求救信号，引起救援人员的注意。

4、熟悉环境，暗记出口。无论是居家，还是到酒店、商场、歌厅时，务必留心疏散通道、安全出口及楼梯方位等，当大火燃起、浓烟密布时，便可以摸清道路，尽快逃离现场。

三年级手抄报阅读内容简单篇三

隋唐时期“正月之节食五辛以辟疠气”

到隋唐时代，魏晋时期形成的过年食俗被进一步强化。《荆楚岁时记》提到的南朝人过新年餐桌上常见的“椒柏酒”“屠苏酒”“五辛盘”，均为隋唐人所接受，并发扬光大，特别是“五辛盘”这道菜，在中唐以前，时人过新年时必吃。

所谓“五辛盘”，就是将大蒜、小蒜、韭菜、芸薹、胡荽等五种香辛蔬菜，装在一个盘子里食用，有点像今天过年餐桌上的素菜冷拼盘。这个拼盘的营养价值，全在于其保健作用。

唐代名医孙思邈在《食忌》中说：“正月之节，食五辛以辟疠气。”他在《养生诀》中也称，“元旦取五辛食之，令人开五脏，去伏热”。过年时，正值寒尽春来的时节，气温仍较低，人们极容易患感冒生病，而这五种蔬菜都有疏通脏气、发散表汗的功效，能起到预防时疫流感的作用。所以，正月初一吃“五辛盘”在隋唐时特别流行，是少不了的一道冷菜。

魏晋时吃“五辛盘”一般放在正月初一的早晨，即晋周处的《风土记》中所谓：“当迎春啖五辛菜，以助发五藏气而求福之中。”唐代是不是一早上吃，似乎尚无记载。

中唐以后，又流行起了“春盘”。春盘又称春饼，是在“五辛盘”的基础上变化出来的，在五辛之外又增加了一些时令蔬菜，汇为一盘。之所以称“春盘”，是取其生发迎春之义。《关中记》记载：“唐人于立春日作春饼，以春蒿、黄韭、蓼芽包之。”从这段文字中透露出的制作方法来看，如今同样盛行的炸春卷或源于春盘。

不过春盘不是在正月初一食用，是立春日的必食。杜甫《立春》诗：“春日春盘细生菜，忽忆两京梅发时。”记述的就是这种立春食俗。

可以说，“五辛盘”是中国古人过年时必不可少的一道冷菜，明嘉靖福建《漳平县志》中便称：“人家无贵贱，咸御鲜衣，诣所亲贺岁，主人辄出辛盘与其款洽，过此日以为常。”意思是过年家里来人，必定端出五辛盘待客。

明代“五辛盘”的菜品比唐代有所调整，明代名医李时珍《本草纲目》中记载：“元旦立春，以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥辛嫩之菜，杂和食之，取迎新之义，谓之五辛盘。”

“五辛盘”在中国古代流行不衰，说明古人过新年时很重视饮食健康，“椒柏酒”“屠苏酒”，与“五辛盘”一样，也都是古人眼里的保健食品。

鸡——古人过年位居第一的吉祥菜肴

魏晋时期初一杀鸡图“吉”利“禳恶气”

中国目前过年食俗，基本都是在魏晋南北朝时形成或出现雏形的。如今人们过年时必吃鸡，便是受魏晋人过新年习俗的影响。一直到今天，人们都把鸡放在节日食品首位，年节供应品顺次称为“鸡鱼肉蛋”。

古人过年喜欢讨吉利，鸡正符合这种消费心理。鸡谐音“吉”，过新年时烧只鸡，图的就是这个“吉”字，而且最好烧一只全鸡——整个吉祥。广东人、香港人过年时则喜欢吃鸡翅，或许与人们将鸡说成凤凰有关，取“凤凰展翅”寓意，在新的一年里大展宏图。

但魏晋人新年杀鸡，首先想到的并不是现代人的吃，而是另有用意。

秦汉时期，正月初一人们是不会杀鸡的，因为这一天是传统说法中的“鸡日”。但到了魏晋时期，人们的节日观念发生变化，按照五行的观点来说，正月土气萌动，草木生长，而鸡则以五谷为食，羊则喜啮百草，故而魏晋时过新年时一改以往，既杀鸡，又宰羊，以利农作物的生长。

魏晋人正月初一杀鸡还有“禳恶气”的考虑。《晋书·礼志上》记载，曹叡(三国魏明帝)当皇帝时大兴禳礼，所谓“禳礼”，就是在今人看来是迷信活动的祈祷消除灾殃。曾被曹丕称为“假子”、擅玄学的何晏，当时提议用鸡供禳衅之类的祭祀，于是出现了“磔鸡于宫及百寺之门，以禳恶气”的现象，即把鸡杀死悬挂在门上，以禳除恶气，镇守平安，由此形成了那个时代正月初一杀鸡的风俗。

魏晋人迷信正月初一杀鸡能辟邪，可能与上古时的一个传说有关。传唐尧时代，祗支国进贡一只重明鸟，眼似鸡，鸣声

如凤，展翅一飞，能搏击猛兽、恶鬼，各路妖魔鬼怪均惧而避之，不敢再祸害民间，后人于是便把鸡看成可以替代重明鸟禳灾的牲畜。

到了南北朝时期，南朝人还喜欢在正月初一吃生鸡蛋。《荆楚岁时记》记载，正月初一，“长幼悉正衣冠，以次拜贺，进椒柏酒，饮桃汤，进屠苏酒、胶芽饧，下五辛盘，进敷淤散，服却鬼丸，各进一鸡子。”

《荆楚岁时记》为南北朝时梁人宗懔所撰，记载的就是时人过年的食俗。南朝人吃生鸡蛋可不是取“元旦”之意，而是出于强身健体的目的。时人认为，喝生鸡蛋可清热降火、防治瘟疫。

“屠苏”“椒柏”——古人过年最青睐的两种佳酿

宋代喝“屠苏”饮“椒柏”除百病“辟疫疠”

宋代，人们的过年食俗与隋唐并无多大变化，但宋代城里人过年时的消费形式出现了新风尚。这种新风尚，就是现代流行的过年“下馆子”，喜欢在饭店吃年夜饭。

宋代过年的喝酒之风大概是历朝中最浓的，时人即使再穷，过新年也要有酒喝。宋代吴自牧的《梦粱录》（卷一）“正月”条有这样的文字：“家家饮宴，笑语喧哗。”宋代把酒当饮料来喝，故将喝酒称为“饮酒”，当然这种酒不会是高浓度的白酒，而是酒精含量较低的屠苏酒饮，“世俗皆饮屠苏酒，自幼及长。”

屠苏酒，是中国过年时喝得最多的一种酒，它实是一种药酒，可防治瘟疫。南朝梁人沈约《俗说》中称：“屠苏，草庵之名，昔有人居草庵之中，每岁除夜遣闾里药一剂，令井中浸之，至元旦取水置于酒尊，合家饮之，不病瘟疫。今人有得其方者，亦不知其人姓名，但名屠苏而已。”正月初一喝屠

苏酒风俗，就是在魏晋时期形成的。

与以前朝代不同，宋代过年喝屠苏酒已不满足于在家里喝，有条件的人一改老习惯，而选择下馆子，出去消费。在正月初一这天，北宋都城东京(今开封)异常热闹，以赌博形式进行物品交易的“关扑”活动十分受民间欢迎，街头酒店生意自然也最好做，酒馆里客人多多。宋人孟元老《东京梦华录》(卷六)“正月”条记载，正月初一这天晚上，“贵家妇女纵赏关赌，入场观看，入市店馆宴，惯习成风，不相笑励。”

除了喝屠苏酒，椒花酒也是宋人喜欢的酒水。椒花酒又叫“椒柏酒”，其历史与屠苏酒一样悠久，也是魏晋人过年时喝开的。魏晋人认为，椒为玉衡星之精，吃了能使人年轻；柏则是一种仙药，吃了能除百病。所以，用这两种东西泡出来的酒，自然受到古人的青睐。

宋代人也特别迷信椒花酒的保健功能。宋人赵彦卫《云麓漫钞》中称，椒花酒“元旦饮之，辟一切疫疠不正之气，除夕以椒三七粒、柏叶七枝浸酒一瓶”。

古人过年时喝椒花酒还十分讲究顺序，不像现代一样从年长者喝起，先敬老人，而是从最小的孩子开始，即年龄最小的先饮，年龄最大的后饮。古人认为，孩子增一岁，渐趋成熟；老人失去一岁，日趋老迈，故须先祝少年人健康成长，再祝老年人健康长寿。

煮饽饽——古人过年不可或缺的一种美食

明清时期“皆以白面作角而食之”

现代的过年习俗其实是在明代时定型的，最典型的是正月初一吃饺子的食俗，就是明代人吃出来的——饺子，也成为明代以后中国古人过年时最喜欢吃的面食。

饺子是中国一道著名的速食面点，其出现历史比较早，最初叫“饼饵”，传说是东汉名医张仲景发明的，他将药包进面皮子里，煮熟后连汤带水，让病人一起服用，这就是民间传说的张仲景“祛寒娇耳汤”。

到三国时，有一种“月牙馄饨”与今天的饺子外观一样，也被视为水饺。在唐代，饺子则被称为“牢丸”，如果是水煮的叫“汤中牢丸”，蒸饺则叫“笼上牢丸”。

饺子的历史虽然这么长，但吃饺子这一过年食俗，到了明代才盛行。我查了《中国饮食史》《中国风俗通史》，在明以前均不见大年初一吃饺子的食俗。

明代又称饺子为“扁食”“粉角”“水饺子”“蒸面饺”等，概因熟化的方式不同。明人沈榜《宛署杂记》记载了明代人过新年风俗：“岁时元旦拜年：晨起当家者，率妻孥，罗拜天地，拜祖祢，作扁食，奉长上为寿。”

明朝时，宫里还把饺子称为“水点心”。刘若愚《明宫史》“正月”条记载：“正月初一日五更起，焚香放纸炮……饮椒柏酒，吃水点心，即‘扁食’也。”

现代一些人家有在饺馅中塞金属钱币，以占卜家庭成员新年财运的风俗，也是明代形成的。明代嘉靖山西《曲沃志》中便有这样的记载，“二日制扁食包金，邀婿争福。”

到了清代，大年初一吃饺子这一食俗进一步巩固。富察敦崇《燕京岁时记》“元旦”条记载：“是日，无论贫富贵贱，皆以白面作角而食之，谓之煮饽饽，举国皆然，无不同也。富贵之家，暗以金银小钁及宝石等藏之饽饽中，以卜顺利。家人食得者，则终岁大吉。”

此外，明宫还有一种特殊的食俗，在大年初一有吃驴肉“嚼鬼”的说法。《明宫史》称：“又骗头肉，亦以小盒盛之，

名曰‘嚼鬼’，以俗称驴为鬼也。”

三年级手抄报阅读内容简单篇四

天您忙得欢，兢兢业业带头干，未雨绸缪累心肝，只为大家多赚钱，喝水不忘打井人，春节向您拜个年，祝您羊年身体健，带领我们永向前！

值此春节来临之际，恭祝你身体健康，工作顺利，生活美满，阖家欢乐！愿你在今后的日子里烦恼少一点，直到消失，幸福多一点，直到永远！

鞭炮声声报春到，春节到来人欢笑不远万里路迢迢，一路奔波回家早父母亲人身边绕，其乐融融滋味好愿你春节家团圆，快快乐乐无昏晓！

朵朵烟花将吉祥炫丽；杯杯美酒将幸福沉醉；颗颗水饺将如意包裹，声声祝福将快乐传递，春节到，愿你大吉大利，好运当头，合家美满！春节快乐！

晚上笑一笑睡个美满觉，早晨笑一笑全天有情调，工作之余笑一笑满堂欢喜又热闹，烦恼之时笑一笑一切烦恼全忘掉祝笑口常开，新年快乐！

祝福你：新年大吉，一如既往，二人同心，三口之家，四季欢唱，五福临门，六六顺意，七喜来财，八方鸿运，九九吉祥，十分美满！

亲爱的，在新的一年里，你一定会很幸福相信我，这不止是我对你的祝福，更是对你的承诺你脸上的笑容，是我一生的追求记得，我一直都在。

在新年即将来临时，送你旺旺大礼包：一送你摇钱树，二送你贵人扶，三送你工作好，四送你没烦恼，五送你钱满箱，

六送你永安康!

千里之遥，我站在僻静的窗台旁，透过新年的氛围，遥望过去。时间凝固了，而你是这风景上灿烂的亮点，我用心在这幅画上题写祝福。

三年级手抄报阅读内容简单篇五

在社会的各个领域，大家都听说过或者使用过手抄报吧，手抄报对全面落实素质教育，培养具有创新意识、创造精神的人才具有很重要的意义。手抄报的类型多样，你所见过的手抄报是什么样的呢？以下是小编整理的三年级的植树节手抄报内容，欢迎阅读与收藏。

“植树节”是一些国家以法律形式规定的以宣传森林效益，并动员群众参加造林为活动内容的节日。按时间长短可分为植树日、植树周或植树月，总称植树节。通过这种活动，激发人们爱林、造林的感情，提高人们对森林功用的认识，促进国土绿化，达到爱林护林和扩大森林资源、改善生态环境的目的。是为了动员全民植树而规定的节日。1979年2月23日，我国第五届全国人大常委会第六次会议决定，仍以3月12日为中国的植树节，以鼓励全国各族人民植树造林，绿化祖国，改善环境，造福子孙后代。

3月12日是我国自己的植树节日，同时这一天也是孙中山逝世纪念日。孙中山先生生前十分重视林业建设，在他任中华民国临时大总统时，就设立了农林部，下设山林司，主管全国林业行政事务。1914年11月颁布了我国近代史上第一部《森林法》，1915年7月，政府又规定将每年的“清明节”定为植树节。1979年2月，第五届全国人大常委会第六次会议根据国务院的提议，通过了将3月12日定为我国植树节的决议，这项决议的意义在于动员全国各族人民积极植树造林，加快绿化祖国和各项林业建设的步伐。将孙中山先生与世长辞之日定

为我国植树节，也是为了缅怀孙中山先生的丰功伟绩，象征孙中山先生生前未能实现的遗愿将在新中国实现并且要实现得更好。

植树造林不仅可以绿化和美化家园，同时还可以起到扩大山林资源、防止水土流失、保护农田、调节气候、促进经济发展等作用，是一项利于当代、造福子孙的宏伟工程。为了保护林业资源，美化环境，保持生态平衡，世界上很多国家都根据本国实际情况设立了植树节。随着人们的环保意识不断增强，并积极投身植树造林活动，我们人类生存的环境将会得到不断的改善。

利叶斯·斯特林·莫尔顿提议在内布拉斯加州规定植树节，动员人民有计划地植树造林。当时州农业局通过决议采纳了这一提议，并由州长亲自规定今后每年4月份的第三个星期三为植树节。这一决定做出后，当年就植树上百万棵。此后的16年间，又先后植树6亿棵，终于使内布拉斯加州10万公顷的荒野变成了茂密的森林。为了表彰莫尔顿的功绩，1885年州议会正式规定以莫尔顿先生的生日4月22日为每年的植树节，并放假一天。

在美国，植树节是一个州定节日，没有全国统一规定的日期。但是每年4、5月间，美国各州都要组织植树节活动。例如，罗德艾兰州规定每年5月份的第二个星期五为植树节，并放假一天。其他各州有的是固定日期，也有的是每年由州长或州的其他政府部门临时决定植树节日期。每当植树节到来，以学生为主的社会各界群众组成浩浩荡荡的植树大军，投入植树活动。

据统计。美国有1/3的地区为森林树木所覆盖，这个成果同植树节是分不开的。

据联合国统计，全世界至今已有50多个国家设立了植树节。由于各国国情和地理位置不同，植树节在各国的称呼和时间

也不相同：日本称为“树木节”和“绿化周”；以色列称“树木的新年日”；缅甸称为“植树月”；南斯拉夫称为“植树周”；冰岛称为“学生植树日”；印度称为“全国植树节”；法国称为“全国树木日”；加拿大称为“森林周”。

- 1、红花绿柳虽禁得住风吹雨打，细枝嫩叶又怎奈到手脚残害。
- 2、一花一世界，一叶一菩提；植下一棵树，收成万点绿。
- 3、种树节，你也来奉献本人的一份力气，让地球长出漂亮的头发来！
- 4、双木成林染尽江山，独苗虽绿怎抵风沙。
- 5、清明时节雨纷纷，种树造林正当劲。
- 6、多一片绿叶，多一份温馨。
- 7、村上无树锅不开，四方绿化沙不来。
- 8、种树造林，造福后辈。
- 9、告别城市的喧嚣，投入绿色的怀抱。
- 10、珍爱绿色，珍爱我们共有的家园。
- 11、种树造林，利在当今，功在千秋。
- 12、树木是拦阻风沙的卫士，假如不想让世界成为沙漠，那么就种树吧！
- 13、万里长城抵御外敌，绿色长城造福人类。
- 14、放下千斤斧，快去勤种树！

- 15、绿满校园怡人心，花开遍地笑常存。
- 16、保树盖荒山，不愁吃和穿。
- 17、地球的保护伞——森林，失去它就带来无限的灾害。
- 18、种树节，给地球一点颜色，一起动起来哦！
- 19、爱林、造林，增进领土绿化，维护人类赖以生存的生态环境。
- 20、要想富，多栽树。

三年级手抄报阅读内容简单篇六

元稹喜欢“萌”粽子 陆游爱办派对吃粽子

诗人和吃货是两个并不矛盾的词，在我国古代，越是文化人，就越讲究吃。文人们端午吃粽子就是一个明证，比如说，那粽叶非得是太湖里的，那糯米非得黄河边上的才好……古人吃粽子，花样繁多。像唐代著名诗人元稹，就是写“白头宫女在，闲坐说玄宗”的那位，他诗风婉约，喜欢的粽子也很精小。元稹有诗“绿粽新菱实，金丸小木奴。”可见他对那种小如初生绿菱的“迷你卖萌”粽子情有独钟。

不过苏东坡的口味却又不同：“不独盘中见卢橘，时于粽里得杨梅”，说明对以蜜饯为馅的粽子赞不绝口。而清代林苏门的“一串穿成粽，名传角黍通。豚蒸和粳米，白腻透纤红。细箬轻轻裹，浓香粒粒融。兰江腌醢贵，知味易牙同。”则暴露了他对火腿粽子的心心念念。

挂艾叶菖蒲：在端午节，家家都以菖蒲、艾叶、榴花、蒜头、龙船花，制成人形称为艾人。将艾叶悬于堂中，剪为虎形或

剪彩为小虎，贴以艾叶，妇人争相佩戴，以僻邪驱瘴。用菖蒲作剑，插于门楣，有驱魔祛鬼之神效。

赛龙舟：当时楚人因舍不得贤臣屈原死去，于是有许多人划船追赶拯救。他们争先恐后，追至洞庭湖时不见踪迹，是为龙舟竞渡之起源，后每年五月五日划龙舟以纪念之。借划龙舟驱散江中之鱼，以免鱼吃掉屈原的尸体。竞渡之习，盛行于吴、越、楚。清乾隆二十九年台湾开始有龙舟竞渡，当时台湾知府蒋元君曾在台南市法华寺半月池主持友谊赛。现在台湾每年五月五日都举行龙舟竞赛。香港有竞渡，近来英国人也有仿效我国人作法，组织鬼佬队，进行竞赛活动。

吃粽子：荆楚之人，在五月五日煮糯米饭或蒸粽糕投入江中，以祭祀屈原，唯恐鱼吃掉，故用竹筒盛装糯米饭掷下，以后渐用粽叶包米代替竹筒。

饮雄黄酒：此种习俗，在长江流域地区的人家很盛行。

游百病：此种习俗，盛行于贵州地区的端午习俗。

佩香囊：端午节小孩佩香囊，不但有避邪驱瘟之意，而且有襟头点缀之风。香囊内有朱砂、雄黄、香药，外包以丝布，清香四溢，再以五色丝线弦扣成索，作各种不同形状，结成一串，形形色色，玲珑夺目。

三年级手抄报阅读内容简单篇七

昨天，我们没有汽车。但是今天我们有。昨天，我们没有电视机。但是今天我们有。昨天我们没有电脑。但是今天我们有。在数百年的时间里，世界变化得多么快！那真是一个神话。

虽然新世界给我们带来了便利的`生活，但它也带来了更多的

问题。例如，人口、资源、环境等。

我们知道世界人口增长越来越快。现在已经超过60亿了。这是一个非常大的数字。我们可以说世界人口的数量就像宇宙中恒星的数量。如果继续这样下去，我无法想象会发生什么。

作为第二个问题，现在世界上缺乏资源。在日常生活中，我们需要水、石油、煤和其他东西。日复一日，资源消失得很快。它们不会出现。因为它们大多数都不是可再生资源。

第三个问题是环境。每个人都在谈论它。天气越来越热。这意味着我们严重污染环境。我们的汽车使空气变脏。旧电池使土壤有毒。废水使净水变脏。所以我们没有新鲜空气、肥沃的土壤和纯净水。哦，不。停止污染！

现在我们人类应该面对新的挑战。我们必须多想想我们的地球母亲。记住我们没有另一个地球！

三年级手抄报阅读内容简单篇八

每年农历的正月十五日，春节刚过，迎来的就是中国的传统节日——元宵节。

正月是农历的元月，古人称夜为“宵”，所以称正月十五为元宵节。正月十五日是一年中第一个月圆之夜，也是一元复始，大地回春的夜晚，人们对此加以庆祝，也是庆贺新春的延续。元宵节又称为“上元节”。

按中国民间的传统，在这天上皓月高悬的夜晚，人们要点起彩灯万盏，以示庆贺。出门赏月、燃灯放焰、喜猜灯谜、共吃元宵，合家团聚、同庆佳节，其乐融融。

元宵节也称灯节，元宵燃灯的风俗起自汉朝，到了唐代，赏

灯活动更加兴盛，皇宫里、街道上处处挂灯，还要建立高大的灯轮、灯楼和灯树，唐朝大诗人卢照邻曾在《十五夜观灯》中这样描述元宵节燃灯的盛况“接汉疑星落，依楼似月悬。”

宋代更重视元宵节，赏灯活动更加热闹，赏灯活动要进行5天，灯的样式也更丰富。明代要连续赏灯10天，这是中国最长的灯节了。清代赏灯活动虽然只有3天，但是赏灯活动规模很大，盛况空前，除燃灯之外，还放烟花助兴。

“猜灯谜”又叫“打灯谜”，是元宵节后增的一项活动，出现在宋朝。南宋时，首都临安每逢元宵节时制迷，猜谜的人众多。开始时是好事者把谜语写在纸条上，贴在五光十色的彩灯上供人猜。因为谜语能启迪智慧又饶有兴趣，所以流传过程中深受社会各阶层的欢迎。

民间过元宵节吃元宵的习俗。元宵由糯米制成，或实心，或带馅。馅有豆沙、白糖、山楂、各类果料等，食用时煮、煎、蒸、炸皆可。起初，人们把这种食物叫“浮圆子”，后来又叫“汤团”或“汤圆”，这些名称“团圆”字音相近，取团圆之意，象征全家人团团圆圆，和睦幸福，人们也以此怀念离别的亲人，寄托了对未来生活的美好愿望。

一些地方的元宵节还有“走百病”的习俗，又称“烤百病”“散百病”，参与者多为妇女，他们结伴而行或走墙边，或过桥，走郊外，目的是驱病除灾。

随着时间的推移，元宵节的活动越来越多，不少地方节庆时增加了耍龙灯、耍狮子、踩高跷、划旱船扭秧歌、打太平鼓等传统民俗表演。这个传承已有两千多年的传统节日，不仅盛行于海峡两岸，就是在海外华人的聚居区也年年欢庆不衰。

传说一：传说在很久以前，有一只神鸟困为迷路而降落人间，却意外的被不知情的猎人给射死了。天帝知道后十分震怒，

就下令让天兵于正月十五日到人间放火，把人类通通烧死。天帝的女儿心地善良，不忍心看百姓无辜受难，就冒着生命的危险，把这个消息告诉了人们。众人听说了这个消息，有如头上响了一个焦雷。吓得不知如何是好。过了好久好久，才有个老人家想出个法子，他说：“在正月十四、十五、十六日这三天，每户人家都在家里挂起红灯笼、点爆竹、放烟火。这样一来，天帝就会以为人们都被烧死了”。大家听了都点头称是，便分头准备去了。到了正月十五这天晚上，天兵往下一看，发觉人间一片红光，以为是大火燃烧的火焰，就禀告天帝不用下凡放火了。人们就这样保住了生命及财产。为了纪念这次的成功，从此每到正月十五，家家户户都悬挂灯笼，放烟火来纪念这个日子。

传说二：则和吃元宵的习俗有关：相传汉武帝有个宠臣名叫东方朔，他的个性既善良又风趣。如果宫里有谁得罪了汉武帝，总要靠东方朔来讲情。有一天冬天，下了几天大雪，汉武帝觉得有点无聊，东方朔就到御花园去给武帝折梅花。刚进园门，就发现有个宫女泪流满面的准备投井。东方朔慌忙上前搭救，并问明她要自杀的原因。原来，这个宫女名叫元宵，家里还有双亲及一个妹妹。自从她进宫以后，就再没和家人见面。每年到了腊尽春来的时节，就比平常更加的思念家人。她想，既然不能在双亲跟前尽孝，还不如一死了之，于是才来投井。东方朔听了她的遭遇，非常的同情她，就向她保证，一定设法让她和家人团聚。这一天，东方朔出宫后，便在长安街上摆了一个占卜摊。不少人都争着向他占卜求卦。不料，每个人所占所求，都是“正月十六火焚身”的签语。一时之间，长安里起了个大恐慌。人们纷纷求问解灾的办法。东方朔就说：“正月十三日傍晚，火神君会派一位‘赤衣神女’下‘凡查访。她就是奉旨烧长安的使者，你们若看到一个骑粉色银驴的红衣姑娘，马上跪地哀求。那姑娘便说：“我是领旨来烧长安的。玉帝还要站在南天门上观看。既承父老求情，我把抄录的偈语给你们，可让当今天子想想办法。”说完，便扔下一张红帖，扬长而去。老百姓拿起红帖，赶紧送到皇宫去禀报皇上。汉武帝接过来一看，只见上面写

着：“长安在劫，火焚帝阙，十六天火，焰红宵夜”。汉武帝一看大惊，连忙请来了足智多谋的东方朔。东方朔假意的想了一想，就说：“听说火神君最爱吃汤圆，宫中的元宵不是经常给你做汤圆吗？十五晚上可让元宵做汤圆。万岁焚香上供，传令京都家家都做汤圆，一齐敬奉火神君。再传谕臣民一起在十六晚上挂灯，满城点鞭炮、放烟火，好像满城大火，这样就可以瞒过玉帝了。此外，通知城外百姓，十六晚上进城观灯，杂在人群中消灾解难”。武帝听后，十分高兴，就传旨照东方朔的办法去做。到了正月十六日长安城里张灯结彩，游人熙来攘往，热闹非常。元宵的父母也带着妹妹进城观灯。当他们看到写有“元宵”字样的大宫灯时，惊喜的高喊：“元宵！元宵！”元宵听到喊声，终于和双亲、妹妹团聚了。如此热闹了一夜，长安城果然平安无事。汉武帝大喜，便下令以后每到正月十五都做汤圆供火神君，正月十六照样全城挂灯放烟火。因为元宵做的汤圆最好，人们就把汤圆叫元宵，这天叫做元宵节。

传说三：汉高祖刘邦死后，吕后之子刘盈登基为汉惠帝。惠帝生性懦弱，优柔寡断，大权渐渐落再吕后手中。汉惠帝病死后，吕后独揽朝政，把刘氏天下变成了吕氏天下，朝中老臣，刘氏宗室深感愤慨，但都惧怕吕后残暴而敢怒不敢言。

吕后病死后，诸吕惶惶不安，害怕遭到伤害和排挤。于是，在上将军吕禄家中秘密集合，共谋作乱之事，以便彻底夺取刘氏江山。

此事传至刘氏宗室齐王刘囊耳中，刘囊为保刘氏江山，决定起兵讨伐诸吕。随后与开国老臣周勃，陈平取得联系，设计解除了吕禄，“诸吕之乱”终于被彻底平定。

平乱之后，众臣拥立刘邦的第二个儿子刘恒登基，称汉文帝。文帝深感太平盛世来之不易，便把平息“诸吕之乱”的正月十五，定为与民同乐日，京城里家家张灯结彩，以示庆祝。从此，正月十五便成了一个普天同庆的民间节日——“闹元宵”。

农历正月十五夜，是我国民间传统的元宵节，又称上元节，灯节。正月十五闹元宵，将从除夕开始延续的庆祝活动推向又一个高潮。元宵之夜，大街小巷张灯结彩，人们赏灯，猜灯谜，吃元宵，成为世代相沿的习俗。

元宵节赏灯的习俗始于汉朝。隋唐时发展成盛大的灯市。到宋元时期，京都灯市常常绵延数十里。灯会的时间，汉朝只限于正月十五一夜，唐玄宗延长到三夜，到明朝规定从正月初八一直持续到正月十七。唐朝灯会中出现了杂耍技艺，宋代开始有灯谜。明朝有增加了戏曲表演。灯市所用的彩灯，也演绎出“橘灯”、“绢灯”、“五彩羊皮灯”、“无骨麦秸灯”、“走马灯”、“孔明灯”等等。始于南宋的灯谜，生动活泼，饶有风趣。经过历代发展创造，至今仍在使用谜格有粉底格、秋千格、卷帘格、白头格、徐妃格、求凰格等一百余种，大多有限定的格式和奇巧的要求，巧立名目，妙意横生。

元宵节吃元宵的习俗始于宋朝。意在祝福全家团圆和睦，在新的一年中康乐幸福。元宵分实心 and 带馅两种。有香辣甜酸咸五味。可以煮、炒、油炸或蒸制。桂花酒酿元宵、以肉馅、豆沙、芝麻、桂花、果仁制成的五味元宵以及用葱、芥、蒜、韭、姜制成的象征勤劳、长久、向上的五辛元宵都各有特色。

农历正月十五是元宵节。又称上元节、元夜、灯节。相传，汉文帝(前179—前157年)为庆祝周勃于正月十五勘平诸吕之乱，每逢此夜，必出宫游玩，与民同乐，在古代，夜同宵，正月又称元月，汉文帝就将正月十五定为元宵节，这一夜就叫元宵。司马迁创建《太初历》，将元宵节列为重大节日。隋、唐、宋以来，更是盛极一时。《隋书·音乐志》曰：“每当正月，万国来朝，留至十五日于端门外建国门内，绵亘八里，列戏为戏场”，参加歌舞者足达数万，从昏达旦，至晦而罢。当随着社会和时代的变迁，元宵节的风俗习惯早已有了较大的变化，但至今仍是中国人民间传统节日。

吃汤圆

吃“汤圆”是元宵节的一项重要习俗。汤圆，又名“汤团”、“元宵”。吃汤圆的风俗始于宋代，当时的汤圆称“浮圆子”，亦称“汤圆子”、“乳糖圆子”、“汤丸”、“汤团”，生意人则美其名曰：“元宝”。宋元初时，汤圆已成为元宵节的应节食品，所以人们又称它为“元宵”。

如今，北方叫元宵，南方称汤圆。元宵依馅论，分有馅和无馅两种，有馅元宵又有咸、甜、荤、素之分；按制作方法分，有手中搓制、元宵机制和竹匾水滚等诸种；按粉制区别，则有糯米面、高粱米面等。

猜灯谜

玩灯是元宵节的一个重要项目。灯谜是元宵灯节派生出来的一种文字游戏，也叫灯虎。将谜面贴在花灯上供人猜射，谜底多着眼于文字意义，并有谜格24种，常用的有卷帘、秋千、求凤等格，已形成了一种独特的民俗文化。中国最大的一次灯谜盛会是1979年在南京举行的“九城市灯谜会猜”，设有灯谜上万条，3天里参加的人次达两万多人。

赏花灯

汉明帝永平年间(公元58--75)，因明帝提倡佛法，适逢蔡愔从印度求得佛法归来，称印度摩竭陀国每逢正月十五，僧众云集瞻仰佛舍利，是参佛的吉日良辰。汉明帝为了弘扬佛法，下令正月十五夜在宫中和寺院“燃灯表佛”。此后，元宵放灯的习俗就由原来只在宫廷中举行而流传到民间。即每到正月十五，无论士族还是庶民都要挂灯，城乡通宵灯火辉煌。

元宵放灯的习俗，在唐代发展成为盛况空前的灯市，当时的京城长安已是拥有百万人口的世界最大都市，社会富庶。在皇帝的亲自倡导下，元宵灯节办得越来越豪华。中唐以后，

已发展成为全民性的狂欢节。唐玄宗(公元685—762)时的开元盛世，长安的灯市规模很大，燃灯五万盏，花灯花样繁多，皇帝命人做巨型的灯楼，广达20间，高150尺，金光璀璨，极为壮观。

宋代，元宵灯会无论在规模和灯饰的奇幻精美都胜过唐代，而且活动更为民间化，民族特色更强。以后历代的元宵灯会不断发展，灯节的时间也越来越长。唐代的灯会是“上元前后各一日”，宋代又在十六之后加了两日，明代则延长到由初八到十八整整十天。

到了清代，满族入主中原，宫廷不再办灯会，民间的灯会却仍然壮观。日期缩短为五天，一直延续到今天。

灯在台湾民间具有光明与添丁的涵义，点燃灯火有照亮前程之意，且台语灯与丁谐音代表生男孩，因此往昔元宵节妇女都会刻意在灯下游走，希望“钻灯脚生卵葩”(就是钻到灯下游走，好生男孩)。

踩高跷

踩高跷是民间盛行的一种群众性技艺表演。高跷本属我国古代百戏之一种，早在春秋时已经出现。我国最早介绍高跷的是《列子·说符》篇：“宋有兰子者，以技干宋元。宋元召而使见其技。以双枝长倍其身，属其胫，并趋并驰，弄七剑迭而跃之，五剑常在空中，元君大惊，立赐金帛。”从文中可知，早在公元前五百多年，高跷就已流行。

表演者不但以长木缚于足行走，还能跳跃和舞剑，高跷分高跷、中跷和跑跷三种，最高者一丈多。据古籍中记载，古代的高跷皆属木制，在刨好的木棒中部做一支撑点，以便放脚，然后再用绳索缚于腿部。

表演者脚踩高跷，可以作舞剑、劈叉、跳凳、过桌子、扭秧

歌等动作。北方的高跷秧歌中，扮演的人物有渔翁、媒婆、傻公子、小二哥、道姑、和尚等。

表演者扮相滑稽，能唤起观众的极大兴趣。南方的高跷，扮演的多是戏曲中的角色，关公、张飞、吕洞宾、何仙姑、张生、红娘、济公、神仙、小丑皆有。他们边演边唱，生动活泼，逗笑取乐，如履平地。

据说踩高跷这种形式，原来是古代人为了采集树上的野果为食，给自己的腿上绑两根长棍而发展起来的一种跷技活动。

舞狮子

舞狮子是我国优秀的民间艺术，每逢元宵佳节或集会庆典，民间都以狮舞前来助兴。这一习俗起源于三国时期，南北朝时开始流行，至今已有一千多年的历史。据传说，它最早是从西域传入的，狮子是文殊菩萨的坐骑，随着佛教传入中国，舞狮子的活动也输入中国。狮子是汉武帝派张骞出使西域后，和孔雀等一同带回的贡品。而狮舞的技艺却是引自西凉的“假面戏”，也有人认为狮舞是五世纪时产生于军队，后来传入民间的。两种说法都各有依据，今天已很难判断其是非。

不过，唐代时狮舞已成为盛行于宫廷、军旅、民间的一项活动。唐段安节《乐府杂寻》中说：“戏有五方狮子，高丈余，各衣五色，每一狮子，有十二人，戴红抹额，衣画衣，执红拂子，谓之狮子郎，舞太平乐曲。”诗人白居易《西凉伎》诗中对此有生动的描绘：“西凉伎，西凉伎，假面胡人假狮子。刻木为头丝作尾，金镀眼睛银帖齿。奋迅毛衣摆双耳，如从流沙来万里。”诗中描述的是当时舞狮的情景。

在一千多年的发展过程中，狮舞形成了南北两种表演风格。北派狮舞以表演“武狮”为主，即魏武帝钦定的北魏“瑞狮”。小狮一人舞，大狮由双人舞，一人站立舞狮头，一人

弯腰舞狮身和狮尾。

舞狮人全身披包狮被，下穿和狮身相同毛色的绿狮裤和金爪蹄靴，人们无法辨认舞狮人的形体，它的外形和真狮极为相似。

引狮人以古代武士装扮，手握旋转绣球，配以京锣、鼓钹、逗引瑞狮。狮子在“狮子郎”的引导下，表演腾翻、扑跌、跳跃、登高、朝拜等技巧，并有走梅花桩、窜桌子、踩滚球等高难度动作。

南派狮舞以表演“文狮”为主，表演时讲究表情，有搔痒、抖毛、舔毛等动作，惟妙惟肖，逗人喜爱，也有难度较大的吐球等技巧。南狮以广东为中心，并风行于港澳，东南亚侨乡。南狮虽也是双人舞，但舞狮人下穿灯笼裤，上面仅仅披着一块彩色的狮被而舞。和北狮不同的是“狮子郎”头戴大头佛面具，身穿长袍，腰束彩带，手握葵扇而逗引狮子，以此舞出各种优美的招式，动作滑稽风趣。南狮流派众多，有清远、英德的“鸡公狮”，广州、佛山的“大头狮”，高鹤、中山的“鸭嘴狮”，东莞的“麒麟狮”等。

南狮除外形不同外，尚有性格不同。白须狮舞法幅度不宽、花色品种不多，但沉着刚健，威严有力，民间称为“刘备狮”。黑须红面狮，人称“关公狮”，舞姿勇猛而雄伟，气概非凡。灰白胡须狮，动作粗犷好战，俗称“张飞狮”。狮子为百兽之尊，形象雄伟俊武，给人以威严、勇猛之感。

古人将它当作勇敢和力量的象征，认为它能驱邪镇妖、保佑人畜平安。所以人们逐渐形成了在元宵节时及其他重大活动里舞狮子的习俗，以祈望生活吉祥如意，事事平安。