

# 最新中国春节传统文化论文 中国春节传统习俗拜年中华的传统节日春节(模板5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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 中国春节传统文化论文篇一

”礼义仁智信，礼为先“，古人教孩子”知礼、习礼、行礼“首先从拜年做起。古往今来，上至帝王将相，下至平民百姓都会通过拜年这一特殊交际方式，表达相互间的祝贺与祝福，以利于增进友谊和联络感情，展示各自的礼仪修养。

元欧阳玄《渔家傲》词：”绣毂雕鞍来往闹，闲驰骤，拜年直过烧灯后。“认为从初一到十五都是拜年时间。明刘侗、于奕正《帝京景物略·春场》写道：”正月元旦.....夙兴盥漱，啖黍糕，曰年年糕，家长少毕拜，姻女投笺互拜，曰拜年也。“可见，拜年的民间习俗出现后，人们的重视程度、拜年的方式内容也在”与时俱进“，而且一直流传到现代。

传说远古时代有一种怪兽，头顶长独角，口似血盆，人们叫它”年“。每逢除夕晚上，”年“跑入村庄掠食噬人。人们只好备些肉食放在门外，然后把大门关上，躲在家里，直到初一早上，”年“饱食而去，人们才开门相见，作揖道喜，互相祝贺。传说”拜年“由此而来。

有一年，”年“又进村了，人们发现它怕红色和声响。于是，当”年“到来之前，人们在门上贴红对联、挂红灯笼，燃放空心竹子做的炮仗，”年“被吓跑了。于是，贴对联、挂灯笼、

放鞭炮的春节习俗流传开来,并且逐步扩大到一年到头各种喜庆活动中。

古时”拜年“固有含义是为长辈拜贺新年,叩头行礼。随着时代的发展,拜年习俗不断增添新的对象、内容和形式,向师长、单位领导、同学、同事、战友、同乡、”六亲“、邻居拜年渐成时尚。该去拜年而没去的心里总觉得不妥、不安、失礼。拜年的目的也由”尊宗敬祖、行孝祝福“,增加了”情绪化“、”功利化“色彩。

古时,大年初一,孩子们都早早起来,穿上最漂亮衣服、穿新鞋、戴新帽,梳妆打扮后首先给自己的爷爷、奶奶、父母磕头拜年,带有行孝、讨好、讨赏的意味,让长辈新年第一时间就享受到含饴弄孙的天伦之乐。吃过早饭,小字辈随父母或哥姐出门去走亲访友,碰到熟人一般都要抱拳问”新年好“。

给宗亲长辈拜年,一般行跪拜礼,给师长拜年,一般说”给老师(前辈)磕头了“,现代不一定真行磕头礼,抱拳作揖”言到为止“。给朋友、同事、邻居拜年,一般也行抱拳作揖礼,而且这种礼节形式成为春节拜年的标志,大人会做,现在孩子也心领神会。

初二、初三一般到岳父母家及族长和叔、姑、舅、姨等长辈家拜年,一般要带些敬老礼品,有素养人都不追求礼品奢侈豪华,一串水糕、一串冰糖葫芦,一盏灯笼、一挂”中国结“都行。拜年时主人、客人都不讲究礼品贵贱,重视的是礼节人情。

五六十年前,我也曾无数次登门当面给长辈拜年,其情其景至今仍记忆犹新。那时到长辈家,首先向佛像、祖宗影像、牌位各行三叩首礼,然后再给长辈依次跪拜。许多长辈除夕夜就在堂屋铺红毡,蒲团上垫包被,准备接受晚辈的磕头礼拜。晚辈毕恭毕敬磕头后,长辈会不失时机说些夸奖的话、寄予厚望的话,并把早就准备好的红包(用红纸包着压岁钱和糕点帖)赏给晚辈。

古代讲压岁钱可以压住邪祟,晚辈们得到长辈的压岁钱可以平平安安度过一年。拜年后,有的长辈要留晚辈吃帖、吃饭、玩耍、聊天等,黄昏时才让” 打道回府 “。许多长辈以给自己拜年人数多少来预测新年” 喜气、福气 “,向他们拜年的人越多他们越高兴。

现代给领导拜年、给朋友拜年和感谢性拜年比较盛行,这对联络感情、加深友谊十分必要。人们借拜年之机回顾友谊、检讨失误、商洽工作、表达谢忱,平时不太好说的话,平时理不清的问题,此时讲出来,对方都感到” 礼到人不怪 “、通情达理,恩怨情仇就此一笔勾销。这个过程一般不宜太久,该想表达的心意说清了,寒暄几句客套话就可告辞。” 礼尚往来 “是中华民族优良传统,主人受拜后,应择日回拜。

串门式拜年也有必要,对于左邻右舍的街坊,平时没有多少来往,但见面都能说得来。到了年禧,见面抱拳道喜,或登门贺喜,在屋里坐一会即可,无甚过多礼节。即使过去互相有得罪的地方,有点恩怨过节,通过拜年即刻烟消云散,甚至互相检讨、请求原谅,出现” 不打不成交 “的感人场面。这样邻里互动拜年,对改善邻里关系,促进和谐社区建设大有裨益。

拜年是我国传统的民间风俗,古代盛行当面拜年、红包拜年、写信拜年。在” 时间就是金钱,效率就是生命 “,科技发展的今天,手机短信拜年、电话拜年、贺卡拜年、电子邮件拜年、鲜花邮寄拜年、视频拜年、网上拜年越来越流行,为越来越多人所接受。这不能不说是时代的进步,促进了拜年民俗的多样化、便捷化、科学化。

辛卯兔年正向我们走来,拜年的安排已经提上家家户户的议事日程。精气神十足、乖巧漂亮的手工玉兔给人喜庆、吉祥、和谐感觉,兔也是十二生肖中最能体现” 拜年 “符号的吉祥物。带上毛茸茸玉兔给亲友” 拜年 “既时髦又大气、又避嫌。我们每个人都有义务不让” 庸俗之风 “、” 不正之风 “、” 功利主义 “冲淡老祖宗留下的拜年好风俗。

现在拜年与宴请往往合二为一，中国人好客，无酒不成席，而且“酒厚酒厚，越喝越厚，一醉方休”“时有出现，”醉酒“、”醉驾“成为拜年副产品，主人、客人都应该提高警惕，不能给警察带来麻烦，给亲友带来苦恼，给社会带来危害。

## 中国春节传统文化论文篇二

### 扫尘

“腊月二十四，掸尘扫房子”，据《吕氏春秋》记载，我国在尧舜禹时代就有春节扫尘的风俗。按民间的说法：因“尘”与“陈”谐音，新春扫尘有“除陈布新”的涵义，其用意是要把一切霉运、晦气统统扫出门。这一习俗寄托着人们破旧立新的愿望和辞旧迎新的祈求。

每逢春节来临，家家户户都要打扫卫生环境，清洗各种器具，拆洗被褥窗帘，洒扫六闾庭院，掸拂尘垢蛛网，疏浚明渠暗沟。到处洋溢着欢欢喜喜搞卫生、干干净净迎新春的欢乐气氛。

### 守岁

除夕守岁是最重要的年俗活动之一，守岁之俗由来已久。最早记载见于西晋周处的《风土志》：除夕之夜，各相与赠送，称为“馈岁”；酒食相邀，称为“别岁”；长幼聚饮，祝颂完备，称为“分岁”；大家终夜不眠，以待天明，称曰“守岁”。

“一夜连双岁，五更分二天”，除夕之夜，全家团聚在一起，吃过年夜饭，点起蜡烛或油灯，围坐炉旁闲聊，等着辞旧迎新的时刻，通宵守夜，象征着把一切邪瘟病疫照跑驱走，期待着新的一年吉祥如意。这种习俗后来逐渐盛行，到唐朝初期，唐太宗李世民写有“守岁”诗：“寒辞去冬雪，暖带入春风”。直到今天，人们还习惯在除夕之夜守岁迎新。

古时守岁有两种含义：年长者守岁为“辞旧岁”，有珍爱光阴的意思；年轻人守岁，是为延长父母寿命。自汉代以来，新旧年交替的时刻一般为夜半时分。

## 拜年

新年的初一，人们都早早起来，穿上最漂亮的衣服，打扮得整整齐齐，出门去走亲访友，相互拜年，恭祝来年大吉大利。拜年的方式多种多样，有的是同族长带领若干人挨家挨户地拜年；有的是同事相邀几个人去拜年；也有大家聚在一起相互祝贺，称为“团拜”。由于登门拜年费时费力，后来一些上层人物和士大夫便使用各贴相互投贺，由此发展出来后来的“贺年片”。

春节拜年时，晚辈要先给长辈拜年，祝长辈人长寿安康，长辈可将事先准备好的压岁钱分给晚辈，据说压岁钱可以压住邪祟，因为“岁”与“祟”谐音，晚辈得到压岁钱就可以平平安安度过一岁。压岁钱有两种，一种是以彩绳穿线编作龙形，置于床脚，此记载见于《燕京岁时记》；另一种是最常见的，即由家长用红纸包裹分给孩子的钱。压岁钱可在晚辈拜年后当众赏给，亦可在除夕夜孩子睡着时，由家长偷偷地放在孩子的枕头底下。现在长辈为晚辈分送压岁钱的习俗仍然盛行。

## 贴春联

春联也叫门对、春贴、对联、对子、桃符等，它以工整、对偶、简洁、精巧的文字描绘时代背景，抒发美好愿望，是我国特有的文学形式。每逢春节，无论城市还是农村，家家户户都要精选一幅大红春联贴于门上，为节日增加喜庆气氛。这一习俗起于宋代，在明代开始盛行，到了清代，春联的思想性和艺术性都有了很大的提高，梁章矩编写的春联专著《槛联丛话》对楹联的起源及各类作品的特色都作了论述。

春联的种类比较多，依其使用场所，可分为门心、框对、横披、春条、斗方等。“门心”贴于门板上端中心部位；“框对”贴于左右两个门框上；“横披”贴于门楣的横木上；“春条”根据不同的内容，贴于相应的地方；“斗方”也叫“门叶”，为正方形，多贴在家俱、影壁中。

## 放爆竹

中国民间有“开门爆竹”一说。即在新的一年春节到来之际，家家户户开门的第一件事就是燃放爆竹，以哔哔叭叭的爆竹声除旧迎新。爆竹是中国特产，亦称“爆仗”、“炮仗”、“鞭炮”。其起源很早，至今已有两千多年的历史。放爆竹可以创造出喜庆热闹的气氛，春节放爆竹是节日的一种娱乐活动，可以给人们带来欢愉和吉利。

## 吃饺子

寓意是旧的一年与新的一年相交，为交子，后来演变成饺子。

串门，因为人们的生活越来越好，越来越富裕，所以越来越懒，并且人与人之间的亲热劲正逐渐消失。

## 舞狮子

狮舞是中国优秀的传统民间艺术，每逢元宵佳节或集会庆典，民间都以狮舞来助兴。舞狮子至今已有一千多年的历史，狮艺在当时已成为过年过节、行香走会中的必备节目。在一千多年的发展过程中，狮舞形成了南北两种表演风格。

## 中国春节传统文化论文篇三

突然，一个绝妙的点子在我脑海中浮现出来这个方向挖不成，我是不是可以换一个方向挖呢？果然，这个点子行得通，我的第一棵荠菜就这样被我收获了。就这样，我又陆陆续续地

挖了许多棵荠菜。突然，我发现爸爸妈妈和外婆挖的荠菜都是一整棵一整棵的，可我的呢？却是一片又一片的叶子，根本不是整棵整棵的，这真奇怪！于是，我便向在边上的爸爸请教，爸爸告诉我说：你挖的'这些荠菜之所以是一片又一片的叶子，是因为你把连接那些叶子的茎给挖断了，它们才会分成一片一片的叶子，只要你再往土里挖一点，不挖断茎就可以了。我听取了爸爸的意见，又试着往土里割了一点儿，虽然掉下来的叶子少了许多，但还是会有一些叶子掉下来。我又想：怎么会这样呢？难道我挖的还不够深吗？还要往土里挖？再往下可就是根了啊！于是，我又请教了一下爸爸。爸爸说：对呀，当然是要挖根的呀！不然怎么把整棵整棵的荠菜挖上来呢？我恍然大悟，马上调整了自己挖荠菜的方式。这下子，一整棵一整棵的荠菜就被我挖进了篮子里。快乐的时光总是那么短暂，不知不觉中就到了我们该回家的时间了。我们带着自己的劳动果实，依依不舍地回到了家里。

## 中国春节传统文化论文篇四

年，是一个捉弄各国传统节日。人们不管有多远，都要回去和家人团聚。我每次都会回家，因为我感觉家里空气清新，热闹，可以和家人一起欢声笑语，最好的就是能放鞭炮。

大年初一上午，我们贴春联，挂灯笼，布置院子。首先，在墙缝上插了根小木棍，将灯笼小心挂上。然后，贴春联，打开盒子一看，这次的春联有点不同：很大：大大方方；很红：红红火火。最后，布置院子，嘿，我可没少花力气！我把有用的全部搬出来了。虽然很累，但我这一瞧，把累全部抛在后头了。真不错，我也去别人家里看了看，我们家数第一！没多久，到了晚上。

吃年夜饭，必备的习俗，这次可不同，以前都是定的饭店，今年爸爸亲自下厨，还不知道爸爸的厨艺怎么样呢没多久，就上了一大桌的菜，我不管三七二十一，就动起筷来。嗯，味道不错，看来爸爸也有点功底嘛。

该发压岁钱了，这是我最喜欢的环节。每收到压岁钱我都会说谢谢，这样别人也很高兴。今年我可没少赚钱呢！太好了。

## 中国春节传统文化论文篇五

“腊月二十四，掸尘扫房子”，据《吕氏春秋》记载，我国在尧舜禹时代就有春节扫尘的风俗。按民间的说法：因“尘”与“陈”谐音，新春扫尘有“除陈布新”的涵义，其用意是要把一切霉运、晦气统统扫出门。这一习俗寄托着人们破旧立新的愿望和辞旧迎新的祈求。

每逢春节来临，家家户户都要打扫卫生环境，清洗各种器具，拆洗被褥窗帘，洒扫六闾庭院，掸拂尘垢蛛网，疏浚明渠暗沟。到处洋溢着欢欢喜喜搞卫生、干干净净迎新春的欢乐气氛。

### 守岁

除夕守岁是最重要的年俗活动之一，守岁之俗由来已久。最早记载见于西晋周处的《风土志》：除夕之夜，各相与赠送，称为“馈岁”；酒食相邀，称为“别岁”；长幼聚饮，祝颂完备，称为“分岁”；大家终夜不眠，以待天明，称曰“守岁”。

“一夜连双岁，五更分二天”，除夕之夜，全家团聚在一起，吃过年夜饭，点起蜡烛或油灯，围坐炉旁闲聊，等着辞旧迎新的时刻，通宵守夜，象征着把一切邪瘟病疫照跑驱走，期待着新的一年吉祥如意。这种习俗后来逐渐盛行，到唐朝初期，唐太宗李世民写有“守岁”诗：“寒辞去冬雪，暖带入春风”。直到今天，人们还习惯在除夕之夜守岁迎新。

古时守岁有两种含义：年长者守岁为“辞旧岁”，有珍爱光阴的意思；年轻人守岁，是为延长父母寿命。自汉代以来，新旧年交替的时刻一般为夜半时分。



## 拜年

新年的初一，人们都早早起来，穿上最漂亮的衣服，打扮得整整齐齐，出门去走亲访友，相互拜年，恭祝来年大吉大利。拜年的方式多种多样，有的是同族长带领若干人挨家挨户地拜年；有的是同事相邀几个人去拜年；也有大家聚在一起相互祝贺，称为“团拜”。由于登门拜年费时费力，后来一些上层人物和士大夫便使用各贴相互投贺，由此发展出来后来的“贺年片”。

春节拜年时，晚辈要先给长辈拜年，祝长辈人长寿安康，长辈可将事先准备好的压岁钱分给晚辈，据说压岁钱可以压住邪祟，因为“岁”与“祟”谐音，晚辈得到压岁钱就可以平平安安度过一岁。压岁钱有两种，一种是以彩绳穿线编作龙形，置于床脚，此记载见于《燕京岁时记》；另一种是最常见的，即由家长用红纸包裹分给孩子的钱。压岁钱可在晚辈拜年后当众赏给，亦可在除夕夜孩子睡着时，由家长偷偷地放在孩子的枕头底下。现在长辈为晚辈分送压岁钱的习俗仍然盛行。

## 贴春联

春联也叫门对、春贴、对联、对子、桃符等，它以工整、对偶、简洁、精巧的文字描绘时代背景，抒发美好愿望，是我国特有的文学形式。每逢春节，无论城市还是农村，家家户户都要精选一幅大红春联贴于门上，为节日增加喜庆气氛。这一习俗起于宋代，在明代开始盛行，到了清代，春联的思想性和艺术性都有了很大的提高，梁章矩编写的春联专著《槛联丛话》对楹联的起源及各类作品的特色都作了论述。

春联的种类比较多，依其使用场所，可分为门心、框对、横披、春条、斗方等。“门心”贴于门板上端中心部位；“框对”贴于左右两个门框上；“横披”贴于门楣的横木上；“春条”根据不同的内容，贴于相应的地方；“斗斤”也叫“门

叶”，为正方菱形，多贴在家俱、影壁中。

## 放爆竹

中国民间有“开门爆竹”一说。即在新的一年春节到来之际，家家户户开门的第一件事就是燃放爆竹，以哔哔叭叭的爆竹声除旧迎新。爆竹是中国特产，亦称“爆仗”、“炮仗”、“鞭炮”。其起源很早，至今已有两千多年的历史。放爆竹可以创造出喜庆热闹的气氛，春节放爆竹是节日的一种娱乐活动，可以给人们带来欢愉和吉利。

## 吃饺子

寓意是旧的一年与新的一年相交，为交子，后来演变成饺子。

串门，因为人们的生活越来越好，越来越富裕，所以越来越懒，并且人与人之间的亲热劲正逐渐消失。

## 舞狮子

狮舞是中国优秀的传统民间艺术，每逢元宵佳节或集会庆典，民间都以狮舞来助兴。舞狮子至今已有一千多年的历史，狮艺在当时已成为过年过节、行香走会中的必备节目。在一千多年的发展过程中，狮舞形成了南北两种表演风格。

## 返回目录

## 春节的禁忌

### 三十和初一要吃团圆饭

能回家的都要回家，不能回家的孩子，家人也会留出碗筷，很多地方女儿结婚不回娘家过年，现在独生子女家庭也有了变化，很多是双方父母围着自己的儿女一起过年的。

## 早上非常忌讳催人起床

春节期间，睡觉睡到自然醒。因为，在古人看来，如果春节催别人起床，那么就会表示：他一年都要别人催着才能做事！当然，如果别人在睡觉，你是不能过去拜年的，因为这会让对方一年都在病床上。

## 不许坐家中最高贵的座位

我们这里讲究过年祖宗要回家过年，最尊贵的座位留给他们，三十和初一要留着，很多家庭还会摆上贡品，专门让祖宗享用，当然这种情况，家人都会避开那些座位了。

## 忌讳倒污水垃圾扫地等

这一点，重点是指大年初一不能做。在古人看来，污水、垃圾等，都可能蕴含家里的财气，所以如果扫地或倒掉这些垃圾，就可能把家里财气倒掉！当然，五天不做这些事不可能，所以尽量大年初一别做。

## 冰箱米缸为空不吉

我们在过年的整个期间，冰箱和米缸不可空空如也，需要随时补满，因为这两样物品与我们的衣食紧密相关，补满这两样则象征家中来年必能衣食无忧，钱财满满。另外家中如果有坏掉的锅碗瓢盆，建议可以一并换新，否则会影响到来年的财运，而且也容易破财。

## 床不能乱动

卧室的床是我们平时睡觉休息的地方，也是我们藏气纳财的位置所在。如果摆放的不好或者随意的移动，轻则会使我们睡不安稳，诸事不顺，重的话还会影响到夫妻的感情以及家人的健康。尤其是孕妇的床，是万万不可动的。因为胎儿在

肚子里也是有感觉的，如果察觉到自己身边的环境，发生了变化会很容易导致不安，从而发生胎动。

返回目录

济南春节旅游热门景点

吃货集中营：芙蓉街

芙蓉街很出名，可以说济南比较有特点的小吃，全在这里。如果你是喜爱美食的吃货，不妨去芙蓉街挤挤人堆儿，左摊位吃一串儿，右摊位吃一碗儿，都是不错的选择。而且过年的时候，那里还有大量的年货贩卖。

佛缘有圣地：千佛山

千佛山是佛家地，任何时候都是人满为患。这里平日里就聚集了善男信女，过年又有不少香客想借此机会礼佛祈福，寻得新一年的如意安心。不过，千佛山有好些游玩的地方，值得游览的不只是佛像，游客大可以在山上到处走走，鸟瞰一下整个济南的风景，确有一番风味。

泛舟鳞波起：大明湖

济南推出了乘舟环游济南的服务项目，游客只需要缴纳一定的乘船费，就可以省下走路的辛苦，坐在船上，一路领略济南四周的美景，还能听到讲解人员声情并茂的历史演说，自然是收获了美景，又收获了知识。

温暖有泉水：趵突泉

济南历来被誉为“泉城”，这里的泉水是出名的，如果想免费观赏，那来济南是对的。趵突泉、珍珠泉、各种各样的泉，在济南全都能得见，拾阶而上，顺阶而下，感受泉水人家的

味道。潺潺泉水澄清意，流入寻常百姓家。

年俗展览处：泉城广场

每年的济南泉城广场，都是传统年俗的展览处。各种各样平常难得一见的传统手工艺，例如传统泥塑、手工扎编艺术品的老匠人们在年节时候纷纷在这里一展技艺，游客不一定非得购买，光是站在他们旁边，看他们的手活儿灵巧翻飞，就足够给你留下惊叹乃至震撼。

返回目录

福建各地春节吃什么

漳州：韭菜、金丸

在漳州，春节吃韭菜可是有着好兆头的，韭菜指的是“韭菜春”，寓意着长久幸福。小时候总是听大人说“吃金丸、中状元”，金丸也就是年糕的一种，是面、鸡蛋、三层肉等等蒸出来的，光想想就知道特别美味。

莆田：焖豆腐、卤面

莆田人年夜饭上的开席第一道菜就是焖豆腐，更多人是做红菇焖豆腐，寓意着红红火火，是开年的好兆头。莆田卤面相当出名，在街头的小吃店里经常会看到，所以在莆田的年夜饭里也会出现卤面，象征着吃的人可以长命百岁。

福州：太平燕、八宝芋泥

福州人的餐桌上逢年过夜基本都会出现太平燕，春节也不例外。太平燕算是一种“扁食”，包的皮是肉泥和薯粉制作而成的，里面再包上肉馅。八宝芋泥算是一款甜食，一般在年夜饭的最后吃，热腾腾的芋泥入口软绵香甜，过年必备。

南平：熏鹅、冬笋

熏鹅以武夷山的岚谷熏鹅最为出名，入口香辣的同时还伴随着酒香，暖意都席卷了全身。冬笋算是南平地区的特产，几乎家家户户的桌上都有，清炒、做汤…每种做法都好吃。

龙岩：米冻、白斩鸡、灵芝鸡汤

龙岩人过年桌上肯定是有鸡肉的，有的是白斩鸡，有的是灵芝鸡汤。还有道不可少的美食就是米冻，寓意着“冻冻喜”。

宁德：鳗鱼炖鳖、地瓜扣

宁德有山有海，自然年夜饭上少不了山珍海味。比如鳗鱼炖鳖这样的海味珍品，就彰显着家族的财气。年夜饭桌上还有当地的特色菜地瓜扣，有些类似于地瓜粉，然后和其他辅料一起炒，意味着“长长久久、长命百岁”。

返回目录

春节给老师送什么礼物

装饰摆件

春节送老师一个应景的装饰摆件，可以在上面刻上感恩的字句，一方面表达学生对老师的感谢之情，一方面确实也能起到家居装饰品的效果，尤其是一些炭雕类摆件，不仅做工精致，还可吸附甲醛等有害物质，有利于身体健康，相信老师们会喜欢。

工艺笔筒

当老师的，办公少不了一款实用的笔筒，过年看望老师可以选择送一个设计大气，或具有艺术气息的笔筒，如花开富贵的碳雕笔筒、清明上河图的旋转笔筒等，是符合老师职业气

质的选择。

## 刻字钢笔

对于长期教学办公的老师来说，一支合用的钢笔是必不可少的。在新的一年里送老师一支质量过硬的钢笔，还可以在上面刻上字，例如祝福老师身体健康、工作顺利等，表达学生的心意，相信老师会很欣慰。

## 健康靠垫

长年的课堂教学工作，往往让老师需要长时间站立，而课后又要批阅学生作业，准备教案，坐班等，经常是要劳累一整天，不免会觉得腰部酸痛，这已成为老师们的一种职业病了，需要提起注意。

春节时送老师一款健康靠垫，放置地点灵活不拘，在家里或办公室都可以使用，让老师在休息的时候能够靠一靠，放松腰部肌肉，缓解疲惫，也能稍微调节一下紧张的工作状态。

## 返回目录