

2023年立冬演讲稿(模板8篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

立冬演讲稿篇一

立夏到了，我们班一年一度的斗蛋大会要开始了。

为了这次比赛，我特地挑了两个头尖的鸭蛋。大课间到了，开始斗蛋了。我先和离我最近的竺雨欣来斗蛋，可我的蛋碎了一点，我不服，又换了一头，竟把竺雨欣的蛋顶碎了。竺雨欣的嘴巴成了“o”形的了。俞周杰向我发起挑战，我还用碎蛋来，没想到，我的蛋又赢了。有了这两次甜头，我便向方驰挑战，只听“咔嚓”一响，我的蛋完全碎了，我又拿起另一个蛋，要和她比，结果我赢了。我在座位上，看到严晗瑜向这边走来，我向严晗瑜发起挑战，可我没想到，我的蛋在她的蛋面前如此脆弱，莫非她的蛋是我的蛋的哥哥。我正准备剥蛋，可旁边的一场战斗吸引了我，那是刘佳颖和江碧珍的鹅蛋对决，只听“咔嚓”一响，江碧珍的蛋碎了。最精彩的是冯老师和刘佳颖的比赛，我用尽吃奶的劲挤了进去，只见冯老师正在祈求上天保佑她的蛋。冯老师使足了劲想把刘佳颖的蛋顶碎，可事与愿违，冯老师的蛋碎了。今年的蛋王还是刘佳颖。

通过这件事情，我明白了：比鸭蛋还硬的是石头！

立冬演讲稿篇二

1. 礼貌信诚，名扬新风；少闲莫等，读书勤恳；谦虚谨慎，正直做人；知也无涯，尊师好问；务实求真，文化传承；铁骨铮铮，中华精神；笃学修身，大志飞腾！
2. 一春相思无尽意，春已去，夏当立；半池清水半尺荷，蜂未去，蜓已飞；一条短信频频寄，且为君，倍欣喜；伴着夏风览信息，念今日，是夏立。
3. 夏天来了，轻柔的风儿给人带来一丝丝温暖的感觉，七色的彩虹飘在天空中，那云彩可真是五彩斑斓。
4. 想在你不经意之间带来我对你的问候，在你烦闷的时候为你带来欢笑，在你在夏日中闲玩时，朋友要知道我在想你！
5. 告别最后一阵春风，让友情温暖在你我心中，面向第一束夏的骄阳，让挂念为你燃烧胸膛，立夏到来的时刻，愿你今夏沐清凉，尝顺心，享快乐。
6. 立夏到来唠家常：白天闷热夜清凉，气候温度变化无常，晚上睡觉小心着凉，适当锻炼身体变强，饮食注意更加健康，亲戚好友铭记心房，一年四季快乐无疆。
8. 这些花的香味，跟葱蒜的臭味一样，都是植物气息而有荤腥的肉感，像从夏天跳舞会上头发里发泄出来的。
9. 田野里的麦子，在不知不觉间由青色而变成枯黄，使一片原野顿换了一副面目。风儿带着微微的暖意吹着，时时送来布谷鸟的叫声，这是告诉我们“春已归去”而是初夏四月的季节了。
10. 轻轻的，立夏走了，正如小满悄悄的来；深深的，祝福来了，正如朋友浓浓的爱。别因太多的忙碌冷淡温柔，莫因无

止的追求淹没享受。朋友，小满快乐！

11. 心通夏气，立夏养心最佳。桂圆粥补益心脾、养血安神：桂圆25克，粳米100克加水煮成粥，放入白糖调味，适用于贫血体弱、心悸、失眠健忘的人群。

12. 立夏养生忙，秘籍来分享，疲劳多吃醋，提神苦味菜，营养番茄汤，鸭肉清补忙，绿茶最解乏，游泳消脂肪，最宜穿红装，防晒不怕伤，关怀已送到，愿你身体棒！

13. 夏天要锄地，做人要努力；夏天要积极，事业才顺利；立夏功夫到，收获少不了；做人要勤劳，生活质量高，祝你立夏好。

14. 立夏健身忙，方式需选好，晨起伸懒腰，行气活血招，有闲多旅游，身心舒畅妙，没事散散步，解乏促循环，天好放风筝，消除眼疲劳，关怀已送到，安康都围绕！

15. 天气热了，季节变了；祝福送了，心情暖了。立夏时节，发送祝愿，愿你幸福美满，一切如愿！

16. 今天立夏，天气仿佛阴暗了下来，天边的乌云仿佛就要露出狰狞的面孔疯狂地肆虐着、咆哮着，就好像有什么人得罪了它似的...遮遍了整片天空，紧接着，便下起了淅淅小雨，淅沥沥地漫天飘洒，却十分洋溢着它那欢快地情调一般，像是一个刚刚躲进小巷里的孩童在那里深深地抽噎着。但是在大街上来来往往的行人的脸上并没有露出一丝一丝的笑容，却在街上急急匆匆地奔波着、忙碌着。还有那伴随着的歌声、带着青春步伐的学生依旧和往常那样背起个书包上学去了。

17. 暮色像一张灰色的大网，悄悄地撒落下来，笼罩了整个大地。

18. 夏日绽放幸福花，清风一吹飘芬芳，艳阳高照暖人心，单

衣多彩又多姿，大街小巷去散步，看见裙子心情美，立夏节气已来到，祝你立夏过得快快乐乐。

19. 夏的黄昏，我和祖父顺着山岗的小路赶着牛走回村庄。夕阳猛子一样嫣红，流着季节的甘甜。祖父弯下腰身，采摘那些芒刺中间的成熟。猛子腻甜的汁液，顺着祖父的手指滴在鹅卵石上，茵茵的红着。夕阳粘在我的身上、牛的身上、祖父的身上，给我们披上了一件红色的斗篷。我们的影子只是一个粗糙的剪影，狂放的落在山下的村庄里。

20. 抬头遥望星空，夜空深邃依旧，群星灿烂依旧，田野的蛙虫奏着优美动听的乐曲。

立冬演讲稿篇三

春天走了，把一切交给夏来安排；朋友想了，发一条短信心里痛快；夏至到了，捧一片清凉怕你暴晒；祝福有了，这一个夏天一定畅快！

夏天，顶着荷叶，来了。夏天，乘着电扇空调飞旋的螺旋桨，降临了。夏天，让小狗们渴望得口水直流，让老农欢喜得汗流夹背！立夏这一天，麦穗在风中舞蹈。

立夏一过，天气炎热，晨练莫早，睡眠要多，运动适量，保持能量，冷饮莫喝，肠胃难过，营养加强，多喝粥汤，祝你夏日，更加健康。

立夏心情好晴朗，饮食注意保健康，按时休息放心上，注意切莫晒太阳，饮食注意切莫凉，太凉容易把胃伤，关怀贴士放身旁，祝你夏日好舒畅！

门外无人问落花，绿色冉冉遍天涯。才惊觉，时间如此飞快，原来今日是立夏。祝福短信忙出发，幸福快乐满把抓，祝你

精彩生活笑哈哈。

槐柳阴初密，帘栊暑尚微。时间匆匆，立夏来催，祝福急忙把你追，幸福快乐与你一起飞。友情究竟有多美，如日月星辰散光辉，祝你心情总最美。

从今儿起，不准走路时看五十岁以下女士，不准和女同事聊天，不准在网上和女士闲聊，碰到女服务员不准买东西！今日立夏！就是立下规矩的意思！哈哈！

人体五脏与自然界相互关联、相互通应。立夏时节，清晨可食葱头少许，晚饭宜饮红久少量。应以低脂、低盐、多维、清淡为主。愿你气血畅通，鸿运当头！

褪去厚厚的衣衫，好轻松啊。此时衣单被薄，一定要防止感冒。打开心胸乐开怀，安闲自乐心欢畅。春去夏又来，花儿遍地开。立夏了，开心祝福送给你！

短信两句有点少，三句四句刚刚好，十句八句感觉吵，再多就已成烦恼，此短信恰到好处，三句问候来到：立夏已来到，防暑工作要做好，如此生活妙！

立夏到，问候不绕弯，祝福如连环，愿你好运永相伴，事业大道宽，钞票随便赚，快乐心情欢。平安把你缠，健康把你恋，幸福生活永连绵。

天气热了，季节变了；祝福送了，心情暖了。立夏时节，发送祝愿，愿你幸福美满，一切如愿！

百花齐放，缤纷一季的快乐，鸟儿欢歌，演绎一夏的欢愉，小荷盛开，绽放一季的如意，蛙鸣声声，唱响一夏的幸福，立夏，愿你欢乐开怀，逍遥自在，清凉一夏！

自从立夏，腰不酸，背不疼，腿也不抽筋了；立夏，季节中的

战斗机;难言之隐，立夏了之。立夏祝福，不走寻常路，愿你清凉一“夏”，快乐一“夏”！

立冬演讲稿篇四

1、夏至到来气温高，酷热难耐暑难熬。正午太阳高高照，出门要带伞和帽。多喝开水不干燥，绿豆熬汤降暑好。瓜果蔬菜要新鲜，常食可以防衰老。心情舒畅多欢笑，心平气和凉爽到。祝福短信频频到，深情厚谊永围绕。愿你夏至身体好，健康幸福每一秒！

2、夏至持续高温，情意点点温存，凉风驱走浮躁，寄情山水怡神。让快乐伴你齐飞，让好运眷顾频频，让幸福上演柔情。祝你夏至好心情！

3、荏苒春渐走，云飘花仍留；芬芳初夏到，清浅阳光笑。夏至临，万里暖风吹来快乐，千顷碧水满载好运，愿你心情灿烂明媚，悠闲漫步，幸福一路！

4、摘一片荷叶，为你挡去烈日；掬一捧清水，为你洗去汗渍；捕一缕微风，为你吹走炎热。祝福紧跟夏至到达你的生活，愿你幸福一夏！

5、夏天，是河水中的嬉闹；夏天，是严肃的高考；夏天，是知了动情的欢歌，夏天，是手机传来的你荷花般的微笑。夏至节，快乐一夏！

6、稻花香里论丰年，夏至祝福送上前，听取蛙声一大片，送来祝愿一大片，夏风吹动我思念，牵挂之情永不变，问候真情天可见！

7、送你一滴“水”，汇成人生甘泉。送你两点水，“冰”爽在你心间。送你三点水，快乐“汪”洋一片。夏至到了，心

情要多补水哦！

9、夏至的天，晴朗的天，快乐伴你度夏天。让烦恼成为昨天，轻松赢在今天。振翅翱翔蓝天，鸿图一展新天。愿你心情永远是晴天！

10、夏至到来白天长，朋友祝福情谊长。祝福频频铃声忙，屏幕一闪暖洋洋。送上快乐与安康，吉祥好运更绵长。美好未来来日方长！

11、蝉儿声声鸣，青蛙呱呱唱，夏至节气好时光。摘来一片闲散的云，为你遮住艳阳。降下一阵及时的雨，为你褪去热力。吹来一阵清爽的风，带走你的忧虑。伴美好入梦，与幸福相拥。少不了的是欢笑，多不得的惆怅。祝你夏至快乐！

12、比微风惬意的是问候，比细雨多情的是思念，比白云纯洁的是牵挂，比烈日炙热的是祝福，比知了喧嚣的是我的期盼。夏至，你要快乐哦。

13、夏至阳光炽热，爱卿快来听诏：跟着“至上”的好运奔跑，带着“至多”的快乐上道，拥有“至美”的心情非常重要，“至好”健康切勿丢掉。夏至节到来，让悠闲为你而留“夏”，幸福被你拿“夏”，幸福快乐一夏！

14、夏至来，快到户外晒一晒。健康肤色给你晒出来，汗水桑拿给你蒸出来，霉运怕光它不敢来，健康快乐一起来，艳阳高照是你未来！

15、夏至，白天最长黑夜最短；短信，话语最短情意最长；日子，平淡很多激情很少；祝福，忧愁没有快乐很多；愿你：快乐，直到永久！

16、蛙鸣声声在夏至，祝你常常遇好事；鲜花朵朵在夏至，祝你幸福不流失；雨水纷纷在夏至，祝你吉祥手中持；夏至，

祝你快乐！

18、夏至到了，我放飞一群小精灵，跨越山川穿过时空，在夜深人静的时候抵达你身边，给熟睡的你带去我深深的祝愿：小样，不信这么多蚊子扎不醒你。

19、夏至艳阳似火烧，心平气和无烦恼，发发短信祝您好，捎带祝福一小勺，愿您身体健康疾病少，事业成功收入高，爱情甜蜜佳人俏，家庭幸福好运交，心情愉悦天天笑！

20、三月桃花七月荷，荷叶丛下有轻歌。暗香浮动晓寒外，早有蜻蜓立初荷。荷外青山连碧野，青蝉幽鸣夕阳斜。夏至，一首轻诗寄我情。

21、送你西瓜苦瓜，帮你清热消暑笑哈哈；给你绿豆凉茶，愿你清凉度夏乐开花。朋友，夏至啦，愿你清爽一夏！凉快一夏！夏至快乐！

22、不过夏至不热，夏至一过，你的生活将“热热”闹闹，日子将“热”火朝天，爱情是满腔“热”血。夏至来了，准备好“热”情洋溢吧！

23、知了唤起童年，湖水想起伙伴，荷花回忆嬉戏，浓荫沉淀思念，梦回夏日往事，牵挂定格夏至。在这美好时日，真诚愿你夏至快乐。

24、夏至是一年中白昼最长的一天，这天送祝福最灵：愿你春天夏天秋天冬天都快乐，今天明天后天都好运，白天黑夜都健康，永远都幸福。

25、聚四方云为你遮荫凉，揽八面风为你送清爽，漫天星辰无非蚊帐一顶，千山万壑不过凉席一张，让祝福狂卷，为你山呼海啸：夏至快乐！

26、开启长昼的第一缕阳光是我的祝福，和风送出的一丝清凉是我的问候，蜂蝶追随的一袭花香是我的思念。夏至，好梦每一天！

29、夏至之日送你四件礼，一祝徐徐清风时时跟随你，二祝抬头迎福低头接着喜，三祝工作业绩同行没法比，四祝开心快乐轻松度夏季。

30、走一路，阳光陪你每一步；笑一回，快乐与你永相随；看一段，美景让你心灿烂；听一曲，悠闲共你长相聚。夏至花开，愿惊艳你年华。

31、夏至到，艳阳照，酷热炎炎似火烧。防暑降温要做好，才能身体棒棒不烦恼。心情愉快自然凉，瓜果蔬菜多吃好。空调风儿莫直吹，方能预防感冒到。愿你夏季过得好，开开心心健康保！

32、夏至的感觉好妙，大芭蕉慵懒得伸着懒腰，蝉欢快的跳在树梢，芙蓉花甜蜜的微笑，溪水带着快乐一路奔跑。祝福插上翅膀飞入你的怀抱，愿你一切都好！

33、春天当然春暖花开，当然鸟语花香，当然春光明媚，但是夏天，必需挥汗如雨，必需汗流浹背，人不可以永远浪漫，夏至，开始你的铁血人生！

34、夏至到，太阳高高把你照：一照心明眼又亮，二照健康身体好，三照艳福滚滚来，四照思想积极当领导，无照开车没有遇交警！

35、天蓝蓝，云淡淡，风轻轻。在这清新的夏至里，思念溢满了我的心房，远方的你是否感受到这股思念的热浪，如果你热，说明你收到了。

36、夏至到，为你办张充值卡。存入一缕阳光，收获一身能

量。存入一片绿叶，收获一丝清凉。存入一声祝福，收获一世安康！

37、清清凉凉是夏雨赠予的温情；舒舒爽爽是夏风赠予的惬意。夏至已至，清新祝福带给你沁心凉意，愿你：清凉一夏，幸福一夏！

38、夏至到，枝头黄鹂声声催，云中新燕双双飞，窗外山峦层层翠，路边小花朵朵媚。阳光灿灿快乐随，流水潺潺载福归，思念绵又长，幸福久久把你陪！

39、夏至到，炎热至，据夏日犯罪率统计，有个好消息和坏消息告诉你。坏消息：你穿得很危险。好消息：你长得很安全。祝快乐一“夏”！

40、一阵夏雨一层烫，一句问候记心上，一段情谊怎敢忘，一条祝福送吉祥。朋友，夏日天热，保重身体；均衡饮食，切勿过忙。祝愿你夏至愉快，福运绵绵！

41、夏至到了，送你个大西瓜：西瓜皮，代表绿色好心情；西瓜瓢，代表红火好光景；西瓜汁，代表清凉和滋润；西瓜籽，代表事业好收成。

42、夏至到了想告诉你，你有点温柔又有点叛逆，有点娇羞又有点淘气，有点谦虚又有点得意，你喜欢对我亲昵耳语，我却想把你捧在手里，然后拍死你！蚊子！

43、繁花似锦的日子，阳光筛出快乐片片，和风吹来好运绵绵。夏至，稻田里青蛙叫，绿树上知了闹，愿你也把灿烂抱，让幸福年华更美妙。

44、我不能送你冰川，但能送你刚买的冰棍。不能送你梅花霜，但能送你冰镇的西瓜汁。不能送你去滑雪，但能陪你在树荫下谈心。夏至，送你份清凉祝福！

45、烈日炎炎似火烧，农田作业衣帽罩。烈日烤炙勿晒伤，保护皮肤健康要。中午在家少行道，出行打伞不能少。下地干活防暴晒，留有健康幸福耀。夏至快乐！

46、你是我的六月天，瓦蓝瓦蓝；你是我的六月水，清澈无边；你是我的六月树，阴凉热散；你就是我的夏至六月，心情无限灿烂！

47、稻花飘香丰收年，蛙鸣鸟唱乐连连，清风吹动拨心弦，思念之情永不变，夏至祝福送跟前，愿你平安每一天！祝夏至快乐！

48、夏至到，幸福的花儿对你笑，美好天天；快乐的歌儿对你唱，欣喜连连；平安的大道任你逛，福寿绵绵。祝你夏至快乐，幸福无忧！

50、夏至时节，高温不消退，热情更高涨。不送阳光送清凉，山间清泉为你淌；不送绿叶送花香，蝶舞蜂飞嘤嘤唱；不送烦恼送欢畅，盈盈笑容来点妆。将失意冷冻，把幸福储藏，给生活加一块蜜糖。愿你此刻心徜徉，意气扬！

51、夏至到，送你个大西瓜：西瓜皮，代表绿色好心情；西瓜瓤，代表红火好光景；西瓜汁，代表清凉和滋润；西瓜籽，代表事业好收成。

52、时光飞逝，如梭之日，转眼夏至，祝福及时：业所从事，电掣风驰；莘莘学子，渊博学识；家庭琐事，和谐有秩；一生福祉，幸运永至！

53、夏至到，知了叫，屋里屋外气温高，我的问候如空调，送来清风身边绕；夏至至，蛙儿跳，捉虫护苗有功劳，我的祝福好运罩，愿你丰收人欢笑；夏至至，扇儿摇，降温来把暑气消，我的牵挂短信报，身体健康快乐保。祝夏至快乐！

54、知了树上叫得忙，莲子绿豆减忧伤，竹席可以铺大床。
我望朋友多保养，不要一味光肩膀，锻炼身体养生强，夏至
愿你健康快乐！

立冬演讲稿篇五

宋代：管鉴

一年春事到酴醾。何处更花开。

莫趁垂杨飞絮，且随红药翻阶。

倦游老矣，肯因名宦，孤负衔杯。

寄语故园桃节，明年留待归来。

宋代：陆游

赤帜插城扉，东君整驾归。

泥新巢燕闹，花尽蜜蜂稀。

槐柳阴初密，帘栊暑尚微。

日斜汤沐罢，熟练试单衣。

宋代：项安世

堤边树子最无情，恰则春归第一程。

舞向南风浑不住，叶间羞损旧啼莺。

宋代：薛澄

渐觉风光燠，徐看树色稠。

蚕新教织绮，貂敝岂辞裘。

酷有烟波好，将图荷芰游。

田间读书处，新笋万竿抽。

宋代：方回

小楼欲不怕泥行，春半曾无十日晴。

老眼看花如隔雾，只消卧听卖花声。

宋代：方回

今年草草过清明，春莫曾无十日晴。

担上牡丹犹许见，城中浑不识莺声。

宋代：方回

青梅未了已朱樱，春尽曾无十日晴。

稍欲出城问蚕麦，生愁城外杜鹃声。

立夏前后正是大江南北早稻插秧的火红季节。“能插满月秧，不薅满月草”。

宋代：赵友直

四时天气促相催，一夜薰风带暑来。

陇亩日长蒸翠麦，园林雨过熟黄梅。

莺啼春去愁千缕，蝶恋花残恨几回。

睡起南窗情思倦，闲看槐荫满亭台。

在立夏的这一天，古代帝王要率文武百官到京城南郊去迎夏，举行迎夏仪式。

明代：蔡汝楠

一樽开首夏，独对落花飞。

幽僻还闻鸟，清和未换衣。

绿帟槐影合，香饭药苗肥。

尽日柴关启，蚕家过客稀。

在民间，立夏日人们则喝冷饮来消暑。立夏日，江南水乡有烹食嫩蚕豆的习俗。有的地方还有立夏日称人的习俗。

立冬演讲稿篇六

1、立夏需补阳，花草来养生，艾草清炖鸡，利湿又健脾，菖蒲泡茶饮，健胃消食妙，柚子叶煮水，洗面润肤好，香茅牛肉汤，味美营养高。关怀已送到，愿你安康绕！

2、春去夏来气温高，烈日炎炎似火烧。心烦意燥人烦恼，心平气和凉意罩。日光强烈易晒伤，防晒用品需备好。不可贪凉多冷饮，吃坏肚子不得了。愿你立夏时节快乐安康！

3、春的梦想，交由夏来追逐；春的希望，交由夏来完成；春的活力，交由夏来散发；春的美好，交由夏来缔造。立夏已到，愿你伸出热情的双手，尽情的去体验夏天的精彩吧！

4、立夏到，短信我把养生聊，心情愉悦平和好，多喝开水吃水果，饮食调养肝脏保，野外踏青朋友邀，忧愁烦恼脑后抛，

我的话儿您记牢，身康体健心情好，清凉一夏乐逍遥！

5、立夏到，风送爽，日送暖，月送亮，夏夜里，数星星，天上星，亮晶晶，星空里，万颗心，有一颗，是我心，想我时，看星星，许愿时，等流星，祝福你，好朋友，永开心！

6、温度升高了，想你的心快被烤焦了；艳阳高照了，祝福的话说的像发烧了；绿荫繁茂了，快乐的你美的牙都掉了，夏日的天气发飙了，千万不要感冒了，祝你生活愉快，立夏快乐！

7、立夏养生重在养心，多喝牛奶补充营养，滋阴清热多喝鸭汤，增酸减苦补肾助肝，饮食清淡调养胃气，早睡早起益于养阳，午间小息利于健康，立夏节气到，愿你健康伴，乐开怀！

8、初夏的凉风，给你带来丝丝凉爽；初夏的细雨，给你送来缕缕温馨；初夏的问候，使你更加甜蜜幸福；初夏的祝福，让你财运亨通，官运顺达。立夏到了，祝你心想事成，美梦成真！

9、水清清，天蓝蓝，立夏到来烈日炎；大雨瓢，酷热绕，送上凉爽无烦恼；表相思，送祝愿，你我情意永不断；发短信，说祝福，愿你踏上幸福路，立夏日，祝福你，祝你健康好身体！

10、立夏到了，多彩的夏装缤纷你的视线，美丽的夏花灿烂你的精神，热烈的夏雨冲刷你的忧愁，炎炎的夏日燃烧你的无奈，清爽的夏风拂去你的焦躁，愿你邂逅一个浪漫又美丽的夏日！

11、立夏来到春已别，气温升高阳光烈，保养身体在夏天，火气正旺益清淡，当令蔬果营养全，滋阴去火又护肝，安闲自乐心情好，凉爽舒心乐开怀，立夏之际发信息，祝您凉爽

一夏天。

12、立夏温度渐升高，饮食卫生保健康，注意莫要太贪凉，贪凉容易把胃伤，多喝一些绿豆汤，清热解毒身体棒，常常锻炼放心上，作息规律体质强，祝你立夏心舒畅，快乐幸福绕身旁！

13、立夏到，气温高，汗水一直往下掉。心莫烦，气莫恼，心平气和身体好。勤锻炼，要起早，莫等太阳高高照。勤补水，少饮料，莫待嘴干才知道。愿你健健康康多夏季，快乐幸福身边绕！

14、立夏节气又来到，给你祝愿和祈福，人如午后小阳光，心情明快又光亮，身体强壮还阳刚，内心热情似火旺，前程灿烂更辉煌，一片金色在前方！立夏，你是我心中的太阳永远闪耀光芒！

15、春天悄然离去，带走你的烦恼，带走你的疲惫，带走你的所有不如意，立夏的到来，带来了你的快乐，带来了你的热情，带来了所有的轻松和好运，春去夏来，愿你的心情焕然一新，生活绚丽多彩。

16、立夏来临，人体出汗多；需补充水分，及时莫错过；保持机体平衡，夏日不再炎热；胃肠功能受暑，刺激相对减弱；保证胃肠功能，食物滋养补益；抵御暑热侵袭，养生重要秘籍。朋友，愿你健康，立夏快乐！

17、立夏节气至，吃个茶叶蛋，也愿你学习茶叶蛋的人生哲理，即使遇到许多磕绊，即使遇到许多挫折，就如茶叶蛋般外壳有了裂痕，依然把坚强放在心里，在经历中成长。不完美的人生更加精彩，愿你立夏快乐！

18、立夏饮食需清淡，五色豆煮糯米饭，光饼地瓜豆腐汤，草莓竹笋海虾面。立夏养生护肝脾，切忌暴喜莫伤心，自我

调节情绪好，游山玩水乐开怀。孩童脖挂五彩蛋，称称体重保平安。忌坐门槛除疾病，身心健康莫大意。

19、春天的脚步送走工作的疲惫，夏日的气息带来温馨的滋味；春风的离去带走惆怅，夏山的苍翠为你送来健康加倍；春雨的离去带走忧伤，夏的阳光送来自信。春去夏来，好运成排。愿你事业如夏日高升，心情如夏花灿烂，身体如夏草强健。立夏节幸福健康！

20、立夏时节说道就到了，百花“争奇竞艳”了，艳阳“火烧火燎”了；好运“四处弥散”了；祝福“逐渐升温”了，问候“优雅婉转”了，好运“连绵不断”了。祝立夏快乐！

立冬演讲稿篇七

古代，人们非常重视立夏。

据载，立夏这一天，帝王要率文武百官到京城南郊，举行迎夏仪式。且君臣一律穿朱色礼服，配朱色玉佩，连马匹、车旗都要朱红色的，以表达对丰收的企求和美好的愿望。

2017年的立夏节气在5月5日。

在天文学上，立夏表示即将告别春天，是夏日天的开始。人们习惯上都把立夏当作是温度明显升高，炎暑将临，雷雨增多，农作物进入旺季生长的一个重要节气。

我国自古习惯以立夏作为夏季开始的日子，并将立夏分为三候：“一候蝼蛄鸣；二候蚯蚓出；三候王瓜生。”就是说，这一节气中首先可听到蝼蛄（即：蝼蛄）蛄在田间的鸣叫声（一说是蛙声），接着大地上便可看到蚯蚓掘土，然后王瓜的蔓藤开始快速攀爬生长。

关于立夏，各地有各种习俗和禁忌。

俗话说“立夏胸挂蛋，孩子不疰夏”。疰夏是夏日常见的症状，患者多腹胀厌食，乏力消瘦，小孩子尤易疰夏。

立夏这日，人们煮好鸡蛋，有的地方还特地用红茶或核桃壳煮蛋，称“立夏蛋”。将蛋放入用彩线编织的蛋套中，相互馈送。或挂在孩子胸前，或挂在帐子上。

小孩子们斗蛋为戏，以蛋壳坚而不碎为赢。

还有的地方，以五色丝线为孩子系手绳，称“立夏绳”。

相传，立夏这天的饮食，必吃煮鸡蛋、全笋、带壳豌豆等特色菜肴，民间相传立夏吃蛋拄心，因为蛋形如心，吃了蛋就能使心气精神不受亏损；吃竹笋拄腿，寓人双腿也像春笋那样健壮有力，能涉远路；吃豌豆拄眼，带壳豌豆形如眼睛，人们为了消除眼疾，以吃豌豆来祈祷一年眼睛像新鲜豌豆那样清澈，无病无灾。

这些说法，目的都是出于祈求身、心、腿等重要部位健康无恙，防止生病，顺利度过炎夏的愿望。

人们挂起一杆大木秤，秤钩悬一根凳子，大家轮流坐到凳子上面秤人。司秤人一面秤人，一面讲着吉利话。

秤人这一风俗的由来，民间的传说虽有不同的版本，但都与刘备的儿子——阿斗有关。

一说诸葛亮七擒孟获，以德服人，孟获是心服口服。他对诸葛亮言听计从，诸葛亮临终嘱托孟获每年要看望蜀主一次。因嘱托之日，正好是立夏，孟获当即去拜阿斗。从此每年立夏日，孟获都依诺来蜀拜望。晋武帝灭蜀掳走阿斗后，孟获依然每年立夏带兵去洛阳看望阿斗，并秤阿斗的重量，以验证阿斗是否被晋武帝亏待。

他扬言如果亏待阿斗，就要起兵反晋。晋武帝为了迁就孟获，也就不敢欺侮阿斗。这样，阿斗的日子得以过得清静安乐。

从这一传说中可以看出人们对“清静安乐”生活的向往，因立夏秤人给阿斗带来福气，人们也就借此习俗，祈求上苍给他们带来好运。

另一说：孙尚香回江东的时候，刘备让她带上阿斗，便于照料；过段日子，赵云奉命过来探望，那天正是立夏，孙夫人当着赵子龙的面给阿斗秤了体重，说好来年立夏再秤一次，看体重是否增加，由此表示孙夫人对这后儿子的精心照顾。此说法传入民间，就逐渐演变成，这一天称了体重，就不怕夏季炎热，不会消瘦，否则会有病灾缠身。

1、五色饭

旧时，乡间用赤豆、黄豆、黑豆、青豆、绿豆等五色豆拌合白粳米煮成“五色饭”，称作立夏饭。

2、吃软菜

南方有些地方有立夏吃软菜(君踏菜)的习俗，说吃后夏天不会生痱子，皮肤会像软菜一样光滑。

3、吃虾面

旧时，闽南地区立夏吃虾面，把虾掺入面条中煮食，虾熟后变红，为吉祥之色，而虾与夏谐音，以此表达对夏季的祝愿。

4、吃“光饼”

福建一些地区立夏有吃“光饼”习俗。

5、“七家粥”

浙东农村立夏吃“七家粥”，“七家粥”是汇集了左邻右舍各家的米，再加上各色豆子及糖，煮成一大锅粥，由大家来分食。说是吃了这种粥，邻里和睦，一心去夏耕夏种。

旧时，母亲多选择此日为女孩子穿耳朵眼，说法是此日穿通的耳朵眼不容易长回去。

穿耳朵眼时，母亲一般不事先说明，免得孩子护疼。而是预先准备好用火消过毒的绣花针，并把孩子哄到自己怀里吃鸡蛋，在孩子吃鸡蛋张口咬蛋时，一针快速穿过孩子的耳垂。

还有的人家为自己家的小猫穿耳朵眼、扎红头绳。

立夏日有忌坐门槛的说法，特别是孩子。俗传立夏坐门坎，夏天里会疲倦多病，且一年精神不振。

如果孩童不小心坐到门槛了，就必须坐满七根门槛，才可解除这种禁忌。

立夏这一天，古时也称“春尽日”。春去夏来，往复循环，一年又一年。