



二十四节气

新编

二十四节气，
仰起头，可直面自然的秘密，
俯下身，便贴近大地与苍生。

邱长鹏 著

作家出版社



二十四节气

新编

二十四节气，

仰起头，可直面自然的秘密，
俯下身，便贴近大地与苍生。

邸长鹏 著

作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《二十四节气》新编 / 邸长鹏著. —北京 : 作家出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5063-8573-2

I. ①二… II. ①邸… III. ①二十四节气—青少年读物
IV. ①P462-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第280617号

《二十四节气》新编

作 者：邸长鹏 著

责任编辑：张 平

出版发行：作家出版社

社 址：北京农展馆南里10号 邮 编：100125

电话传真：86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

86-10-65015116 (邮购部)

E-mail: zuoja@zuoja.net.cn

<http://www.haozuoja.com> (作家在线)

印 刷：北京市通州运河印刷厂

成品尺寸：145 × 210

字 数：200千

印 张：8

版 次：2016年3月第1版

印 次：2016年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5063-8573-2

定 价：29.80元

作家版图书，版权所有，侵权必究。

作家版图书，印装错误可随时退换。

前言

所谓节气，节，乃时节；气，乃气候。

古时的黄河流域，是我国传统文明的中心地带。形成于春秋战国时期的二十四节气，就是勤劳而智慧的古人在经年累月的摸索后，上依天文、下依此地区一整年的物候特征而建立的。

东周时民间已有日南至、日北至之说；战国晚期的《吕氏春秋》中，有立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至等重要节气；至西汉的《淮南子》，二十四节气名称全部出现。公元前104年，古籍《太初历》正式把二十四节气订于历法。

二十四节气既反映四季变换，又适应农事活动，与人们的衣食住行息息相关。

民间流传着多种版本的《二十四节气歌》，其

一如下：

立春阳气转，雨水沿河边。惊蛰乌鸦叫，春分地皮干。清明忙种麦，谷雨种大田。立夏鹅毛住，小满雀来全。芒种开了铲，夏至不拿棉。小暑不算热，大暑三伏天。立秋忙打靛，处暑动刀镰。白露忙割地，秋分无生田。寒露不算冷，霜降变了天。立冬先封天，小雪河封严。大雪交冬月，冬至数九天。小寒忙买办，大寒要过年。

二十四节气，背朝天，任世间风云转变；面朝黄土，便贴近大地与苍生。

目 录

春

立春 / 2

雨水 / 12

惊蛰 / 23

春分 / 34

清明 / 42

谷雨 / 56

夏

立夏 / 70

小满 / 83

芒种 / 90

夏至 / 101

小暑 / 109

大暑 / 117

秋

立秋 / 126

处暑 / 137

白露 / 147

秋分 / 157

寒露 / 167

霜降 / 176

冬

立冬 / 186

小雪 / 196

大雪 / 206

冬至 / 215

小寒 / 228

大寒 / 239

春



立春



雨水



惊蛰



春分



清明



谷雨

立春



时间：公历2月4日或5日。

寓意：立，始建也。春气始而建立也。

● 来历

一天之计在于晨，一年之计在于春。

“立春”是二十四节气中的第一个节气，从充满活力的春天出发，这个头开得真好。

自己不停地转，还逼着地球围着它转的太阳公公，按天文学来说，在这一天来到了它黄道上的第一站：黄经 315° 。

我们的祖先早就发现了太阳位置的变化对气候与农事有着密切的影响。二十四节气就是利用历法中的天文现象，将太阳途经的黄道圆周分成二十四分，每运行 15° 为一节气。

好的，我们这就出发吧！

俗话说：打春阳气转。冷酷的冬天慢慢过去，日照增加，天气转暖了！

直到下一个节气来临之前的十五天，都属于立春的范围。根据气候变化，这十五天又按每五天为一候，分成三候。

一候东风解冻，二候蛰虫始振，三候鱼陟负冰。

头五天，大地解冻，东风送暖；再五天，蛰伏了一冬的生灵渐渐苏醒；最后五天，河水融化，鱼儿开始兴奋地游动。

我国古老传统中除二十四节气之外，还有二十四风，亦叫花信风。因应花期而得名，意指带有花开音讯的风候。这二十四风

候按一个节气三候的特征，分布在从小寒开始的八个节气中，由小寒经大寒、立春、雨水、惊蛰、春分、清明，至谷雨为终。

立春时的花信风候是：一候迎春，二候樱桃，三候望春。

一候时看到迎春花开放，你的心里也会充满着对春天的憧憬吧？经过二候时的樱桃，到了三候望春时，春天已经变得触手可及了。

谚语说：打春别欢喜，还有四十天冷天气。这是乍暖还寒的转折处，春天虽然已见前奏，却还在赶来的路上。

数千年来，中华民族的重心，一直在黄河与长江流域。古老的二十四节气，主要根据黄河中下游地区的天气变化与农作物生长流传而来。华夏这么大，相隔遥远的地方连时差都存在，更别提气候上的偏差了。

不过，被严寒禁锢了一季，闻到春天讯息的人们可顾不得这些了。他们欢欣鼓舞、迫不及待地走出家门，用各种各样的方式迎接春天的到来。

● 风俗

官方活动

俗语说得好：立春雨水到，早起晚睡觉。俗语还说：立春一年端，种地早盘算。

此时，最忙碌的，当然是辛勤的农民伯伯；最要紧的事情，当然是开始耕耘播种。实际上，不仅农民忙，连不事生产的皇帝

大臣们，也跟着忙得不亦乐乎。

早在周朝，就有了很官方、很权威的纪念活动。

立春前三日，周天子便开始斋戒。为了迎接春天，他要进行非常虔诚的、附加效果中包括减肥的素食运动。等到立春这一天，皇帝亲自带着众位大臣，在东郊外举办隆重的活动，祭拜传统春神，祈祷这一年大丰收。这位春神可不是我们熟悉的春姑娘，而是一位鸟身人面、生活在东方，兼管农事的芒神。

随着时代变迁，到了宋代皇帝们就不再到郊外了。他们把迎接立春的活动改在了宫廷里。大臣们纷纷前来朝贺，无论平日关系如何，此刻都张口闭口地说着拜年话，其乐融融。

皇帝大臣们这么虔诚，当然有原因，民以食为天，粮食又依赖天气，只有企盼风调雨顺，国库中的粮食才能堆成山啊。

朝廷的祭祀显然起了带头作用，民间的活动也煞是热闹。到了清代，迎春仪式逐渐变成了更加浩大的、全民参与的国家节日。

迎春

为了喜迎春天，在立春正式到来的前一天，要进行类似于彩排的演春，也叫“迎春”。

活动要设立类似于主持人的专职春官。有些出人意料的是，据说担任此角色最多的人，是乞丐。这位春官当然不能只顾着出风头，他最重要的任务，是负责预报立春之时。

各地迎春的活动也各有特色。

江南浙江一带在迎春这天，人们会抬着芒神到郊外，一路吹



太歲
春牛
迎春

迎春

选自《清俗纪闻》，中川忠英辑，石崎融思绘。

吹打打、唱地方戏、跳秧歌，热闹非凡。等到回城的时候，人们争相往芒神身上投掷五谷，以祈祷丰收。

而山东一带更有趣，芒神穿的衣服，就是活生生的天气预报！

芒神戴着帽子，则预示春天温暖，大家不用戴帽子了；他光着脑袋，则预示这个春天仍会很冷，大家不要摘帽子；他穿着鞋子，则预示春雨连绵，大家需要戴草帽；他如果光着脚，则要做好抗旱的准备喽。至于大家的草帽？还接着戴吧，防晒。

打春

立春，也叫打春。俗话说：春打六九头。

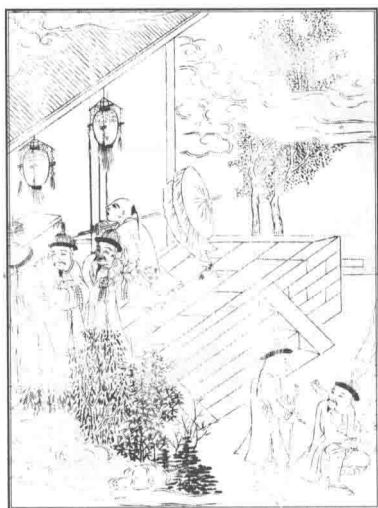
有少数地区，生活拮据的人，专门在这一天敲起小锣，唱着

歌，走街串巷来找人家施舍。不过这种风俗渐渐不为人知了。

迎接打春的活动，最有意思的，应该是鞭春牛。

不用担心，这可不是虐待动物，而是鞭打用泥做成的土牛。鞭打土牛，充满了欢笑与吉祥气息，寄托着百姓们期盼一年风调雨顺、耕种顺利的纯朴愿望。据说妇女们如果抱着小孩绕着土牛走三圈，可以避免孩子生病。这当然只是一种美好的愿望了，抱着孩子走三圈是祈福，祈祷孩子健康成长。

在一名德高望重的长者，象征性地打几下土牛后，翘首以待的村民们纷纷上前，打得欢腾、打得喜庆！最后土牛被打碎，人们兴高采烈地抢上几块泥土，赶紧放在自己家的田地里。有的地方干脆事先将五谷粮食放在土牛腹中，待人们打碎它，就将抢到



鞭春牛

选自《清俗纪闻》，中川忠英辑，石崎融思绘。

的谷粒放回自己家的粮仓里。

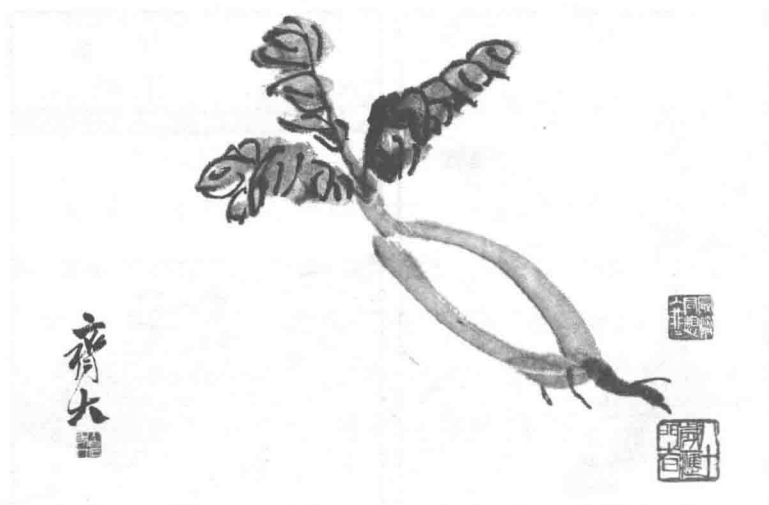
当然，进行完这些活动后，回到家的村民们，最要紧的还是该想想怎么科学种田的事儿。

咬春

立春不仅有一个可乐的名字：打春。还有另一个很可口的名字：咬春。

传统的这一天，依南北风俗不同，人们再忙也要挤出时间来吃春饼、春卷、春盘、萝卜……想一想都让人垂涎三尺啊！

春饼与春卷，历史悠久，色香味俱全，大家相对熟悉。可春盘的来头，同样不小呢！它的前身，是魏晋时期的五辛盘。听着



萝卜

齐白石绘。萝卜的根是常见的蔬菜，根、种子、叶都可以入药，民间称之为“小人参”。俗语有曰：冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。

像拼盘，其实是由葱、蒜、椒、姜、芥组成的调料。到唐朝时，它摇身一变，成为非常流行的春盘，这时它已是加入许多绿色蔬菜的环保美食啦！

至于萝卜，最简单喽，吃完后浑身舒爽通气。节气节气，最讲究的就是接地气啊！

养生

春天万物生发，要着眼于一个“生”字。可以生这生那，但就是不要生气。保持心情愉快，多吃些护肝、养肝的食物，是春天养生的秘诀。

春天到了，喝茶，也该改喝花茶喽。

传统中医认为，花茶可以驱散在人体内停留了一冬的寒气与邪气，促进阳气的上升，将人机能调节到良好状态。据说，喝蜂蜜茶可以先养颜，再养眼啊；喝山楂玫瑰茶可以养胃助消化；要不，来杯茉莉花茶，还可以感受下春天的淡淡清香呢。

春天，容易犯的毛病是春困。

这时候，人们恰要反其道而行之，坚持早睡早起，多吃碱性食物，选择运动量适中的运动来活动筋骨、调节身体，赶走疲劳感。如果有条件，可以试试蒸汽浴哟！

传说

或许，越是源远流长的宝贵民族文化，越应该保持一点适度的神秘。

“立春”在现在的春节前后，在古代，很长时间都把立春当

春节来过，直到近代才分开。古时立春的时辰要在立春之前具体推算，这推算的方法还有一个很有趣的来历。

有一个县官，快到立春时，便赶紧命人将当地所有三教九流的知名人士召集到一起，他们的活动紧张而神秘：挖坑。坑挖好后，众人争先恐后地将鸡毛、鸟羽毛等轻东西放进坑内，然后由专人眼巴巴地守着。羽毛从坑内飘上来的时辰，就是立春之时。

在鞭炮声中，立春到来了！

“咬春”的来历，起源于吃萝卜。这又是一个民间传说。

相传某一年立春之前，一个村庄的人突然得了可怕的瘟疫，浑身无力，打不起一点儿精神。村里从此失去了欢声笑语，变得死一般寂静。

恰巧，一个附近的道士云游到此。听不到鸡鸭喧闹、人们走动的他，感到非常奇怪。怎么一点儿年味都没有啊！他顺手敲了敲一户人家的大门，门虚掩着，却无人应答。道士推门走了进来。眼前的景象让他大吃一惊！炕上东倒西歪地躺着几个人，脸色很难看，房间里尘土飞扬，脏乱不堪，看来已很长时间没人打扫了。

道士急忙向他们询问，这才明白全村人都得了这样的怪病。再没有人救他们，他们就要挺不过去了。

在村头的一棵古树下，道士盘腿坐了下来。他需要冷静地想一下，如何才能帮助村民摆脱困境。只见他双目紧闭，口中念念有词。几个时辰后，他猛然站起，飞奔回自己的观院，抡起镐头，从地里刨出一袋子大萝卜。然后他背起萝卜，再次跑回村庄。又从一户人家养的芦花大公鸡身上，拔下几根鸡毛，牢牢地