

胡文涛
著

节气

jieqi

春生夏长、秋收冬藏，二十四节气中充满天道至理。
岁时节序，四季轮回，蕴藏中国人沟通天地的智慧。



© 2000

胡文涛
著

节气

jiēqì



图书在版编目(CIP)数据

节气 / 胡文涛著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2015.6

(中国风格)

ISBN 978-7-5484-1683-8

I. ①节… II. ①胡… III. ①二十四节气-通俗读物
IV. ①P462-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 045552 号

书 名: 节气

作 者: 胡文涛 著

责任编辑: 李英文 杨浥新

责任审校: 李 战

封面设计: Amber Design 琥珀视觉

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市松北区世坤路 738 号 9 号楼 邮编: 150028

经 销: 全国新华书店

印 刷: 辽宁星海彩色印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272

邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787mm × 1092mm 1 / 16 印张: 14.5 字数: 220 千字
版 次: 2015 年 6 月第 1 版
印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-1683-8
定 价: 29.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

前言

在中国传统文化中，二十四节气是一个重要的组成元素。它是我国古代劳动人民创造的历法，用以反映一年中自然气候的变化规律，指导人们的农业活动和衣食住行；此外它也是一种历史悠久的民俗文化，融合了古人的生活态度和处世哲学，是华夏民族智慧的结晶。

“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”熟悉的节气歌，唤起了中国人记忆深处的一幕幕画面：大地上四季变换，春华秋实；天空中斗转星移，阴晴雨雪；田园里生机勃勃，屋舍间人情浓浓；人们日出而作，日落而息，朴素的生活焕发着闲趣和诗情画意……这些自然景观和人文气象，都因节气的更替而有了韵律，一年又一年，在历史的前行中遵守了某种恒定的法则。

中国古代是典型的农耕社会，人们靠天吃饭，因此，了解节气、掌握农时是十分必要的。从春秋时期古人初步划分四大节气，到秦汉时期二十四节气全部确立，一直到今天，这套历法已经伴随了中国人两千余年。在现代，节气仍没有退出历史舞台，一是因为它极具科学性，能够继续指导人们的生活；二来也是因为经过漫长时光的积累，“节气”已经形成一种文化，对追寻传统、研究民俗的现代人来说具有独特的魅力。

具体来说，一年被均分成二十四节气，一个节气约十五天时间，每个节气又被分为“三候”，五天为一候，十分精确地描述了自然界的种种变化。由于我国先民多居住于黄河中下游地区，各节气的自然现象便也以这一带为准，其他地区会有不同程度的偏差。这种地域差异，增加了我国民间风

俗文化的多样性。

从自然万物中萌生的智慧，除了帮助人们认知客观事物，也催发了无穷的想象力。中国人骨子里的含蓄深沉，使这想象力结出审美和哲学上的硕果。古往今来，关于二十四节气的诗词歌赋比比皆是：“好雨知时节，当春乃发生”，这是“雨水”节气带来的春之喜悦；“东边日出西边雨，道是无晴却有晴”，说的是夏日里天气无常、时晴时雨的趣景；“蒹葭苍苍，白露为霜”，以白露节气的凉意勾勒出唯美秋色；“遥知不是雪，为有暗香来”，则是梅花在雪中冒着严寒开放的景象。抒情的诗句，把古人的悲欢离合寄托于自然，正应了那句“天若有情天亦老”，浪漫无比。

今人再看二十四节气，透过它们表面的含义和背后的故事，仍能品味到祖先们的生活感悟。知道二十四节气的概念和由来，可以扩充知识；了解各地在二十四节气的有趣风俗，可以增加见闻；品读二十四节气的文化内涵，可以陶冶情操；掌握二十四节气的养生方法，则益于身心健康。

春 生

我们常说“一年之计在于春”，可见春的重要性。冬去春来，才有了万物生长；新的四季轮回，带来了新的收获。尤其是以农耕为业的中国人，对春的期望更加强烈。因为有了春种，才会有秋收。持续一年的农事，从这里开始。

立春：一门欢笑春风暖 /2

雨水：好雨知时节，当春乃发生 /14

惊蛰：春雷阵阵，万物生长 /23

春分：春分麦起身，一刻值千金 /34

清明：清明时节雨纷纷 /43

谷雨：走谷雨，祭仓颉 /56

夏 长

立夏一到，夏季也就拉开了序幕。山林青翠的初夏，骄阳似火的盛夏，大雨滂沱的仲夏……暑气和雨水，惊雷与闪电，密集地降临到中国的大地上。入夏的中国，草木繁茂，江河壮美，东北的稻田里河蟹正肥，江南的河面上莲花竞放，一幅幅锦绣画卷令人目不暇接。

立夏：天地气交，万物华实 /68

小满：三夏大忙序幕起 /79

芒种：青梅煮酒论英雄 /87

夏至：夏至时节天最长 /96

小暑：六月六，晒龙袍 /105

大暑：腐草为萤，大雨时行 /117

秋 收

古人云：“一叶知秋。”进入秋季，天气由酷热逐渐转凉，劳作一夏的农家人终于看到了丰收的希望。然而从另一个角度来看，随着秋的到来，中国人的悲愁情绪也不期而至。唐代诗人李益在《立秋前一日览镜》中写道：“万事销身外，生涯在镜中。惟将两鬓雪，明日对秋风。”其中的伤感之情，溢于言表。

立秋：云天收夏色，木叶动秋声 /126

处暑：天地始肃，寒气欲至 /137

白露：蒹葭苍苍，白露为霜 /146

秋分：秋分夜夜凉 /153

寒露：鸿雁南飞，菊始黄华 /164

霜降：霜叶红于二月花 /172

冬 藏

冬来了。一个白雪皑皑的季节，就要在我们面前展开银装素裹的壮美画卷了。这个时节，意味着万物到了沉寂的时候。需要冬眠的动物此时已经进入洞穴，蛰虫和虫卵也回到在泥土或茧蛹里沉睡，候鸟们大多迁徙到了南方，花草树木也完全枯萎凋零……整个世界万籁俱寂，天地间一派肃杀之气。

立冬：冬季之始，万物收藏 /180

小雪：寂寥小雪闲中过 /188

大雪：至此而雪盛 /196

冬至：冬至大如年 /203

小寒：风不信，则花不开 /213

大寒：又是辞旧迎新时 /224

春 生

立春：一门欢笑春风暖

我们常说“一年之计在于春”，可见春的重要性。冬去春来，才有了万物生长；新的四季轮回，才有了新的收获。尤其是以农耕为业的中国人，对春的期望则要更深一层。因为有了春种，才会有秋收。春天是播种的季节，而持续一年的农事也从这时开始。

春天的第一个节气，就是立春。

立春为每年的2月4日或3日，视太阳位置达黄经 315° 时开始。关于这一点，在《月令七十二候集解》中有过如下记载：“正月节，立，建始也……立夏秋冬同。”

在二十四节气中，素有“四立”，即：立春、立夏、立秋、立冬，分别指春、夏、秋、冬这四个季节开始的日期，提醒着旧时的中国人要依据季节的变化进行“春种、夏长、秋收、冬藏”。因为二十四节气的划分起源于黄河中下游流域，所以“四立”对于幅员辽阔的中国大地而言，并不完全适用。

中国古代将立春起十五天分为三候：“一候东风解冻，二候蛰虫始振，三候鱼陟负冰。”说的是从立春之日开始的五天，东风送暖，气温上升，大地开始解冻；五日后，蛰居洞穴的虫类开始慢慢苏醒；再过五天，河流的冰面逐渐融化，鱼儿开始到水面上游动，因为此时冰面并未完全化开，所以河里的碎冰块如同被鱼负着浮在水面上一样。这也就意味着，从立春这一天开始，大地渐渐解冻，虫儿慢慢苏醒，大自然要开始焕发其盎然生机了。

春天来了，中国人又迎来了美好的一年。

打春的由来

在中国人的词汇里，“打春”一词几乎可以等同于立春了。想必每个人小时候都有过在立春这一天被父母早早唤醒，并被告之“春天”到来的经历吧。大人之所以要这样做，还是应了那一句“一年之计在于春”。至于“打春”一词究竟是如何得来的，又是怎么一回事，则要追溯到古代了。在当时，立春就已不只是一个普通的节气了，还是一个重大的节日，我们常说的“打春”，便是立春节日里最为盛大也最为重要的活动。

据史料记载，打春的风俗最早来自皇宫，比如在《事物纪原》中就有“（周公）出土牛以示农耕早晚”的记载。继周公之后，历代统治者都效法这一传统，在立春这一天祭祀芒神（传说中的春神），举行鞭春之礼——也就是用鞭子抽打泥做的春牛，意在鼓励农耕、发展生产。《京都风俗志》一书中有过更详细的记载：“立春前一日，顺天府尹往西（东）直门外一里，地名春场，迎春牛芒神入府署中。搭芦棚二，东西各向南，东设芒神，西设春牛，形象彩色皆按于干支。准令男女从观。至立春时，官吏皂役鼓乐送回春场。以顺大道众役打焚，故谓之打春。”可见，最初的“打春”便是打碎所谓的“春牛”，鞭策老牛不仅有着“催耕”的含义，同时也包含了对新一年五谷丰登的期盼。

随着时间的推移，“打春”这一传统也略有些变化。从清代潘荣陛在《帝京岁时纪胜》中的记载不难看出，到了明清时期，打春已和古时一哄而上的那种“众役打焚”的旧俗完全不同了，不仅礼仪更加繁复，场面也更为壮观。在鞭打“春牛”后，官员要及时退朝，而皇帝在退朝前还要“各以彩仗赠贻”，官员们都很喜悦，因为他们拿到了皇帝所赐的东西，是一年中最好的兆头。



立春意味着新一年的耕种即将开始。因为耕地的牲畜通常是牛，“春牛”便成了立春的吉祥物。自古以来，春牛不仅是每年“打春”仪式的主角，还出现在各式各样的春牛图中

立春这一天，除了皇帝、官员们会从事上述活动外，民间的迎春活动也十分热闹。人们往往都要在自家院里高挂“春幡”，还要张贴大红色的对联，上面写着“一门欢笑春风暖”“四季祥和淑景新”，或者是“瑞雪丰年，八方献瑞”“春风得意，六合同春”之类的吉祥话，房前屋内的墙上还要贴满“迎春”“宜春”以及各式各样的“福”字……红红的对联以及大大的“福”字，让整个院子显得喜气十足。

尽管“打春”的风俗习惯在后世多少有了一些改变，但中国人对于春天的那一份深切期望，对于庄稼丰收的美好憧憬，以及对于幸福生活的无限向往，却亘古如斯，从未改变。

报春、咬春及各地习俗

立春还有许多其他习俗。自周代起，就有立春日迎春的习俗，这是古代中国一项十分重要的活动。为迎接春天的到来，上至帝王、下至庶民都要参加迎春的仪式。迎春之后，人们还要抬着巨大的春牛塑像进行游春。人们边走边舞，场面蔚为壮观。

为了庆贺春天的到来，古代中国人还要贴宜春字画，唐代长安就已经流传这样的习俗了。据记载：在立春日，长安人常在门上贴迎春祝吉的字画，即宜春字画，包括“迎春”“春暖花开”“春光明媚”“春色宜人”等内容。

说到立春的传统习俗，就一定要说“报春”，现在很多地方依旧有这样的仪式。具体说来，就是有人手敲锣鼓，唱着迎春赞词，挨家挨户地送春牛图。在这张红纸印制的春牛图上，不仅印有二十四节气，还印着农民牵牛耕地的图案，因此春牛图也被人们俗称为“春帖子”。这种送“春帖子”的活动，同样意在提醒人们“一年之计在于春”，催促大家要抓紧时

间展开农忙之计。在老北京，立春这一天，人们就常贴春牛图或二十四节气图文并茂的年画，可见“报春”这一习俗自古就已在朝廷及民间盛行开来了。

除了“报春”，“咬春”也是仍在民间盛行的一种习俗。所谓“咬春”，是指在立春这一天吃春盘，以此来迎接春天的到来。一个“咬”字，生动地道出了民间活动的热烈气氛，也引出了因立春而沿袭后世的一道道美食。

所谓的“春盘”，就是一种盛有蔬菜、水果等食物的拼盘，旧时的中国人习惯将其馈送给亲朋好友或自行食用。关于这一点，杜甫在其诗作《立春》中就有过生动的描述：“春日春盘细生菜，忽忆两京梅发时”。南宋周密也在《武林旧事》中写下“后苑办造春盘供进，及分赐贵邸宰臣巨珰，翠缕红丝，金鸡玉燕，备极精巧，每盘值万钱”的句子，可见春盘在当时是相当受欢迎也极为受重视的。

其实，春盘自晋代以来就已经出现于民俗当中，只不过当时被称为“五辛盘”。至于为何会有“五辛”这个名字，在晋代《风土记》中可以找到相关答案：“五辛所以发五藏气，即蒜、小蒜、韭菜、芸薹、胡荽是也。”当时的人们认为吃了这种五辛盘就可以起到杀菌驱寒的作用。到了唐宋之后，吃春盘的风俗渐渐盛行开来，皇帝也越来越喜欢用春酒、春饼去赏赐文武百官。

在民间这种吃春盘的习俗同样以相互馈赠为乐事。在清代的《北平风俗类征·岁时》中，就有着“(立春)富家食春饼，备酱熏及炉烧盐腌各肉，并各色炒菜，如菠菜、韭菜、豆芽菜、干粉、鸡蛋等，而以面粉烙薄饼卷而食之”的记载。

说到吃春饼，旧时的北京人还有一个小小的讲究，那就是一定要把春饼卷成筒状，并且严格遵守着从一端吃起直至另一端的特殊要求，取其“有头有尾”之意。在立春这一天，一家人围坐在一起吃春饼，这种温馨和幸



我们今天吃的春饼、春卷，是由古时的“春盘”演变而来的。立春之日把新鲜蔬果和面饼一起摆在盘里，馈赠亲友或自己食用，这种习俗颇能体现中国人爱美食、重人情的特点