



节气节日

15166

小常识

农村读物出版社



节气节日小常识

JIE QI JIE RI XIAO
CHANG SHI

农村读物出版社

1990·北京

编写 李兴春 王丽茹
李香民 苏秀敏

节气节日小常识
责任编辑：任 鹤

*

农村读物出版社 出版
山东电子工业印刷厂 印刷
各地新华书店 经销

*

787×1092毫米 1/32 4.5印张101千字

1990年10月第1版 1991年4月第2次印刷

印数：7800—12000

ISBN 7-5048-1424-5/Z·192 定价：2.20元

目 录

节气知识	1
四季是怎样形成的	(1)
二十四节气	(2)
二十四节气图表	(3)
二十四节气的含义	(4)
二十四节气歌	(6)
四季时间为啥不一样长	(8)
三伏	(9)
九九	(11)
冷在“三九”热在“三伏”	(12)
霉	(13)
我国 16 城市气候特点	(14)
节气与农业	15
立春节气的主要农事活动	(15)

雨水节气的主要农事活动	(15)
惊蛰节气的主要农事活动	(16)
春分节气的主要农事活动	(17)
清明节气的主要农事活动	(18)
谷雨节气的主要农事活动	(18)
立夏节气的主要农事活动	(19)
小满节气的主要农事活动	(20)
芒种节气的主要农事活动	(20)
夏至节气的主要农事活动	(21)
小暑节气的主要农事活动	(22)
大暑节气的主要农事活动	(23)
立秋节气的主要农事活动	(23)
处暑节气的主要农事活动	(24)
白露节气的主要农事活动	(25)
秋分节气的主要农事活动	(25)
寒露节气的主要农事活动	(26)
霜降节气的主要农事活动	(27)
立冬节气的主要农事活动	(27)
小雪节气的主要农事活动	(28)
大雪节气的主要农事活动	(28)
冬至节气的主要农事活动	(29)
小寒节气的主要农事活动	(29)
大寒节气的主要农事活动	(30)
霜降防霜冻	(30)

瑞雪兆丰年	(31)
-------------	------

节气与生活	33
-------	----

季节变化对人体的影响	(33)
气候与老年人的健康	(35)
春季养生要点	(37)
夏季养生要点	(39)
秋季养生要点	(42)
冬季养生要点	(43)
当心春季风向变化	(46)
春夏吃点野菜好	(47)
夏季锻炼勿忘水	(49)
暑天饮食巧安排	(50)
烈日炎炎,怎样饮用汽水	(52)
家庭自制消暑饮料	(53)
盛夏时节制雪泥	(54)
夏日理想冷饮——“三豆汤”	(56)
夏季多吃西瓜好处多	(57)
夏季保健药膳	(58)
夏季为啥多吃姜	(60)
夏天如何鉴别食品好坏	(61)
冬季补养佳品——羊肉	(62)
寒冬吃狗肉	(63)
冬吃萝卜家常菜	(64)

冬季热饮种种	(65)
夏季着装要点	(66)
冬季着装要点	(67)
冬装的层次	(68)
怎样选购和使用凉席	(69)
酷暑戴个太阳镜	(70)
天冷脚先知	(71)
夏夜不要露宿	(72)
夏季午睡好	(73)
夏季皮肤保护	(75)
冬季老年人的皮肤保健	(77)
体育运动项目与节气	(78)
夏季运动不可失	(79)
夏天游泳好处多	(80)
冬季锻炼莫错过	(82)
冬天踢毽好	(84)
老年人的四季用枕	(84)
冬季开窗与空气消毒	(85)
受孕最佳季节	(86)
孕妇安度三伏天	(87)

节气与疾病	89
-------	----

气候致病何其多	(89)
春日要防腮腺炎	(91)

春季是小儿百日咳的多发期	(92)
春季卡他性结膜炎的防治	(93)
春末夏初的儿童皮炎	(94)
怎样预防小儿中暑	(95)
夏日预防儿童患大脑炎	(96)
盛夏防治痄子	(97)
春夏当心昆虫过敏	(99)
治疗夏季腹泻小验方	(100)
当心多事之秋	(102)
春秋防“风癰”	(103)
深秋话止咳	(104)
秋冬季节防白喉	(106)
慢性气管炎的冬季保健	(106)
严冬防小儿肺炎	(108)
冠心病病人如何安全过冬	(109)

传统节日	111
立春	(111)
元宵节	(112)
清明节与寒食节	(114)
端午节	(115)
中秋节	(116)
重阳节	(119)
腊八节	(121)

小年夜	(122)
除夕守岁	(123)
春节	(124)
我国各民族传统节日	(126)

节气谚语

128

节

气知识

四季是怎样形成的

一年分春夏秋冬四季,那么四季是怎样形成的,又为何四季暖冷不一呢?

这要从地球的转动说起。

地球是个不停旋转着的球体,太阳光任何时候只能照到地球的半个球面,被照亮的一面是白天,照不到的一面是黑夜。地球再转一圈,原来白天的地区变成黑夜,原来黑夜的地区变成白天。地球不停地自转,也就产生了白天与黑夜不停地交替现象。地球绕地轴自西向东自转一周大约是 24 小时,这就是我们现在的一天一夜。

地球除自转之外,还要绕太阳公转,公转一周是 365 天 5 时 48 分 46 秒(也就是我们平时说的一年 365 天)。因为地球公转时,地轴与公转轨道面总斜交成 66.5° 的夹角,所以太阳的直射点总在南、北回归线之间移动,南北半球获得太阳热量的多少,也随着变化,因而形成了四季变化。

每年春分前后,太阳光直射赤道附近,南北半球得到的光热差不多,北半球是春季,南半球是秋季。

地球继续公转,太阳直射点往北移,到夏至前后,太阳光直射到北回归线附近。这时,北半球得到的光热比南半球多,

所以北半球是夏季，南半球是冬季。

地球继续公转，太阳直射点开始南移，到了秋分前后，太阳光又直射在赤道附近，南北半球得到的光热又一次差不多，北半球是秋天，南半球是春天。

地球再继续公转，太阳直射点继续南移，到冬至前后，太阳光直射在南回归线附近。这时，南半球得到的光热比北半球多，南半球是夏季，北半球是冬季。

就这样，地球周而复始地绕太阳转，每绕太阳公转一周，便出现一次春、夏、秋、冬四季的变化。地球不停地公转，四季的变化也就永不停止。二十四节气，就是人们根据地球绕太阳公转接受光热的不同而定的。

二十四节气

节气是用来表示一年四季的天气气候变化与农作物生产以及人们生活的关系的。

在我国古代一年分为十二个月纪，每月纪有两个节气，合十二个月纪的节气而为二十四节气。二十四节气从根本上看是根据地球绕太阳公转的运动来决定的，我们从天文学上知道春分、秋分与夏至、冬至是这样决定的：它们把地球公转一周即一年划分为四段，即分周天为三百六十度，自春分开始，夏至为 90 度，秋分为 180 度，冬至为 270 度，至春分合成三百六十度。每一段即每相距 90 度又分为六小段，这样一年便分为二十四小段，段的交接点就是二十四个节气。

二十四节气的名称为：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋

分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒和大寒。

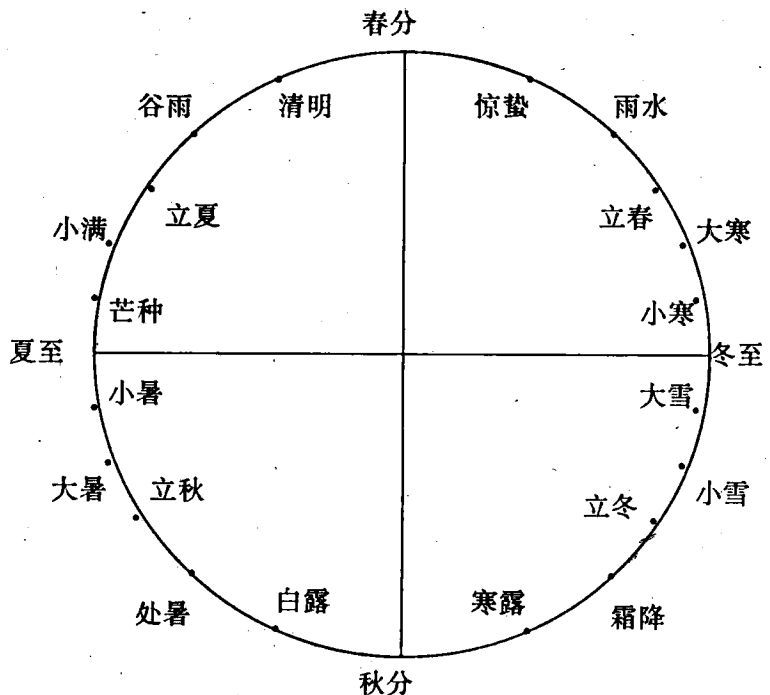
节气在阳历上的日期是固定的，逐年之间最多差一天，而在旧历的日期是不固定的，各年之间可差上很多天。比如，1966年立春，旧历是正月十五日，到1969年，立春却是旧历十二月十八日，相差28天；而阳历就都是2月4日，一天不差。1958年立春旧历是十二月十六日，而1972年却是一月二十一日，相差36天；而阳历只差1天，1958年为2月4日，1972年为2月5日。这说明阳历的月日排列更科学，逐年相差不多。

节气能有规律地反映出季节与气象的变化，它与农业生产关系密切。下边列出旧历、阳历二十四节气表。

二十四节气图表

节 气		阳 历		节 气		阳 历	
		月	日			月	日
立春	正月节	2	4 或 5	立秋	七月节	8	8 或 7
雨水	正月中		19 或 20	处暑	七月中		23 或 24
惊蛰	二月节	3	6 或 5	白露	八月节	9	8 或 7
春分	二月中		21 或 20	秋分	八月中		23 或 24
清明	三月节	4	5 或 6	寒露	九月节	10	8 或 9
谷雨	三月中		20 或 21	霜降	九月中		24 或 23
立夏	四月节	5	6 或 5	立冬	十月节	11	8 或 9
小满	四月中		21 或 20	小雪	十月中		23 或 22
芒种	五月节	6	6 或 7	大雪	十一月节	12	7 或 8
夏至	五月中		20 或 21	冬至	十一月中		22 或 23
小暑	六月节	7	7 或 8	小寒	十二月节	1	6 或 5
大暑	六月中		23 或 24	大寒	十二月中		20 或 21

二十四节气在黄道上的位置



一个回归年绕行黄道一圈，二十四节气实质上就是把黄道分成二十四等份，每等份占黄经十五度，如上图。

二十四节气的含义

二十四节气的每一个节气都有其特点和意义。仅是节气的名称便点出了这段时间气象条件的变化，以及它与农业生

产的密切关系。现在把每个节气的含义简要介绍如下。

夏至、冬至：表示炎热的夏天和寒冷的冬天快要到来。一般说来，我国最热的月份是7月，夏至是6月22日，表示最热的夏天快要到了；我国各地最冷的月份是1月，冬至是12月23日，冬至一到，表示最冷的冬天也快到了。这就是夏至、冬至。又因为夏至白昼最长，古代称之为“日长至”；冬至白昼最短，古时称“日短至”。

春分、秋分：表示昼夜平分。这两天正是昼夜相等，平分了一天，古时叫“日夜分”。这两个节气又正处在立春与立夏、立秋与立冬的中间，把春季与秋季各一分两半，因此，也有据此来解释春分与秋分的。

立春、立夏、立秋、立冬：“四立”是四季的开始，自立春到立夏为春；立夏到立秋为夏；立秋到立冬为秋；立冬到立春为冬。“立”是开始的意思，因此，这四个节气是指春、夏、秋、冬四季的开始。

雨水：表示少雨雪的冬季已过，降雨（主要不是降雪了）开始，雨量也开始逐渐增加。

惊蛰：蛰，伏也。动物钻到土里冬眠过冬叫入蛰。它们在第二年回春后再钻出土来活动，古时认为是被雷声震醒的，所以叫惊蛰。从惊蛰日开始，可以听到雷声。这时气温和地温都逐渐升高，土壤已解冻，春耕可以开始了。

清明：天气晴朗、温暖，草木开始发青。嫩芽初生，小叶翠绿，寒冬已经过去，春的风光已经到来。

谷雨：降雨量明显增加。这时期雨水对谷类作物的生长发育很有作用。越冬作物需要雨水以利返青拔节；春播作物也需要雨水才能播种出苗。

小满：麦类等夏熟作物籽粒已开始饱满，但还没有成熟，

所以称作小满。

芒种：芒是指一些有芒的作物，种是种子的意思。芒种表明小麦、大麦等有芒作物种子已经成熟，可以收割了。而这时晚谷、黍、稷等夏播作物也正是播种最忙的季节，所以芒种又称为“忙种”。

小暑、大暑：暑是炎热的意思，是一年中最热的季节。小暑是气候开始炎热，但没有到最热的时候，因此称小暑。大暑则是一年中最热的时候。

处暑：处是终止、躲藏的意思。处暑表示炎热的夏天即将过去，快要“躲藏”起来了。

白露：处暑后气温降低很快，虽不很低，但夜间温度已达到成露的条件，因此，露水凝结的较多、较重，呈现白露。

寒露：气温很低，露水更多，也更凉，有成冻露的可能，故称寒露。

霜降：气候已渐渐寒冷，开始有白霜出现。

小雪、大雪：入冬以后，天气冷了，开始下雪。小雪时，开始下雪，但还不多不大。大雪时，雪下得大起来，地面也有积雪了。

小寒、大寒：寒是寒冷的意思，是一年中最冷的季节。小寒气候开始寒冷，但还没有到最冷的时候，因此称为小寒。大寒是一年中最冷的时候，因而称之为大寒。这两个节气是相对小暑、大暑来说的。相隔正好半年，符合我国的实际情况。

二十四节气歌

我国人民群众，经过长时期的体验，总结出一些便于记忆

的二十四节气歌，普遍流传，很受欢迎。现录在下边。

(一)

春 雨 惊 春 清 谷 天，
夏 满 芒 夏 两 暑 连，
秋 处 露 秋 寒 霜 降，
冬 雪 雪 冬 小 大 寒。
上 半 年 是 六 廿 一，
下 半 年 来 八 廿 三，
每 月 两 节 日 期 定，
最 多 不 差 一 二 天。

歌诀中节气日期系就大多数情况而言，实际日期，逐年之间，能有一天的出入，例如立春就是2月4日或5日，并以2月4日居多。

(二)

地球绕着太阳转，
转完一圈整一年。
一年分为十二月，
二十四节紧相连。
若按阳历来推算，
每月两节不改变。
上半年是六廿一，
下半年是八廿三。
这些就是交节日。
相差不过一两天。
二十四节有先后，
四句口诀记得全：
春雨惊春清谷天，

夏满芒夏二暑连，
秋处露秋寒霜降，
冬雪雪冬小大寒。

四季时间为啥不一样长

一般认为春夏秋冬四季时间是一样长，其实错了。四季时间并不相等。

春季，从春分(3月21日左右)到夏至前一天有92天19小时。

夏季，从夏至(6月21日左右)到秋分前一天有93天15小时。

秋季，从秋分(9月23日左右)到冬至前一天有89天19小时。

冬季，从冬至(12月22日左右)到春分前一天有89天。

为什么四季的时间不一般长呢？这完全和地球离太阳的远近有关系。因为地球绕太阳运行的轨道是一个椭圆形，太阳并不在这个椭圆的中心，而是在这个椭圆的一个焦点上。这样，地球在绕太阳运行的时候，就会离太阳有时近，有时远。地球运行的速度，和太阳引力的大小有关系；而太阳引力的大小，又和地球距离的远近有关系。如果地球距离太阳远一些，太阳对它的引力作用就小一些，那么地球就会跑得慢一些；如果地球距离太阳近一些，太阳对它的引力作用就大一些，那么地球就会跑得快一些。

春季，地球在离开太阳较远的轨道上运行，太阳对它的引力小一些，因此它在轨道上运行就慢一些，所以春季的时间就