

一部透过“节气”了解传统文化的知识宝典

二十四节气

知识全书

李志敏 编著

- ◎ 有趣的时令特点与气候现象
- ◎ 复杂的节日来由与风俗宜忌
- ◎ 玄妙的民间谚语与传统智慧
- ◎ 丰富的养生哲学与健康之道

 中国纺织出版社



二十四节

知识全书

李志敏 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

二十四节气是中国传统文化的重要元素,曾几何时,它不仅是农业活动的主要参照,也渗透到人们生活的方方面面——节日风俗、生活宜忌、养生保健无不与它息息相关。本书对二十四节气的形成、作用以及与民风民俗的关系做了详尽地探讨。

图书在版编目 (CIP) 数据

二十四节气知识全书/李志敏编著. —北京:中国纺织出版社, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5064 - 6283 - 9

I. ①二… II. ①李… III. ①二十四节气 - 基本知识

IV. ①S162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 031679 号

策划编辑:李秀英 向连英 责任编辑:阮慧宁 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年4月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:20

字数:298千字 定价:35.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前 言

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。

一首《二十四节气歌》在我国民间广为流传，可谓妇孺皆知。作为中华民族传统文化中很重要的一个组成部分，二十四节气的影响由此可见一斑。要说二十四节气的由来和起源，那可真是源远流长。早在春秋时期，先辈们就利用土圭（一种古老的天文器材）测日影的方法，把春分、夏至、秋分、冬至四大节气确定了下来。以后又经过了相当长的一段时间，在制定历法和农业生产的实践当中，经过不断地充实完善，到了秦汉时期，完整的二十四节气终于问世了。

二十四节气根据一年内太阳运行的位置变化，把一年的气候演变划分为二十四个段落，每段的时间约为半个月。在一般情况下，每个月中会有两个节气，在月首的称为“节气”，分别是：立春、惊蛰、清明、立夏、芒种、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪、小寒。月中的称为“中气”，分别是：雨水、春分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至、大寒。这12个“节气”和12个“中气”合称为“二十四节气”。关于二十四节气具体的划分依据，在文中会有详细的解答，这里不再赘述。

起初，二十四节气及其相关的历法是为农业生产服务的。比如最为明显的“芒种”这个节气，就是说这个时期小麦、大麦等有芒作物已经成熟，要抓紧时间抢收。这时也是有芒的谷类作物（如谷、黍、





稷等)播种的最佳时期,倘若耽搁了就有可能造成歉收。在这一时期,农民们既要抢收,又要播种,是一年当中最忙的季节,故此节气又称“忙种”。其他节气在当时也是和农业生产息息相关。

现如今,二十四节气影响着我们生活的方方面面,包括饮食、起居、养生、节日民俗等。比如夏至到了,我们就知道天气会变得十分炎热,要时刻记得防暑降温,多喝水,补充水分。另外,这个节气日长夜短,要尽可能抽出时间午休,以补充睡眠。在养生方面,大家都知道“三伏进补好时机”,甚至可以“冬病夏治”,这都是依据大暑节气而来。除此之外,还有其他很多方面的影响,不一而足。

有鉴于此,为了让二十四节气更好地为我们的生活服务,提高我们的生活质量,也为了更好地继承和发扬这一伟大的传统文化,我们编撰出版了《二十四节气知识全书》。本书融知识性、趣味性、实用性于一体,是您居家必备的工具书、健康书、休闲书。

编著者

2010年3月





目录

CONTENTS

第一章 二十四节气凝结着中国人的大智慧

第一节 二十四节气丰富的内涵 / 2

第二节 二十四节气的形成 / 5

第三节 二十四节气与历法 / 7

第四节 二十四节气的延伸与发展 / 9

第二章 立春

第一节 立春与历法气象 / 16

第二节 立春与节日民俗 / 17

第三节 立春与生活起居 / 23

第四节 立春与养生保健 / 26

第五节 立春与历史文化 / 29

第三章 雨水

第一节 雨水与历法气象 / 36

第二节 雨水与节日民俗 / 37





- 第三节 雨水与生活起居 / 38
- 第四节 雨水与养生保健 / 39
- 第五节 雨水与历史文化 / 40



第四章 惊蛰

- 第一节 惊蛰与历法气象 / 44
- 第二节 惊蛰与节日民俗 / 45
- 第三节 惊蛰与生活起居 / 46
- 第四节 惊蛰与养生保健 / 47
- 第五节 惊蛰与历史文化 / 50



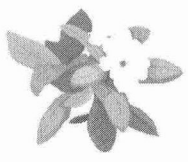
第五章 春分

- 第一节 春分与历法气象 / 54
- 第二节 春分与节日民俗 / 55
- 第三节 春分与生活起居 / 58
- 第四节 春分与养生保健 / 59
- 第五节 春分与历史文化 / 62



第六章 清明

- 第一节 清明与历法气象 / 66
- 第二节 清明与节日民俗 / 67
- 第三节 清明与生活起居 / 71
- 第四节 清明与养生保健 / 72
- 第五节 清明与历史文化 / 75





第七章 谷雨

- 第一节 谷雨与历法气象 / 84
- 第二节 谷雨与节日民俗 / 84
- 第三节 谷雨与生活起居 / 87
- 第四节 谷雨与养生保健 / 87
- 第五节 谷雨与历史文化 / 90



第八章 立夏

- 第一节 立夏与历法气象 / 96
- 第二节 立夏与节日民俗 / 97
- 第三节 立夏与生活起居 / 100
- 第四节 立夏与养生保健 / 100
- 第五节 立夏与历史文化 / 104



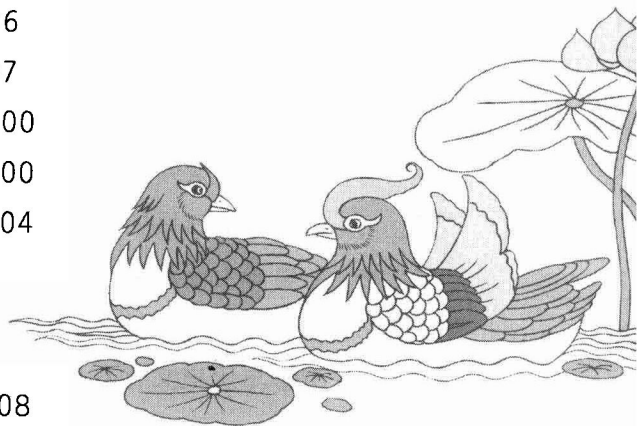
第九章 小满

- 第一节 小满与历法气象 / 108
- 第二节 小满与节日民俗 / 109
- 第三节 小满与生活起居 / 110
- 第四节 小满与养生保健 / 112
- 第五节 小满与历史文化 / 114



第十章 芒种

- 第一节 芒种与历法气象 / 120
- 第二节 芒种与节日民俗 / 121





第三节 芒种与生活起居 / 122

第四节 芒种与养生保健 / 124

第五节 芒种与历史文化 / 128

第十一章 夏至

第一节 夏至与历法气象 / 132

第二节 夏至与节日民俗 / 134

第三节 夏至与生活起居 / 136

第四节 夏至与养生保健 / 138

第五节 夏至与历史文化 / 140

第十二章 小暑

第一节 小暑与历法气象 / 146

第二节 小暑与节日民俗 / 147

第三节 小暑与生活起居 / 147

第四节 小暑与养生保健 / 148

第五节 小暑与历史文化 / 150

第十三章 大暑

第一节 大暑与历法气象 / 154

第二节 大暑与节日民俗 / 155

第三节 大暑与生活起居 / 157

第四节 大暑与养生保健 / 158

第五节 大暑与历史文化 / 163





第十四章 立秋

- 第一节 立秋与历法气象 / 170
- 第二节 立秋与节日民俗 / 171
- 第三节 立秋与生活起居 / 173
- 第四节 立秋与养生保健 / 174
- 第五节 立秋与历史文化 / 177



第十五章 处暑

- 第一节 处暑与历法气象 / 182
- 第二节 处暑与节日民俗 / 183
- 第三节 处暑与生活起居 / 184
- 第四节 处暑与养生保健 / 185
- 第五节 处暑与历史文化 / 188



第十六章 白露

- 第一节 白露与历法气象 / 192
- 第二节 白露与节日民俗 / 193
- 第三节 白露与生活起居 / 196
- 第四节 白露与养生保健 / 197
- 第五节 白露与历史文化 / 198



第十七章 秋分

- 第一节 秋分与历法气象 / 202
- 第二节 秋分与节日民俗 / 204





第三节 秋分与生活起居 / 205

第四节 秋分与养生保健 / 207

第五节 秋分与历史文化 / 209

第十八章 寒露

第一节 寒露与历法气象 / 214

第二节 寒露与节日民俗 / 216

第三节 寒露与生活起居 / 218

第四节 寒露与养生保健 / 219

第五节 寒露与历史文化 / 222

第十九章 霜降

第一节 霜降与历法气象 / 226

第二节 霜降与节日民俗 / 227

第三节 霜降与生活起居 / 228

第四节 霜降与养生保健 / 229

第五节 霜降与历史文化 / 233

第二十章 立冬

第一节 立冬与历法气象 / 238

第二节 立冬与节日民俗 / 240

第三节 立冬与生活起居 / 241



第四节 立冬与养生保健 / 245

第五节 立冬与历史文化 / 248



第二十一章 小雪

第一节 小雪与历法气象 / 252

第二节 小雪与节日民俗 / 254

第三节 小雪与生活起居 / 254

第四节 小雪与养生保健 / 255

第五节 小雪与历史文化 / 259



第二十二章 大雪

第一节 大雪与历法气象 / 264

第二节 大雪与节日民俗 / 265

第三节 大雪与生活起居 / 266

第四节 大雪与养生保健 / 267

第五节 大雪与历史文化 / 271



第二十三章 冬至

第一节 冬至与历法气象 / 276

第二节 冬至与节日民俗 / 277

第三节 冬至与生活起居 / 281

第四节 冬至与养生保健 / 282

第五节 冬至与历史文化 / 284





第二十四章 小寒

第一节 小寒与历法气象 / 290

第二节 小寒与节日民俗 / 291

第三节 小寒与生活起居 / 292

第四节 小寒与养生保健 / 292

第五节 小寒与历史文化 / 295

第二十五章 大寒

第一节 大寒与历法气象 / 298

第二节 大寒与节日民俗 / 299

第三节 大寒与生活起居 / 300

第四节 大寒与养生保健 / 302

第五节 大寒与历史文化 / 304

参考文献 / 308



第一章

二十四节气凝结着中国人的大智慧

二十四节气是我国古代劳动人民总结出的一套天文气象历法，是一项用智慧凝结而成的宝贵的科学文化遗产。它能反映季节的变化，指导农事活动，并且在很多方面影响和指导我们的生活。





第一节 二十四节气丰富的内涵

>>>

二十四节气是中国古代劳动人民智慧的结晶，它浓缩了对天气及如何适应环境的理解。其意义深远，用途广泛。与我们生活的方方面面都有着密切的联系。

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。

这首耳熟能详的《二十四节气歌》蕴含着广博丰厚的内容，比你想象的要精彩得多。单说二十四节气各自的含义和命名，就相当有讲究。

立春、立夏、立秋、立冬——一般情况下，人们合称其为“四立”，分别表示春夏秋冬四季的开始。“立”在古语中即开始的意思。公历上一般在每年的2月4日、5月6日、8月7日和11月7日前后。“四立”的含义仅表示的是天文季节的开始，但从气候上说，天气状况一般还停留在上一季节，如立秋节气来临的时候黄河流域仍然是炎热的盛夏天气。

夏至、冬至合称为“二至”，“至”是极、最的意思。夏至日、冬至日一般在每年公历的6月21日和12月22日。夏至，太阳直射北纬23.5度，黄经90度，北半球白昼最长。冬至，太阳直射南纬23.5度，黄经270度，北半球白昼最短。

春分、秋分合称为“二分”，“分”在这里表示平分的意思。这两个节气一般在每年公历的3月21日和9月23日左右。春分、秋分，黄道和赤道平面相交，此时黄经分别为0度、180度，太阳直射赤道上，昼夜相等。

雨水——表示降水开始，雨量逐步增多。公历每年的2月18日前后为雨水。





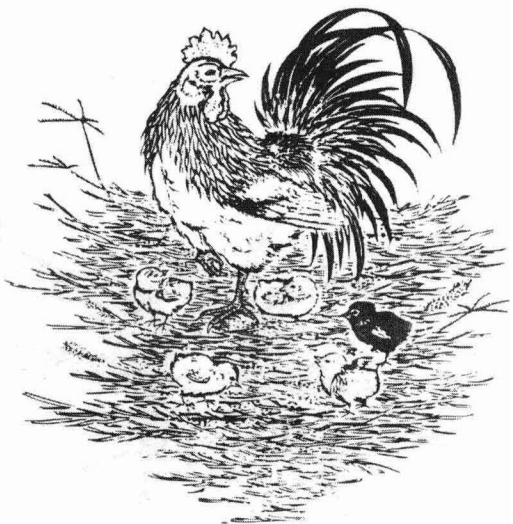
惊蛰——春雷乍动，惊醒了蛰伏在土壤中冬眠的动物。这时气温回升较快，渐有春雷萌动。每年公历的3月6日左右为惊蛰。

清明——含有天气晴朗、空气清新明洁、逐渐转暖、草木繁茂之意。公历每年大约4月5日为清明。

谷雨——雨水增多，大大有利于谷类作物的生长。公历每年4月20日前后为谷雨。

小满——其含义是夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满，但还未成熟，只是小满，还未大满。大约每年公历5月21日这天为小满。

芒种——麦类等芒作物成熟，夏种开始。每年的6月5日左右为芒种。芒种火烧天。



小暑、大暑、处暑——暑是炎热的意思。小暑还未达最热，大暑才是最热时节，处暑是暑天即将结束的日子。它们分别处在每年公历的7月7日、7月23日和8月23日左右。

白露——气温开始下降，天气转凉，早晨草木上有了露水。每年公历的9月7日前后是白露。

寒露——气温更低，空气已结露水，渐有寒意。这一天一般在每年的10月8日。

霜降——天气渐冷，开始有霜。霜降一般是在每年公历的10月23日。

小雪、大雪——开始降雪，小和大表示降雪的程度。小雪在每年公历11月22日，大雪则在12月7日左右。

小寒、大寒——天气进一步变冷，小寒还未达最冷，大寒为一年中最冷的时候。公历1月5日和该月的20日左右为小、大寒。

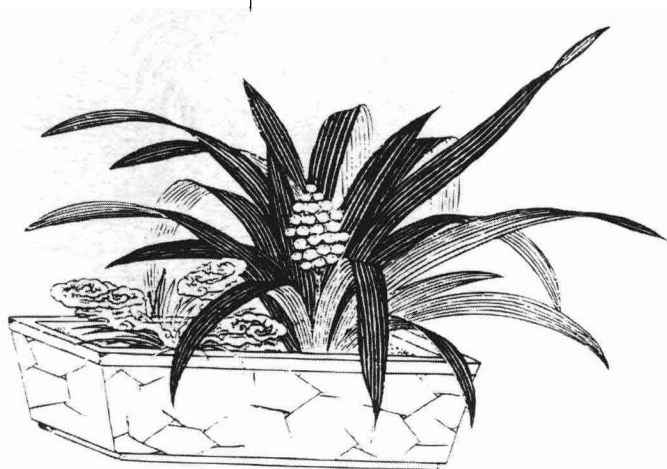
从二十四节气的命名可以看出，节气的划分充分考虑了季节、气候、物候等自然现象的变化。其中，立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至是用来反映季节的，将一年划分为春、夏、秋、冬四个季节。春分、秋分、夏至、冬至是从天文角度来划分的，

二十四节气的划分，主要是根据地球围绕太阳公转一年里所处的特定位置，把一年划分为二十四个等份。在古代，每个月前面的叫“节气”，后面的叫“中”，又叫做“中气”。时间长了人们就把它简化了，将二十四个等份叫做“节气”。





反映了太阳高度变化的转折点。而立春、立夏、立秋、立冬则反映了四季的开始。由于我国地域辽阔，具有非常明显的季风性和大陆性气候，各地天气气候差异巨大，因此不同地区的四季变化也有很大差异。



小暑、大暑、处暑、小寒、大寒等五个节气反映气温的变化，用来表示一年中不同时期寒热程度。雨水、谷雨、小雪、大雪四个节气反映了降水现象，表明降雨、降雪的时间和强度。白露、寒露、霜降三个节气表面上反映的是水汽凝结、凝华现象，但实质上反映出了气温逐渐下降的过程和程度：气温下降到一定程度，水汽出现凝露现象；气温继续下

降，不仅凝露增多，而且越来越凉；当温度降至零摄氏度以下，水汽凝华为霜。小满、芒种则反映有关作物的成熟和收成情况。惊蛰、清明反映的是自然物候现象，尤其是惊蛰，它用天上初雷和地下蛰虫的复苏来预示春天的回归。

二十四节气分布在一年的12个月里，常年每月有两个节气，一个在前半月，俗称“节气”，一个在后半月，俗称“中气”。这个“气”是气象、气候的意思，是古人观察每个阶段内特有的气象或物候现象、农事活动后定出的名称。

我们现在普遍知道的是太阳和地球每时每刻都在进行着不停的公转和自转，通常把地球绕太阳的轨道称为黄道，而二十四节气正是按照太阳相对于黄道上的位置来划分的。首先，当太阳垂直照射赤道时定为“黄经零度”，即春分点。从这里出发，每前进15度就为一个节气，从春分往下依次顺延，清明、谷雨、立夏等。待运行一周后就又回到春分点，此为一回归年，合360度，因此分为24个节气。

