

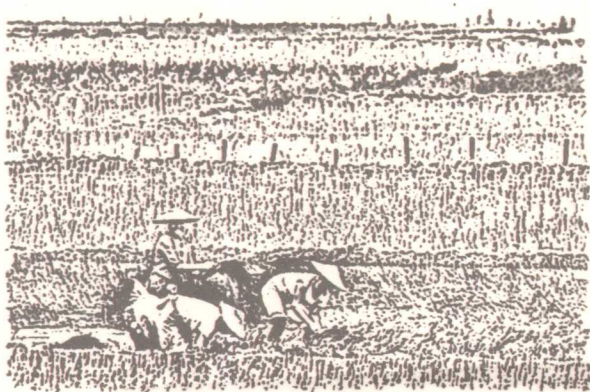
Zhongguo Wenhua
Zhishi Duben

中国文化知识读本

主编 金开诚
编著 李思默

吉林出版集团有限责任公司
吉林文史出版社

二十四节气



Zhongguo Wenhua
Zhishi Duben

中国文化知识读本

主编 金开诚
编著 李思默

二十四节气

吉林出版集团有限责任公司

吉林文史出版社



图书在版编目(CIP)数据

二十四节气 / 李思默编著. — 长春: 吉林出版集团
有限责任公司: 吉林文史出版社 2009. 12
(中国知识读本)
ISBN 978-7-5463-1954-4

I. ①二… II. ①李… III. ①二十四节气—简介
IV. ①S162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 237182 号



中国知识读本 二十四节气

二十四节气

主编: 金开诚 编著: 李思默
责任编辑: 曹恒 崔博华 责任校对: 袁一鸣
装帧设计: 曹恒 摄影: 金诚 图片整理: 王贝尔
出版发行: 吉林出版集团有限责任公司 吉林文史出版社
印刷: 长春市利源彩印有限公司
版次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷
开本: 650×960mm 1/16 印张: 8 字数: 30 千
书号: ISBN 978-7-5463-1954-4 定价: 14.80 元
社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021
电话: 0431-85618717 传真: 0431-85618721
电子邮箱: tuzi8818@126.com

“全景”“微图”为该书部分图片提供者之一
因本书使用的个别图片无法与作者取得联系, 在此向作者表示
歉意, 并请作者及时与我们联系, 以便按标准支付您的稿酬。

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题, 请寄本社退换

《中国文化知识读本》编委会

主 任 胡宪武

副主任 马 竞 周殿富 孙鹤娟 董维仁

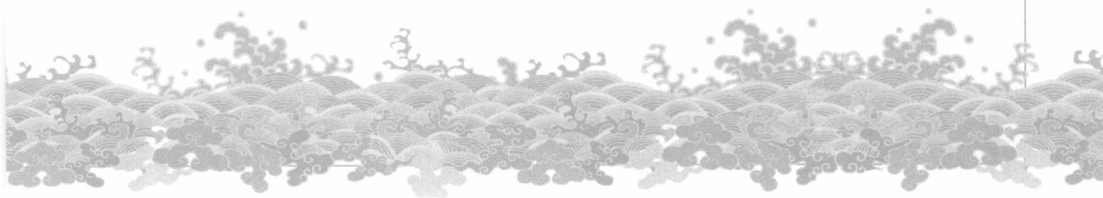
编 委 (按姓氏笔画排列)

于春海 王汝梅 吕庆业 刘 野 李立厚

邴 正 张文东 张晶昱 陈少志 范中华

郑 毅 徐 潜 曹 恒 曹保明 崔 为

崔博华 程舒炜





关于《中国文化知识读本》

文化是一种社会现象，是人类物质文明和精神文明有机融合的产物；同时又是一种历史现象，是社会的历史沉积。当今世界，随着经济全球化进程的加快，人们也越来越重视本民族的文化。我们只有加强对本民族文化的继承和创新，才能更好地弘扬民族精神，增强民族凝聚力。历史经验告诉我们，任何一个民族要想屹立于世界民族之林，必须具有自尊、自信、自强的民族意识。文化是维系一个民族生存和发展的强大动力。一个民族的存在依赖文化，文化的解体就是一个民族的消亡。

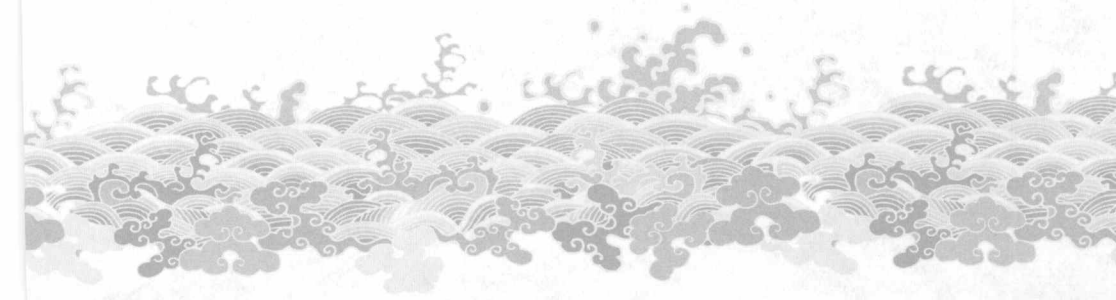
随着我国综合国力的日益强大，广大民众对重塑民族自尊心和自豪感的愿望日益迫切。作为民族大家庭中的一员，将源远流长、博大精深的中国文化继承并传播给广大群众，特别是青年一代，是我们出版人义不容辞的责任。

《中国文化知识读本》是由吉林出版集团有限责任公司和吉林文史出版社组织国内知名专家学者编写的一套旨在传播中华五千年优秀传统文化，提高全民文化修养的大型知识读本。该书在深入挖掘和整理中华优秀传统文化成果的同时，结合社会发展，注入了时代精神。书中优美生动的文字、简明通俗的语言、图文并茂的形式，把中国文化中的物态文化、制度文化、行为文化、精神文化等知识要点全面展示给读者。点点滴滴的文化知识仿佛颗颗繁星，组成了灿烂辉煌的中国文化的天穹。

希望本书能为弘扬中华五千年优秀传统文化、增强各民族团结、构建社会主义和谐社会尽一份绵薄之力，也坚信我们的中华民族一定能够早日实现伟大复兴！

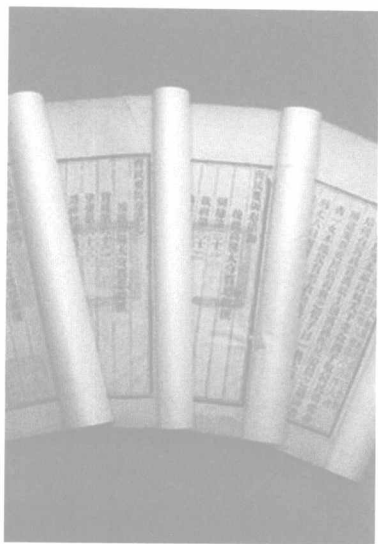
【目录】

①	二十四节气的来历	001
②	二十四节气的划分	007
③	二十四节气与养生	059
④	二十四节气谣谚诗歌	113



一
二
三
四
五
六
七
八
九
十
十一
十二
十三
十四
十五
十六
十七
十八
十九
二十
二十一
二十二
二十三
二十四
二十五
二十六
二十七
二十八
二十九
三十
三十一
三十二
三十三
三十四
三十五
三十六
三十七
三十八
三十九
四十
四十一
四十二
四十三
四十四
四十五
四十六
四十七
四十八
四十九
五十
五十一
五十二
五十三
五十四
五十五
五十六
五十七
五十八
五十九
六十
六十一
六十二
六十三
六十四
六十五
六十六
六十七
六十八
六十九
七十
七十一
七十二
七十三
七十四
七十五
七十六
七十七
七十八
七十九
八十
八十一
八十二
八十三
八十四
八十五
八十六
八十七
八十八
八十九
九十
九十一
九十二
九十三
九十四
九十五
九十六
九十七
九十八
九十九
一百





《齐民要术》

我国是最早的农耕发达国家之一，先民在长期的农业生产中，十分重视天时的作用。《韩非子》中说道：“非天时，虽十尧不能冬生一穗。”北魏贾思勰在其所著的《齐民要术》中也提出“顺天时，量地利，则用力少而成功多，任情返道，劳而无获”。天对农业生产起着重要的作用。

那么，“天”是什么呢？按现代的说法，“天”指的是宇宙和地球表面的大气层。大气层中出现的种种气象现象，阴晴冷暖、雨雪风霜，直接影响着农业生产。比如，今年五谷丰收，我们说“老天爷帮了忙”；要是减产歉收，我们就说“老天不开眼”。从农业生产角度看，“天”指的是气象条件，说得确切些，指的是农业生产的气象条件。天时的“时”，农业活动的“时”，不是简单地指时间历程，它要求能反映出农业气象条件，反映四季冷暖及阴晴雨雪的变化。

二十四节气之中的节气，是表示一年四季天气变化与农业的生产关系的。在我国古代，节气简称气，这个“气”，也就是天气、气候的意思。

二十四节气起源于黄河流域。远在春秋时代，就已定出仲春、仲夏、仲秋和

仲冬四个节气。以后不断地改进与完善,到秦汉年间,二十四节气已完全确立。公元前 104 年,由邓平等制定的《太初历》,正式把二十四节气订于历法,明确了二十四节气的天文位置。

地球自转一周为一天,围绕太阳公转一周为一年。节气就是根据地球绕太阳公转一周的轨道位置,以及地球自转轴(地球南北两极的连线)和公转轨道(黄道面)斜交成的角度而划分的。二十四个节气,也就是表示地球在公转轨道上二十四不同的位置。由于地球在公转轨道上的位置不同,就使得太阳光射在地球上的位置有时偏南,有时偏北,

夏日的田野



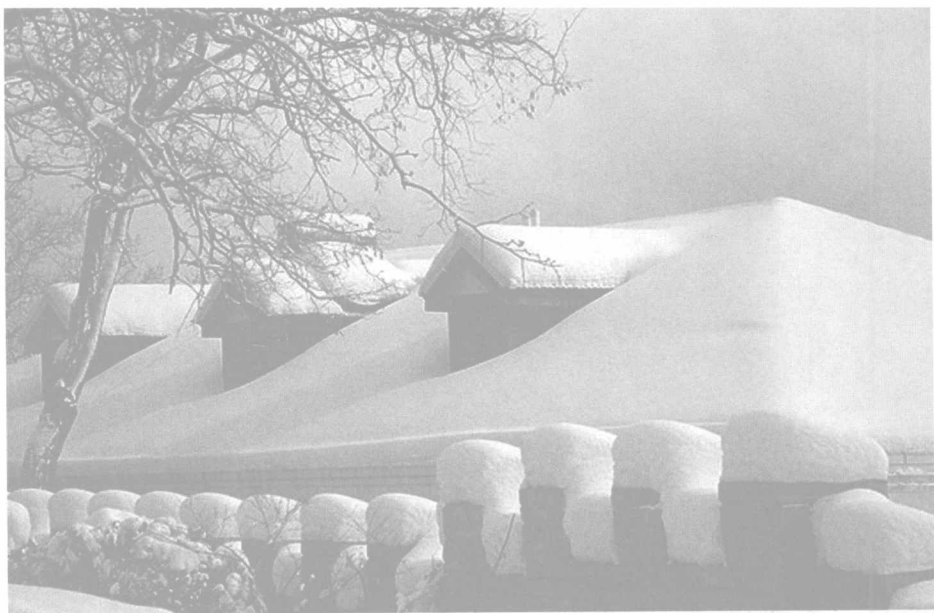
二十四节气的来历
003



梅花惹人醉

有时又直射在赤道上。这样,就引起了气候和昼夜长短的变化。

地球围绕太阳旋转的轨道面的圆周角是三百六十度。我们的祖先就是根据太阳直射在地球不同位置的气候变化情况,每隔十五度,划分一个节气,每个节气相隔约十五天。这样,每个月就有两个节气,一年十二个月,刚好合成二十四个节气。其中,每月第一个节气为“节气”,即:立春、惊蛰、清明、立夏、芒种、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪和小寒十二个节气;每月的第二个节气为“中气”,即:雨水、春分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至和大寒十二



雪中美景

个节气。“节气”和“中气”交替出现，各历时十五天，现在人们已经把“节气”和“中气”统称为“节气”。节气表示气候情况的变化，二十四个节气就是按照一年气候的变化情况，平均划分为二十四阶段的意思。

其中立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至用来划分一年四季；“二分”“二至”是季节的转折点；“四立”表示季节的开始；小暑、大暑、处暑、小寒、大寒，表示一年中最热、最冷的时期；白露、寒露、霜降反映气温下降的过程与程度；雨水、谷雨、小雪、大雪反映降雨降雪时期的程度；惊蛰、清明、小



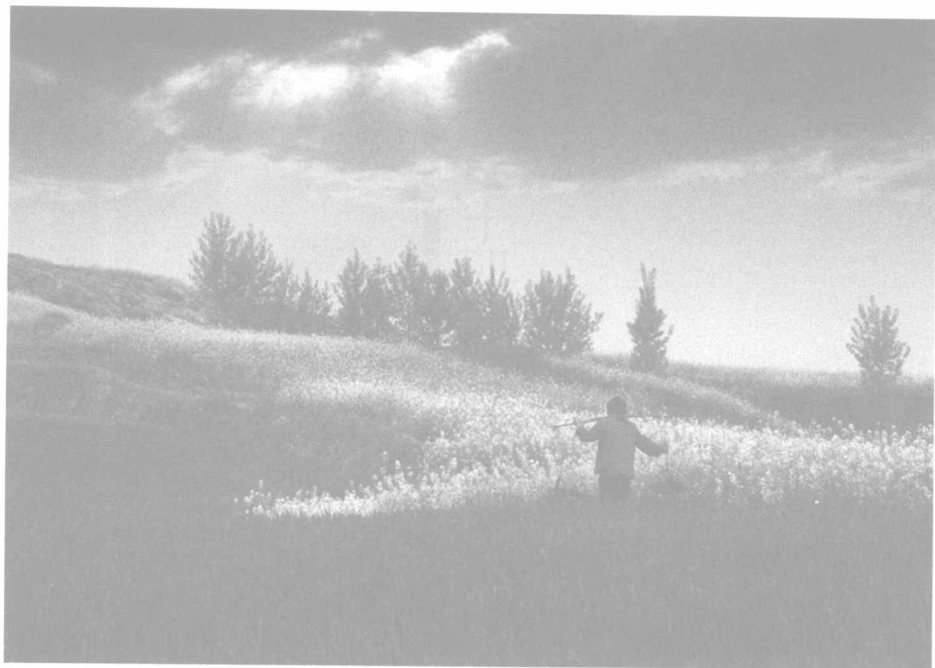
金灿灿的小麦

满、芒种反映季节和农作物的生长现象。

为了便于记忆，祖先们根据上面节气名称的顺序，编写了一首二十四节气歌：

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。

这首节气歌，每句中除一两个字外，其余每一个字都代表一个节气。如第一句“春雨惊春清谷天”，除天字外，其余各字就是代表（立）春、雨（水）、惊（蛰）、春（分）、清（明）、谷（雨）六个节气。其余的各句也可以照此类推。



云南丽江束河古镇的春天

(一) 春

1. 立春(2月3—5日)

立春是二十四节气中的第一个节气，是春季的第一天，立春表示春天来了。在古时对农业来说，立春是一个非常重要的日子，也就是说从这一天开始，和煦的东风代替了严酷的北风，冬天的寒冰逐渐解冻，河水又开始潺潺流淌，地气上升了，草木欣欣然透出了绿意，虫蚁也蠢蠢欲动，整个大地逐渐苏醒。

立春之日，距离上一年的最后一个节气大寒大约十五天左右，通常会出现在农历的正月初几，但有时也会出现在

前一年的十二月末。也有立春这天恰巧是元旦的，像清乾隆三十七年（1772年）、嘉庆十五年（1810年），但这种情形十分难得，所以谚语说：“百年难遇岁朝春。”二十四节气是农民一年耕稼行事依据的节历，所以立春在民国以后被政府颁订为“农民节”。

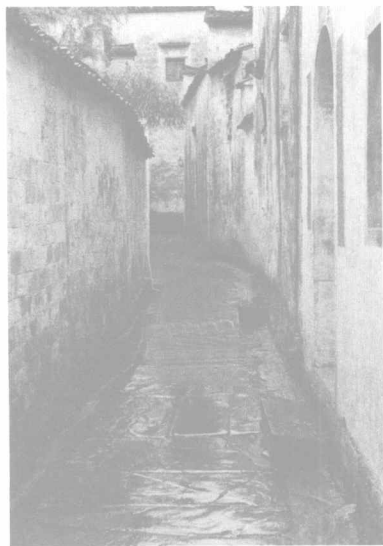
立春在古代曾有许多有趣的节礼习俗。

在这一日，古代的皇帝须斋戒沐浴，率领文武百官举行祭典，一则迎春，一则劝农，鼓励大家在新的一年里做好农务。他们祈求这一天是晴朗的日子，千万不要下雨，因为晴天将预兆这一年风调雨顺、五谷丰收，如果是雨天则预兆这一年气候反常、五谷歉收。

南北朝时，在立春这天，人们把彩绢剪成燕子的形状，佩戴在身上，用燕子的归来表示春临大地，家家户户将“宜春”两个大字贴于门上。

立春还有“打春牛”之俗。打春牛是一种策励农耕的仪式，怕牛在休息了一个冬天后，变得懒散了，所以用彩鞭木棍打打它，称为“打春牛”。春牛通常是由土做成的土牛。人们把土牛打碎了，牛肚子里露出预先藏好的另一只小土

春雨过后的小巷



牛。这时，四周围观的百姓争着上前抢夺打碎的春牛，据说春牛角上的土能使农田丰收，牛身上的土放在家里则宜于养蚕，牛眼之土还能和药治病。而城里更出现了卖“小春牛”的贩子，土塑的小牛站在彩纸雪柳缠绕的栏座上，四周还点缀了土塑的百戏杂耍人物，让人爱不释手。

明清时，各地的人都在立春这天打春牛，唯一例外的是江苏的徐州人。徐州人相信如果立春打春牛的话，万一被蝎子咬了就会不治而死。

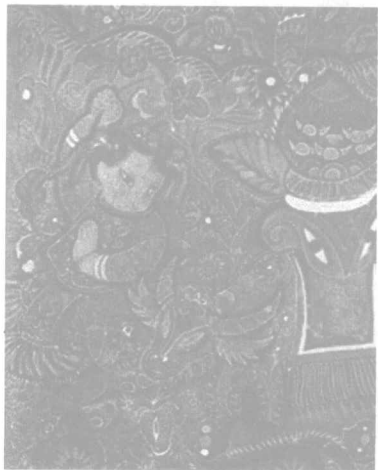
在北方，立春这天要吃生萝卜或春饼，称为“咬春”，街头巷尾一整天都是卖生萝卜的小贩，半夜里还可以听到他们那“赛过脆梨”的吆喝叫卖声。

等过了这些如打春牛、迎句芒神、咬春等热闹有趣的立春节俗后，大家都知道春天来了。

2. 雨水(2月18—20日)

雨水是正月的中气，为一年中的第二个节气。这时大地正吹着和煦的春风，高山的积雪融化了，雪水从山上流向平地，水分多了，湿气加重，自然雨水也多了，因此继立春之后的节气，就称之为雨水，春雨绵绵乃是常见的情景。

雨水是农民最盼望老天恩赐的礼



古代“打春牛”年画

物,在春季里,绵密的雨水表示今年将是丰收的一年。阳光与雨水是农作物生长最需要的两样东西,农夫在一年四季里,春耕夏耘秋收冬藏,如果春季的雨水不够充沛,将导致无法顺利耕种,这一年的收成就会大受影响,因此,此时此刻,只有绵密的雨水,才会带来丰收的希望。

我国古代将雨水分为三候:“一候獭祭鱼;二候鸿雁来;三候草木萌动。”雨水节气时,水獭开始捕鱼了,将鱼摆在岸边如同先祭后食的样子;五天过后,大雁开始从南方飞回北方;再过五天,在“润物细无声”的春雨中,草木随地中阳气的上升而开始抽出嫩芽。从此,大地开始呈现一派欣欣向荣的景象。

雨水时节,天气变化不定,是全年寒潮出现最多的时节之一,忽冷忽热,乍暖还寒的天气对已萌动和返青的作物、林、果等的生长及人们的健康危害很大。在注意做好农作物、大棚蔬菜以及公交部门防寒防冻工作的同时,也要注意个人的保健工作,以防止冬末春初感冒等流行疾病的发生。

雨水不是节日,所以一般百姓在雨



绵绵春雨中柳树已有了绿意