

青少年应该知道的



阅读中华国粹 傅璇琮 / 主编

二十四节气

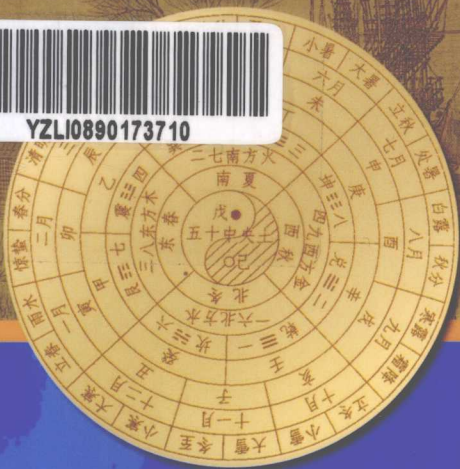


作为中国农历的一个重要特征，二十四节气的设置可以反映季节的变化，对生产和生活具有指导作用，是中国古代劳动人民智慧的象征，是我国重要的非物质文化遗产。

杜跃 / 编著



YZLI0890173710



泰山出版社

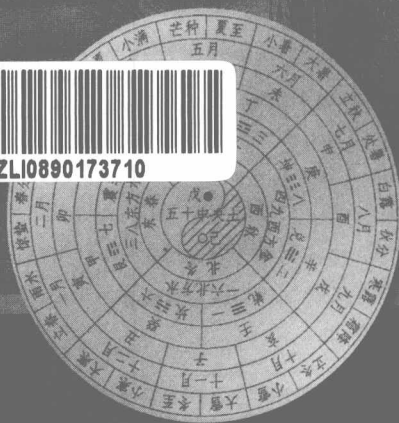


阅读中华国粹

二十四节气



YZLI0890173710



图书在版编目(CIP)数据

二十四节气 / 杜跃编著. — 济南: 泰山出版社,
2012.4

(青少年应该知道的)

ISBN 978-7-5519-0018-8

I. ①二… II. ①杜… III. ①二十四节气—青年读物
②二十四节气—少年读物 IV. ①S162-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 020368 号

编 著 杜 跃
责任编辑 葛玉莹
装帧设计 林静文化

青少年应该知道的
二十四节气

出 版 泰山出版社
社 址 济南市马鞍山路 58 号 8 号楼 邮编 250002
电 话 总编室(0531) 82023579
市场营销部(0531) 82025510 82020455
网 址 www.tscbs.com
电子信箱 tscbs@sohu.com
发 行 新华书店经销
印 刷 北京飞达印刷有限责任公司
规 格 710×1000 mm 16 开
印 张 11
字 数 144 千字
版 次 2012 年 4 月第 1 版
印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5519-0018-8
定 价 22.00 元

著作权所有·请勿擅自用本书制作各类出版物·违者必究
如有印装质量问题·请与泰山出版社市场营销部调换

《阅读中华国粹》编委会

主 编 傅璇琮 著名学者,清华大学中文系教授,原中华书局
总编辑、国务院古籍整理出版规划小组秘书长

编 委 (以姓氏笔画为序)

于景明 泰山出版社有限公司董事长

李 敏 北京语言大学古汉语学博士

李成武 中国社会科学院人类学博士、研究员

张士闪 山东大学教授、博士生导师

张美华 北京师范大学历史系博士

罗 攀 香港大学中文系人类学博士、研究员

徐先玲 北京林静轩图书有限公司董事长

策 划 葛玉莹

执行主编 王 俊 刘志义



序

傅璇琮

2001年，泰山出版社编纂、出版一部千万言的大书：《中华名人轶事》。当时我应邀撰一序言，认为这部书“为我们提供了开发我国丰富史学资源的经验，使学术资料性与普及可读性很好地结合起来，也可以说是新世纪初对传统文化现代化的一次有意义的探讨”。我觉得，这也可以用来评估这部《阅读中华国粹》，作充分肯定。且这部《阅读中华国粹》，种数100种，字数近2000万字，不仅数量已超过《中华名人轶事》，且囊括古今，泛揽百科，不仅有相当的学术资料含量，而且有吸引人的艺术创作风味，确可以说是我们中华传统文化即国粹的经典之作。

国粹者，民族文化之精髓也。

中华民族在漫长的发展历程中，依靠勤劳的素质和智慧的力量，创造了灿烂的文化，从文学到艺术，从技艺到科学，创造出数不尽的文明成果。国粹具有鲜明的民族特色，显示出中华民族独特的艺术渊源以及技艺发展轨迹，这些都是民族智慧的结晶。

梁启超在1902年写给黄遵宪的信中就直接使用了“国粹”这一概念，其观点在于“养成国民，当以保存国粹为主义，当取旧学磨洗而光大之。”当时国粹派的代表人物黄节在写于1902年的《国粹保存主义》一文中写道：“夫国粹者，国家特别之精神也。”章太炎1906年在《东京留学生欢迎会演说辞》里，也提出了“用国粹激动种性”的问题。

1905年《国粹学报》在上海的创刊第一次将“国粹”的概念带入了大众的视野。当时国粹派的主要代表人物有章太炎、刘师培、邓实、黄节、陈去病、黄侃、马叙伦等。为应对西方文化输入的影响，他们高扬起“国学”旗帜：“不自主其国，而奴隶于人之国，谓之国奴；不自主其学，而奴隶于人之学，谓之学奴。奴于外族之专制谓之国奴，奴于东西之学，亦何得而非奴也。同人痛国之不立而学之日亡，于是瞻天与火，类族辨物，创为《国粹学报》，以告海内。”（章太炎：《国粹学报发刊词》）

经历了一个多世纪的艰难跋涉，中华民族经历着一次伟大的历史复兴，中国崛起于世界之林，随着经济的发展强大，文化的影响力日益凸显。

20世纪，特别是80年代以来，国学已是社会和学界关注的热学。特别是当前新世纪，我们社会主义经济、文化更有大的发展，我们就更有需要全面梳理中国传统文化精华，加以宣扬和传播，以便广大读者，特别是青少年，予以重新认知和用心守护。

因此，这套图书的出版恰逢其时。

我觉得，这套书有四大特色：

第一，这套书是在当下信息时代的大背景下，立足中国传统文化经典，重视学术资料性，约请各领域专家学者撰稿，以图文并茂的形式，煌煌百种全面系统阐释中华国粹。同时，每一种书都有深入探索，在“历史——文化”的综合视野下，又对各时代人们的生活情趣和心理境界作具体探讨。它既是一部记录中华国粹经典、普及中华文明的读物，又是一部兼具严肃性和权威性的中华文化典藏之作，可以说是学术性与普及性结合。这当能使我们现代年轻一代，认识中华文化之博大精深，感受中华国粹之独特魅力，进而弘扬中华文化，激发爱国主义热情。

第二，注意对文化作历史性的线索梳理，探索不同时代特色和社会风貌，又沟通古今，着重联系现实，吸收当代社会科学与自然科学的新鲜知识，形成更为独到的研究视野与观念。其中不少书，历史记述，多从先秦两汉开始，直至20世纪，这确为古为今用提供值得思索的文本，可以说是通过对各项国粹的历史发展脉络的梳理总结规律，并提出很多建设性的意见和发展策略。

第三，既有历史发展梳理，又注意地域文化研索。这套书，好多种都具体描述地方特色，如《木雕》一书，既统述木雕艺术的发展历程（自商周至明清），又分列江浙地区、闽台地区、广东地区，及徽州、湘南、山东曲阜、云南剑川，以及少数民族的木雕艺术特色。又如《饮食文化》，分述中国八大菜系，即鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜。记述中注意与社会风尚、民间习俗相结合，确能引起人们的乡思之情。中华民族的文化是一个整体，但它是由许多各具特色的地区文化所组成和融汇而成。不同地区的文化各具不同的色彩，这就使得我们整个中华文化多姿多彩。展示地区文化的特点，无疑将把我们的文化史研究引向深入。同时，不少书还探讨好几种国粹品种对国外的影响，这也很值得注意。中华文明在国外的传播与影响，已经形成一种异彩纷呈，底蕴丰富的文化形象，现在这套书所述，对中外文化交流提供了十分吸引人的佳例。

第四，这套书，每一本都配有图，可以说是图文并茂，极有吸引力。同时文字流畅，饶有情趣，特别是在品鉴山水、田园，及领略各种戏曲、说唱等艺术品种时，真是“使笔如画”，使读者徜徉了美不胜收的艺术境地，阅读者当会一身轻松，得到知识增进、审美真切的愉悦。

时代呼唤文化，文化凝聚力量。中共中央十七届六中全会进一步提出社会主义文化大繁荣大发展的建设。我们当遵照十七届六中全会决议精神，大力弘扬中华优秀传统文化，大力发扬社会主义先进文化。文化越来越成为民族凝聚力和创造力的重要源泉，我们希望这套国粹经典阐释，不仅促进青少年阅读，同时还能服务于当前文化的开启奋进新程，铸就辉煌前景。

2011年10月





第一部分 二十四节气综述

第一节	二十四节气的由来	4
第二节	二十四节气的划分	5
第三节	二十四节气的传统文化	9
第四节	二十四节气与西方占星文化的对应	11

第二部分 二十四节气分述

第一章 姹紫嫣红总是春——春之节气	13
一、立春	14
1.立春简介	14
2.立春的习俗和迎春的庆祝活动	15
二、雨水	18
1.雨水概况	18
2.雨水养生	20
3.雨水习俗	21
三、惊蛰	23
1.惊蛰简介	23
2.惊蛰习俗	24
3.惊蛰养生	26
四、春分	27
1.春分概况	27



2.春分趣话	29
3.春分习俗	30
五、清明	31
1.清明简介	31
2.清明习俗	32
3.清明养生	36
六、谷雨	39
1.谷雨概况	39
2.谷雨养生	40
3.谷雨习俗	40
第二章 烈日炎炎似火烧——夏之节气	43
一、立夏	44
1.立夏概况	44
2.立夏习俗	45
3.立夏养生窍门	47
二、小满	48
1.小满简介	48
2.小满灾害和防治	48
3.小满饮食习俗	50
三、芒种	51
1.芒种概况	51
2.芒种气候和农事	52
3.芒种养生	52
4.芒种习俗	53
四、夏至	55
1.夏至简介	55
2.夏至习俗	56
3.夏至防暑	58
4.夏季养生	60
五、小暑	61
1.小暑概况	61
2.小暑气候与农事	62

3.小暑养生	63
4.小暑与“六月六”	64
六、大暑	66
1.大暑简介	66
2.大暑气候	66
3.大暑养生	68
4.大暑习俗	70
第三章 黄色大地丰收时——秋之节气	73
一、立秋	74
1.立秋概况	74
2.立秋养生	75
3.立秋习俗	77
二、处暑	77
1.处暑概况	77
2.处暑气候	78
3.处暑养生	79
4.处暑习俗	82
三、白露	83
1.白露概况	83
2.白露食物	84
四、秋分	85
1.秋分概况	85
2.秋分养生	87
3.秋分习俗	88
五、寒露	90
1.寒露概况	90
2.寒露危害	92
3.寒露养生	92
六、霜降	95
1.霜降概况	95
2.霜降饮食保健	96
3.霜降习俗	97



第四章 万里银妆裹大地——冬之节气	99
一、立冬	100
1. 立冬概况	100
2. 立冬天气	101
3. 立冬习俗	104
二、小雪	108
1. 小雪概况	108
2. 小雪养生	110
3. 小雪习俗	110
三、大雪	111
1. 大雪概况	111
2. 大雪天气	112
3. 大雪养生	113
4. 大雪趣闻	113
四、冬至	114
1. 冬至概况	114
2. 冬至各地吃食与习俗	116
3. 冬至养生	128
五、小寒	131
1. 小寒概况	131
2. 小寒风俗	132
3. 小寒养生	133
六、大寒	135
1. 大寒概况	135
2. 大寒节气表征及农事	135
3. 大寒养生	136
4. 过大寒	138
附录一：二十四节气歌	141
附录二：二十四节气诗词选编	151



第一部分

二十四节气综述

二十四节气，是上古农耕文明的产物，是中国人对自然规律的深刻认识和总结。它不仅指导着农业生产，也影响着中国人的生活习俗和文化传统。从立春到冬至，每一个节气都蕴含着丰富的文化内涵和自然智慧。在现代社会，虽然农业生产方式发生了翻天覆地的变化，但二十四节气的文化价值依然熠熠生辉，成为我们了解中华文明、感受自然之美的重要窗口。





中国作为四大文明古国之一，历史悠久，源远流长；我们中华民族也坚韧不拔，创造力十足。我国古代就有“四大发明”，而且有儒教、道教及春秋百家流传于世，尤其是儒教，在整个东亚、南亚文化圈内有无可比拟的影响力，并且也受到了西方精英人士的关注。这表明我们中华民族不仅在物质领域，而且在精神领域都有极高的成就。

中国是世界上最早发明历法的国家之一，这对中国的政治、经济、文化的发展有着无可比拟的影响。农历是中国传统历法之一，也被称为“阴历”、“殷历”和“旧历”等。农历属于阴阳历并用，一方面以月球绕地球运行一周为一“月”，平均月长度等于“朔望月”，这一点

与阴历在原则上相同，所以农历也叫“阴历”；另一方面农历设置“闰月”以使每年的平均长度尽可能接近回归年，同时划分二十四节气以反映季节的变化特征。因此农历集阴、阳两历的特点于一身，也被称为“阴阳历”。至今几乎全世界所有华人以及东亚文化圈内的朝鲜半岛和越南等国家，仍旧使用农历推算传统节日，如春节、中秋节、端午节等节日，并且定期举行规模宏大、各具特色的庆典活动。

二十四节气是我国古代人民为了更好地生活和生产，根据自然现象的规律和特征，概括总结出来的一套天文气象历法。她是一部反映太阳对地球产生影响的太阳历，将一年等分为二十四个时间段，以地

知识小百科

中国古代的历法有3种：阳历、阴历和阴阳合历。阳历也叫太阳历；阴历也叫太阴历、月亮历；阴阳合历，也就是俗称的农历，它把太阳和月亮的运行规则合为一体，作出了两者对农业影响的终结性论断，所以中国的农历比纯粹的阴历或西方普遍利用的阳历更实用方便。农历是中国传统文化的代表之一，它非常准确巧妙，常常以此为骄傲。

球围绕太阳公转的1个周期（1回归年）作为1个轮回，基本概括了一年不同时节太阳在黄道上位置的不同、寒来暑往的准确时间、降雨降雪等自然现象发生的规律，并且大体规定了大自然中一些具有代表性的物候的时刻。

古代人将一年分为12个月纪，每个月纪有2个节气。在前面的称为节历，在后的称为中气，如每年立春在阴历正月的前半月，也称正月节，而雨水在正月的后半月，称为正月中。但为了使用方便，后人逐渐就把节历和中气统称为节气。

二十四节气将一年的四季划分为24个阶段，在四季中各有6个节

气。关于这二十四个节气，有一首脍炙人口的小歌诀，使人可以轻松了解各个节气，方便生活生产，体现了我国古代劳动人民的勤劳和智慧。这首歌诀是：

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。
每月两节不变更，
最多相差一两天。
上半年来六廿一，
下半年是八廿三。

前两句分别包括了24个节气，下面我们会一一解释；后两句说的是上半年的节和气的日期分别是每



月的6号和21号,下半年的节和气的日期分别是8号和23号,每年的节气时间都差不多,最多相差一两天,阳历的月初是节,月末是气。如2011年的清明节是4月5号,与歌诀中的6号比就差了1天,很有规律并且简单易记。

第一节 二十四节气的由来

在古代,农业在生活中占了很大比重,但古代农业生产水平较低,并且受自然因素的影响很大。为了更好地进行农业生产,及时进行播种、收获等,就需要了解天时,也就是各个季节的天气状况,这就需

要总结出一套指导人们生产和生活的天气规律来,使人能及时做好各种准备。

两千多年来,黄河流域气候温和,土壤肥沃,地势平坦,易于发展,因此我国的主要政治、经济、农业活动中心多集中在黄河流域。于是我国先民以这一带的物候为依据建立起了一套能指导人们进行农业生产的天气规律——二十四节气。需要特别指出的是,由于我国幅员辽阔,地形多变,东西南北差异较大,因此二十四节气对很多地区来讲只是一种参考。

早在春秋战国时代,我国古代劳动人民就有了冬至日时太阳走到

知识小百科

公元前104年,天文学家邓平等受汉武帝之命制订了《太初历》。《太初历》规定1年等于365.2502日,1月等于29.53086日;将原来以十月为岁首改为以正月为岁首;开始采用有利于农时的二十四节气;以没有中气的月份为闰月,调整了太阳周天与阴历纪月不相合的矛盾。这是我国历法上一个划时代的进步。《太初历》还根据天象实测和多年来史官的记录,得出135个月的日食周期。《太初历》不仅是我国第一部比较完整的历法,也是当时世界上最先进的历法,它问世以后,一共行用了189年。

最南面，夏至日时太阳运行到最北面的概念，定出了仲春、仲夏、仲秋和仲冬等4个节气。到战国后期成书的《吕氏春秋》之“十二月纪”中，就有了立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至等8个节气名称。这8个节气，是24个节气中最重要的节气，清晰地标示出了季节的转换，明确地划分了一年的四季。后来到了西汉时期《淮南子》一书的时候，就有了和现代完全一样的二十四节气的名称。经过不断的改进与完善，公元前104年，西汉《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，二十四节气

也流传至今。

第二节 二十四节气的划分

(一)划分原理

二十四节气是根据太阳在黄道（即地球绕太阳公转的轨道）上的位置来划分的。视太阳从春分点（黄经零度，此刻太阳垂直照射赤道）出发，每前进15度为1个节气；运行1周又回到春分点，为1回归年，一共360度，因此分为24个节气，每个节气占15度。节气的日期在阳历中是相对固定的，如立春总是在阳历的2月3日至5日之间。但在农历中，节气的日期却不太好确定，

二十四节气及其日期

（表中的日期均为公历，节气具体日期是在这个日期前后）

春季	节气名	立春	雨水	惊蛰	春分	清明	谷雨
	节气日期	2月5	2月20	3月6	3月21	4月5	4月21
	太阳到达黄经	315°	330°	345°	0°	15°	30°
夏季	节气名	立夏	小满	芒种	夏至	小暑	大暑
	节气日期	5月6	5月22	6月6	6月22	7月8	7月24
	太阳到达黄经	45°	60°	75°	90°	105°	120°
秋季	节气名	立秋	处暑	白露	秋分	寒露	霜降
	节气日期	8月8	8月24	9月8	9月24	10月9	10月24
	太阳到达黄经	135°	150°	165°	180°	195°	210°
冬季	节气名	立冬	小雪	大雪	冬至	小寒	大寒
	节气日期	11月8	11月23	12月8	12月22	1月6	1月21
	太阳到达黄经	225°	240°	255°	270°	285°	300°

再以立春为例，它最早可在上一年的农历 12 月 15 日，最晚可在正月 15 日。

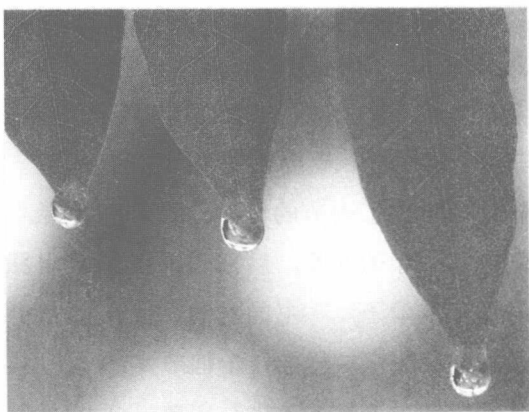
由于现在的农历是阴历与阳历结合的一种阴阳历，存在闰月时有 13 个月。如果按照正月初一至腊月除夕算做一年，则有闰月的农历年与无闰月的农历年的天数相差很大。为了规范年的天数，农历纪年（天干地支）规定每年的第一天并不是正月初一，而是立春。即农历的一年是从当年的立春到次年立春的前一天。例如 2010 年是农历庚寅年，庚寅年的第一天不是 2010 年 2 月 15 日的农历正月初一，而是 2010 年 2 月 4 日立春。因为二十四节气是以太阳历为基准所制定出来的历法，所以在阳历的日期中基本是固定的。

二十四节气的黄道位置及含义如下：

立春：太阳黄经为 315 度。她是 24 个节气的头一个节气，其含意是开始进入春天。过了立春，万物复苏，生机勃勃，一年四季从此开始了。

雨水：太阳黄经为 330 度。此时春风遍吹，冰雪融化，空气湿润，雨水增多，所以叫雨水。

惊蛰：太阳黄经为 345 度。这



雨水

个节气表示立春以后天气转暖，春雷开始震响，蛰伏在泥土里的各种冬眠昆虫、动物将苏醒过来开始活动，所以叫惊蛰。

春分：太阳黄经为 0 度。春分日太阳在赤道上方。这是春季 90 天的中分点，这一天南北两半球昼夜相等，所以叫春分。过了这一天，太阳直射地球位置便向北移，北半球昼长夜短。所以春分是北半球春季的开始。我国大部分地区越冬作物进入春季生长阶段。

清明：太阳黄经为 15 度。这个节气大家非常熟悉，此时气候清爽

温暖，草木开始发新枝芽，万物开始生长。农民忙于春耕春种。在清明节这一天，有些人家都在门口插上杨柳条，还到郊外踏青，祭扫坟墓，这些都是古老的习俗。

谷雨：太阳黄经为 30 度。由于雨水滋润大地，五谷得以生长，就是雨水生五谷的意思，所以，谷雨就是“雨生百谷”。

立夏：太阳黄经为 45 度。她是夏季的开始，代表时间从此进入夏天。人们习惯上把立夏当做一个气温显著升高、酷暑将临、雷雨增多、农作物生长进入旺季的最重要的节气。

小满：太阳黄经为 60 度。从小满开始，大麦、冬小麦等夏收作物已经结果，籽粒饱满，但尚未成熟，所以叫小满。

芒种：太阳黄经为 75 度。这时最适合播种有芒的谷类作物，如晚谷、黍、稷等。如过了这个时候再种有芒的作物就不好成熟了。同时，“芒”指有芒作物如小麦、大麦等，“种”指种子。芒种即表明小麦等有芒作物成熟。

夏至：太阳黄经为 90 度。太阳在“夏至点”时，阳光几乎直射北

回归线上空，北半球正午太阳最近。这一天是北半球白昼最长、黑夜最短的一天。从这一天起，北半球进入炎热季节，天地万物在此时生长最旺盛。所以古时候又把这一天叫做日北至，意思是太阳运动到最北的一天。过了夏至，太阳逐渐向南移动，北半球白昼一天比一天缩短，黑夜一天比一天加长。

小暑：太阳黄经为 105 度。这时天气已经很热，但还不到最热的时候，所以叫小暑。

大暑：太阳黄经为 120 度。大暑是我国一年中最热的节气，全国各地气温均较高。这个节气雨水也比较多，我国各个大河流域经常出现洪涝灾害，要注意防汛防涝。

立秋：太阳黄经为 135 度。这一天标志着秋天开始，秋高气爽，月明风清。此后，气温由最热逐渐下降。

处暑：太阳黄经为 150 度。这时夏季已经走到头了，暑气就要消散。它是温度下降的一个转折点，是气候变凉的象征，表示暑天终止。

白露：太阳黄经为 165 度。天气转凉，地面水汽结露。

秋分：太阳黄经为 180 度。秋