

好生活百事通系列

二十四节气吃什么 宜忌速查

了解二十四节气的相关知识 / 二十四节气养生与健康息息相关
适宜吃的食物和中药材 / 不可不知的养生食方

《好生活百事通》编委会 编著

越吃越健康的智慧宝典！

依时而生的**饮食养生精粹**
实用、科学的**日常养生饮食保健手册**
充分利用**二十四节气**变化的有利因素
让您**顺时养生**，永葆健康！



中国纺织出版社



Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love ...

好生活  百事通系列

二十四节气吃什么 宜忌速查

《好生活百事通》编委会 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十四节气吃什么宜忌速查 / 《好生活百事通》编委会编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.10

(好生活百事通系列)

ISBN 978-7-5064-5861-0

I. ①二… II. ①好… III. ①二十四节气—饮食—禁忌—基本知识 IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第176970号

策划编辑: 尚雅 张天佐

责任编辑: 张天佐

责任印制: 刘强

美术编辑: 成馨

装帧设计: 王波 程程 车芹

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

美航快速彩色印刷公司印刷 各地新华书店经销

2011年10月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 17.5

字数: 250千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

第一章

了解二十四节气的相关知识

二十四节气的来历·····	12	二十四节气养生歌诀·····	16
二十四节气的命名·····	13	二十四节气养生表·····	17
二十四节气与人体健康息息相关·····	15	四季养生表·····	23

第二章

春季养生，重在养肝

立春——助阳气，护肝气···26

适宜吃的食物和中药材·····27

白萝卜·····	27
芹菜·····	27
香菜·····	27
大蒜·····	28
葱·····	28
韭菜·····	28
黄豆芽·····	29
猪肝·····	29
茼蒿·····	29
姜·····	30
梨·····	30
红枣·····	30
荸荠·····	31
枸杞子·····	31
丹参·····	31
不可不知的养生食方·····	32
韭菜松仁炒鸡蛋·····	32
芹菜双米粥·····	32
菠菜炒猪肝·····	33
猪肝竹笋粥·····	33
忌吃食物大盘点·····	33

雨水——养脾胃，调精神···34

适宜吃的食物和中药材·····35

小米·····	35
豌豆苗·····	35
荠菜·····	35
山药·····	36
莴笋·····	36
菠菜·····	36
甘蔗·····	37
莲藕·····	37
鲫鱼·····	37
黑木耳·····	38
茼蒿·····	38
胡萝卜·····	38
决明子·····	39
菊花·····	39
蜂蜜·····	39
不可不知的养生食方·····	40
鱼片木瓜汤·····	40
猪肉菠菜玉米粥·····	40
山药粥·····	41
拌双笋·····	41
荠菜炒竹笋·····	41

忌吃食物大盘点·····41

惊蛰——顺肝气，养脾气···42

适宜吃的食物和中药材·····43

甜椒·····	43
木耳菜·····	43
油菜·····	43
银耳·····	44
草莓·····	44
梨·····	44
香蕉·····	45
苦瓜·····	45
鹌鹑·····	45
土豆·····	46
紫菜·····	46
黑芝麻·····	46
海带·····	47
芦荟·····	47
荠菜·····	47
不可不知的养生食方·····	48
黑豆泥鳅汤·····	48
鸡肫心肝汤·····	48
银耳粥·····	49



香酥鹌鹑	49
银耳猪肝粥	49
忌吃食物大盘点	49

春分——调阴阳，保健康…50

适宜吃的食物和中药材	51
菜花	51
油麦菜	51
莴笋	51
青椒	52
鲤鱼	52
鸡肉	52
菠菜	53
香菇	53
鸡肝	53
茄子	54
香椿	54
茯苓	54
不可不知的养生食方	55
红枣枸杞鸡煲	55
肉丝香菇粥	55
拌茄泥	56
茄子鸡片汤	56
香椿豆腐粥	56

忌吃食物大盘点	56
---------	----

清明——疏肝气，涵肾水…57

适宜吃的食物和中药材	58
黑米	58
黑芝麻	58
黑木耳	58
紫菜	59
菠菜	59
猪肉	59
草鱼	60
鸡蛋	60
蒲公英	60
郁金	61
柴胡	61
薄荷	61
不可不知的养生食方	62
沙锅鱼头汤	62
四色芝香豆粥	62
薏米苍术瘦肉汤	63
薄荷豆腐肉汤	63
忌吃食物大盘点	63



谷雨——雨纷纷，防湿邪…64

适宜吃的食物和中药材	65
香椿	65
香蕉	65
芒果	65
佛手	66
马兰头	66
玫瑰花	66
蚕豆	67
红豆	67
黄瓜	67
马齿苋	68
冬瓜	68
蕨菜	68
绿茶	69
菊花	69
木瓜	69
不可不知的养生食方	70
薏米红豆粥	70
玫瑰花粥	70
绿茶粥	71
蚕豆冬瓜汤	71
马齿苋蒲公英粥	71
忌吃食物大盘点	71

第三章

夏季养生，贵在养心、脾

立夏——养心气，好心情…74

适宜吃的食物和中药材	75
黄瓜	75
冬瓜	75
丝瓜	75
草莓	76

杨梅	76
莲藕	76
海参	77
鲫鱼	77
蚕豆	77
鸡蛋	78

豆腐	78
绿豆芽	78
莲子	79
木瓜	79
豆浆	79
不可不知的养生食方	80

莲子红枣木瓜羹	80
西红柿丝瓜粥	80
豆浆粥	81
黄花豆芽汤	81
丝瓜豆腐汤	81
忌吃食物大盘点	81

小满——防湿热，防未病···82

适宜吃的食物和中药材	83
苦菜	83
芹菜	83
红豆	83
毛豆	84
扁豆	84
薏米	84
杏仁	85
西瓜	85
杏	85
鸭肉	86
胡萝卜	86
圆白菜	86

不可不知的养生食方

咖喱蔬菜汤	87
荷叶扁豆薏米粥	87
青荷包三丝	88
花生杏仁粥	88
忌吃食物大盘点	88

芒种——防湿热，强体魄···89

适宜吃的食物和中药材	90
荞麦	90
扁豆	90
苦瓜	90

土豆	91
桑葚	91
青梅	91
樱桃	92
西红柿	92
香蕉	92
菠萝	93
枇杷	93
荔枝	93

不可不知的养生食方

苦瓜菠萝鸡	94
三色清暑汤	94
苦瓜梅子粥	95
西红柿红枣粥	95
忌吃食物大盘点	95

夏至——护阳气，调精神···96

适宜吃的食物和中药材	97
莴笋	97
狗肉	97
西瓜	97
绿豆	98
莲藕	98
豌豆	98
莲子	99
杏仁	99
丝瓜	99
蛤蜊	100
海带	100
西洋参	100
金银花	101
木耳菜	101
茭白	101

不可不知的养生食方

莴笋猪肉粥	102
排骨丝瓜粥	102
瓜皮五彩汤	103
绿豆芽蛤蜊冬瓜皮汤	103
忌吃食物大盘点	103

小暑——冬天病，夏天防···104

适宜吃的食物和中药材	105
香薷	105
茄子	105
西红柿	105
桃	106
泥鳅	106
鳝鱼	106
墨鱼	107
玉竹	107
黄鱼	107
空心菜	108
豇豆	108
苦瓜	108
不可不知的养生食方	109
苹果鲜蔬汤	109
芦笋黄鱼羹	109
西瓜西红柿汁	110
鳝鱼黄花汤	110
苦瓜西红柿汤	110
忌吃食物大盘点	110

大暑——平心气，防中暑···111

适宜吃的食物和中药材	112
西瓜	112
红枣	112

绿豆	112
甲鱼	113
荔枝	113
童子鸡	113
鸭肉	114
牛奶	114

菠萝	114
薄荷	115
藿香	115
香菜	115
不可不知的养生食方	116
南瓜绿豆粥	116

菠萝西米粥	116
三色豆米粥	117
玉米煲老鸭	117
忌吃食物大盘点	117



第四章

秋季养生，养肺很重要

立秋——调精神，敛肺气…120

适宜吃的食物和中药材…121

豆腐	121
茭白	121
玉米	121
百合	122
白芝麻	122
茄子	122
田螺	123
荸荠	123
莲子	123
薏米	124
甘薯	124
芡实	124

不可不知的养生食方…125

田螺老鸭煲	125
南瓜百合粥	125
五彩蜜珠果	126
杏仁荸荠银耳煲	126
忌吃食物大盘点	126

处暑——防秋燥，保睡眠…127

适宜吃的食物和中药材…128

黄鱼	128
----	-----

海带	128
蛤蜊	128
葡萄	129
牛奶	129
梨	129
鸭肉	130
荸荠	130
花生	130
糯米	131
银耳	131
玄参	131
玉竹	132
沙参	132
山药	132

不可不知的养生食方…133

虫草老鸭煲	133
鸡蛋糯米粥	133
沙参萝卜百合汤	134
花生莲子汤	134
胡萝卜荸荠汤	134
忌吃食物大盘点	134

白露——养阴气，防秋寒…135

适宜吃的食物和中药材…136

小米	136
甘薯	136
泥鳅	136
冬瓜	137
桂圆	137
猕猴桃	137
橘子	138
柚子	138
石榴	138
枇杷	139
南瓜	139
杏仁	139
西洋参	140
百合	140
西红柿	140

不可不知的养生食方…141

冬虫夏草小米粥	141
蜂蜜牛奶花生粥	141
甘薯南瓜汤	142
绿豆蜂蜜汤	142
胡萝卜小米粥	142
忌吃食物大盘点	142

秋分——调阴阳，护脾胃…143

适宜吃的食物和中药材·····144

柿子·····144

甘蔗·····144

梨·····144

猪血·····145

竹笋·····145

荸荠·····145

苹果·····146

白萝卜·····146

蜂蜜·····146

百合·····147

豆浆·····147

螃蟹·····147

不可不知的养生食方·····148

甘蔗粳米粥·····148

菠菜猪血汤·····148

海米炆竹笋·····149

黑木耳梨汤·····149

豆浆小米粥·····149

忌吃食物大盘点·····149

寒露——防燥邪，益肺胃·····150

适宜吃的食物和中药材·····151

牛肉·····151

核桃·····151

栗子·····151

哈密瓜·····152

葡萄·····152

黑芝麻·····152

螃蟹·····153

鹌鹑·····153

粳米·····153

紫菜·····154

牛奶·····154

麦冬·····154

不可不知的养生食方·····155

百合杏仁粥·····155

栗子粥·····155

鹌鹑肉片汤·····156

蟹肉莲藕粥·····156

忌吃食物大盘点·····156

霜降——固肾气，补肺气·····157

适宜吃的食物和中药材·····158

苹果·····158

红枣·····158

山楂·····158

花生·····159

柿子·····159

洋葱·····159

榴莲·····160

兔肉·····160

鸡肉·····160

山芋·····161

枸杞子·····161

银杏·····161

不可不知的养生食方·····162

核桃仁山楂汤·····162

黑米苹果粥·····162

健脾美肤兔肉汤·····163

洋葱牛骨汤·····163

忌吃食物大盘点·····163

第五章

冬季养生，关键要养肾

立冬——敛阴气，护阳气·····166

适宜吃的食物和中药材·····167

山药·····167

胡萝卜·····167

栗子·····167

榛子·····168

海参·····168

牛肉·····168

黄豆·····169

油菜·····169

香菜·····169

葵花子·····170

冬枣·····170

莴笋·····170

不可不知的养生食方·····171

牛肉蛋汤·····171

油菜木瓜羊肉汤·····171

海参粥·····172

山药萝卜粥·····172

忌吃食物大盘点·····172

小雪——养神气，防内火·····173

适宜吃的食物和中药材·····174

白菜·····174

香蕉·····174

腰果·····174

黑芝麻·····175

黑木耳·····175

橙子·····175

黑豆·····176

莲子·····176



鸡肉	176
糯米	177
玉米	177
芥菜	177
不可不知的养生食方	178
香蕉糯米粥	178
锅巴莲子粥	178
鲜蟹鸡肉煲	179
黑芝麻猪蹄汤	179
忌吃食物大盘点	179

大雪——防寒气，保温暖···180

适宜吃的食物和中药材	181
海带	181
桂圆	181
枸杞子	181
白萝卜	182
洋葱	182
猪排骨	182
梨	183
柚子	183
猕猴桃	183
鲢鱼	184
牛肉	184
山楂	184
不可不知的养生食方	185
海带瘦肉粥	185
海带排骨汤	185
核桃莲子猪骨粥	186
白萝卜汤	186
桂圆双米粥	186
忌吃食物大盘点	186

冬至——护阳气，养精气···187

适宜吃的食物和中药材	188
香菇	188
花生	188
松子	188
大蒜	189
冬笋	189
核桃	189
羊肉	190
苹果	190
鹿茸	190
熟地黄	191
牛奶	191
蜂蜜	191
不可不知的养生食方	192
栗子白菜冬菇汤	192
花生大蒜排骨汤	192
核桃松子糯米粥	193
花生猪蹄汤	193
忌吃食物大盘点	193

小寒——养阳气，补肾气···194

适宜吃的食物和中药材	195
狗肉	195
辣椒	195
胡椒	195
肉桂	196
韭菜	196
虾	196
鳝鱼	197
姜	197
人参	197
冬虫夏草	198

何首乌	198
当归	198
不可不知的养生食方	199
鲜虾韭菜粥	199
生姜椒面粥	199
腊八粥	200
暖身狗肉粥	200
人参山药瘦肉粥	200
忌吃食物大盘点	200

大寒——防燥邪，防寒冷···201

适宜吃的食物和中药材	202
葱	202
桂皮	202
小茴香	202
花椒	203
猪腰	203
猪蹄	203
羊肉	204
杜仲	204
红糖	204
芡实	205
女贞子	205
猪肝	205
不可不知的养生食方	206
豆豉豆腐汤	206
猪腰萝卜双花汤	206
墨鱼猪蹄汤	207
花椒粳米粥	207
忌吃食物大盘点	207

附录 二十四节气饮食宜忌表···208

节气



第一章

了解二十四节气的 相关知识

健康和长寿历来都是人们普遍追求的目标，上至达官贵人，下至黎民百姓，无一例外。每个人都希望自己健康长寿，故而不惜花费时间和精力去探索养生之真谛。殊不知，人和自然是紧密联系在一起，按照自然规律划分的二十四节气中就蕴含着最原始、最有效的养生之道。



二十四节气的来历

世界各国都把一年分为春、夏、秋、冬四个季节，然而睿智的中国人却将一年分为二十四节气。

二十四节气根据一年内太阳在黄道（地球绕太阳公转的轨道面在地球上的投影）上的位置变化和引起地面气候的演变次序，将全年平均分成24等份，并给每个等份起名，这就是二十四节气的由来。

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° 就为一个节气，从春分往下依次顺延，清明、谷雨、立夏等。待运行一周后又回到春分点，此为一个回归年，合 360° ，因此分为二十四节气。每个节气约间隔半个月的时间，分列在12个月里面。

在古代，为了让农民通过寒暑气候变化而决定农事进展或作为生活起居的参考，古代历法学家规定：将每年冬至到次年冬至的一回归年时间平分为12等份，称为中气，再将两个中

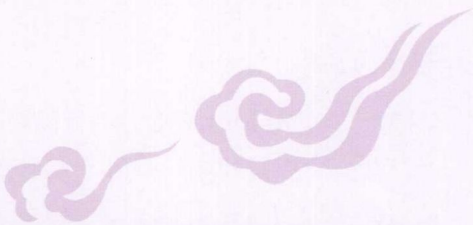
气等份称为节气，此为二十四节气的来源。然而由于地球绕太阳运行的轨道为椭圆形，某些节气无法反映出某处真实的气候状况。所以从清代开始，才另定以春分点为 0° ，太阳在黄道上每运行 15° 定为一个节气或中气，现在的中气和节气统称为“节气”。所谓“气”就是气象、气候的意思。

二十四节气与季节、温度、降水及物候有密切的联系，是我国劳动人民长期对天文、气象、物候进行观测、探索、总结的结果。它起源于我国的黄河流域，早在春秋战国时期，我国就已经能用土圭（在平面上竖一根杆子）来测量正午太阳影子的长短，并且通过长短来确定冬至、夏至、春分、秋分4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，由邓平等制订的《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。



二十四节气的命名



二十四节气是我国劳动人民经过数百年、数千年的实践总结出来的，是广大劳动人民智慧的结晶，在全球环境日益变化的时代，二十四节气依然是老百姓春耕、秋种最有效的时间表。关于二十四节气的命名可以归纳为以下几类：

◎**反映四季变化的节气**：立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至。

◎**反映温度变化的节气**：小暑、大暑、处暑、小寒、大寒5个节气，表示一年中最热、最冷的出现时期。

◎**反映天气现象的节气**：雨水、谷雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪这7个节气。其中白露、寒露、霜降反映气温下降的过程与程度；雨水、谷雨、小雪、大雪则反映降雨、降雪的程度。

◎**反映物候现象或农事活动的节气**：惊蛰、清明、小满、芒种这4个节气。

关于“四立”

“四立”即立春、立夏、立秋、立冬，公历上一般分别在每年的2月4日、5月5日、8月7日和11月7日前后，相差不过一两天。“立”有开始的意思，“四立”象征着四季的开始。但是我国各地天气气候差异很大，比如说立春时节，江南地区已经呈现一片盎然的春意，而在我国的北方还是雪花飞舞的冬天。

关于“两至”

“两至”即夏至和冬至，“至”是极、最的意思，一般分别是每年公历的6月21日和12月22日。冬至这一天在北半球是白昼最短、黑夜最长；夏至则正好相反。

关于“两分”

“两分”即春分和秋分，“分”在这里表示平分，一般分别在每年公历的3月20日和9月23日左右，这两天昼夜时间相等。

关于“三暑”

“三暑”即小暑、大暑、处暑，“暑”指炎热。小暑不是最热的时候，大暑才是最热时节，处暑是暑天即将结束的日子。它们分别在每年公历的7月7日、7月23日和8月23日左右。

关于“两雪”

“两雪”即小雪、大雪，进入这个节气表示开始降雪，小和大表示降雪的程度。小雪在每年公历的11月22日左右，大雪则在12月7日左右。

关于“两寒”

“两寒”即小寒、大寒，天气变得寒冷，小寒还未到达最冷，大寒为一年中最冷的时节。每年公历1月5日和20日左右为小寒、大寒。

其他节气

- ◎**雨水**——表示降水开始，并且雨量逐步增多。每年公历的2月18日前后为雨水。
- ◎**惊蛰**——春雷初响，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5日左右为惊蛰。
- ◎**清明**——气候温暖，天气清和明朗。每年公历的4月5日左右为清明。
- ◎**谷雨**——降雨量增多，对谷类生长有利。每年公历4月20日前后为谷雨。
- ◎**小满**——麦类等夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满，但还未成熟。每年公历的5月21日左右为小满。
- ◎**芒种**——麦类等有芒作物成熟，夏种开始。每年公历的6月5日左右为芒种。
- ◎**白露**——气温开始下降，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**——气温明显降低，空气已结露水，逐渐产生寒意。这一天一般在每年公历的10月8日左右。
- ◎**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。

小贴士

中医十二时辰养生法

- ◎**子时**（23：00～次日1：00）：养胆经，应睡觉，睡觉就是在养阳气。
- ◎**丑时**（1：00～3：00）：养肝经，此时一定要有好的睡眠。
- ◎**寅时**（3：00～5：00）：养肺经，应深度睡眠。肺脏有病、心脏有病的老年人一定不要急于起床，也不提倡早起晨练。
- ◎**卯时**（5：00～7：00）：养大肠经，此时应排便。若排便通畅，一天轻松。
- ◎**辰时**（7：00～9：00）：养胃经，宜吃早饭，且一定要吃好。
- ◎**巳时**（9：00～11：00）：养脾经，脾主运化，早上吃的饭在这个时候开始运化，促进人体的消化和吸收。
- ◎**午时**（11：00～13：00）：养心经，应午睡小憩，但不要超过40分钟。
- ◎**未时**（13：00～15：00）：养小肠经，小肠是主吸收的。午饭吃八分饱即可，营养价值要丰富一些，应在下午13：00点左右吃完。
- ◎**申时**（15：00～17：00）：养膀胱经，最应该多喝白开水，及时排尿。
- ◎**酉时**（17：00～19：00）：养肾经，宜吃晚饭。若吃饭过了酉时，补养精气的效果将会不明显。
- ◎**戌时**（19：00～21：00）：养心包经，保持心情愉快，还适宜温水泡脚。
- ◎**亥时**（21：00～23：00）：养三焦经，此时睡眠可使百脉修养生息。睡时宜取屈膝卧位，“卧如弓”，向右侧，以防压迫心脏。

二十四节气与人体健康息息相关

中医学的理论基础是：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”每个人出生的时间、环境不同，体质也不尽相同，患病时的体征也有所区别，即便是同样的药也不能起到同样的效果。这明显地体现了祖国医学的独到之处，即一人一方、百人百药。

二十四节气养生也是依据这个自然法则产生的，它不仅可指导农民耕种，也是指导人们养生保健的法宝。就人体的生理构造而言，人体一共有24根肋骨，正好对应二十四节气，而人体四肢的大关节一共有12个，每一个关节由两个关节面组成，合起来还是24个面。四肢应四时，每一肢有6个关节面，正好对应“六气为一时”。另外，十二经络在一年中的一进一出恰好对应着24个节气，人体的五脏之病与四时之气相应，人的气血按一日十二时辰的阴阳消长有规律地流注于十二经脉之中。

经络上有365个穴位，而自然界中一年有365天，这也是人体与自然相联系的一个表现。我们知道每隔4年的2月份就会润一日，那么全年就变成366天，而人体也会相应的每隔4年就会出现一次膏肓穴，这个膏肓穴就叫做第366穴。在人患病的过程中，如果生病四年都还没有痊愈，那就会危及生命，这就是古语所说的“病入膏肓”。在治病的过程中，膏肓穴

出现的这一天也很关键，利用2月份润这一天，通过膏肓穴对人体进行调整可有效预防和改善某些疾病。《灵枢·五乱》中说：“经脉十二者，以应十二月。十二月者，分为四时。四时者，春秋冬夏，其气各异，营卫相随，阴阳已和……”也就是说，十二经脉的气血运行、盛衰与四时阴阳消长同步。

由此可见，人与自然是一个统一的整体，人体的气血运行和脏腑活动都与二十四节气同步相连，二十四节气的变化也必定会引起人体身心上的变化。只有顺应四时，根据二十四节气的变化合理安排饮食起居，才能以自然之道养自然之身。

小贴士

一天中的四季养生观

◎晨起如春：早晨正是阳气开始生发的春季，要经常活动才行，以增添活力、生发阳气。

◎日间如夏：白天正如阳气充足的夏天，人的机体处于旺盛状态，应当充满活力地投入到工作中去。

◎暮时如秋：太阳落山，气温转凉，正如秋日的凄凉，阳气由长转为收，应当将白天的事情扫尾。

◎晚间如冬：入夜后，阳气由收转藏，应当早点睡觉，使身体颐养。另外，晚间较闲暇，应当建造出一个轻松、高兴的氛围；且晚餐不宜吃得过于丰盛、过多，以免胃得不到很好的休养。

二十四节气养生歌诀

二十四节气七言诗

地球绕着太阳转，绕完一圈是一年。一年分成十二月，二十四节紧相连。
按照公历来推算，每月两气不改变。上半年是六、廿一，下半年是八、廿三。
这些就是节气日，有差不过一两天。二十四节有先后，下列口诀记心间：
一月小寒接大寒，二月立春雨水连。惊蛰春分在三月，清明谷雨四月天。
五月立夏和小满，六月芒种夏至连。七月大暑和小暑，立秋处暑八月间。
九月白露接秋分，寒露霜降十月全。立冬小雪十一月，大雪冬至迎新年。
抓紧季节忙生产，种收及时保丰年。

二十四节气歌

歌谣一

西园梅放立春先，云镇霄光雨水连。惊蛰初交河跃鲤，春分蝴蝶梦花间。
清明时放风筝好，谷雨西厢宜养蚕。牡丹立夏花零落，玉簪小满布庭前。
随溪芒种渔家乐，农家闲耘夏至间。小暑白罗衫着体，望河大暑对风眠。
立秋向日葵花放，处暑西楼听晚蝉。翡翠园中沾白露，秋分折桂月半天。
枯山寒露惊鸿雁，霜降芦花红蓼滩。立冬畅饮麒麟阁，绣襦小雪咏诗篇。
幽闺大雪红炉暖，冬至琵琶懒去弹。小寒高卧邯郸梦，捧雪飘空交大寒。

歌谣二

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。

节气百子歌

说个子来道个子，正月过年耍狮子。二月惊蛰抱蚕子，三月清明坟飘子。
四月立夏插秧子，五月端阳吃粽子。六月天热买扇子，七月立秋烧袱子。
八月过芋麻饼子，九月重阳捞糟子。十月天寒穿袄子，冬月数九烘笼子。
腊月年关四处去躲懒主子。