

中国节气文化欣赏

跟着太阳走一圈

江长冰◎主编

江长冰章

中国节气文化欣赏

江长冰 主编

中国人民大学出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

中国节气文化欣赏 / 江长冰主编. — 北京: 中国人民大学出版社,
2017.8

ISBN 978-7-300-23589-9

I. ①中… II. ①江… III. ①二十四节气-普及读物 IV. ①F462-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第269673号

中国节气文化欣赏

江长冰 主编

Zhongguo Jieqi Wenhua Xinshang

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京玺诚印务有限公司

规 格 148mm × 210mm 32开本

版 次 2017年8月第1版

印 张 6.625

印 次 2017年8月第1次印刷

字 数 166 000

定 价 39.00元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

《中国节气文化欣赏》编委会

主 编 江长冰

编 委 赵艳丽 陈月雄 毛雪华 陆茜茜

刘小媚 张丽容 施 为 张新红

范莹莹



要在地府里度过。当她在地府里的时候，人间就是冬天，从地府回来，春天就开始。于是，世界上就有了春夏秋冬四季。

深圳市南山区同乐学校江长冰校长主持编写了《中国节气文化欣赏》和《中华节日文化赏析》，其中，“节气文化”从节气特点、概述与花语、农事农谚、风俗趣闻以及诗词等方面，给人们普及传统文化知识，贴合老年人的人生阅历，特别适合老人们阅读；“节日文化”主要从节日概述、起源、神话传说、节日习俗、饮食、意义以及诗词文化等方面编写，更符合儿童认知特点，适用于对儿童普及中国传统文化。所以这套“双节”文化图书老少皆宜，是对中国传统文化传承的先行读本。

在当今社会推广“节日”“节气”文化，是引导人们遵循一种自然规律。中国传统农历文化，是祖先们遵循自然规律，一代代传承完善下来的文化瑰宝。当我们回归自然，弘扬传统文化，珍惜华夏五千年文明中的博大智慧时，我们的社会就会更和谐。比如过“元宵节”时，人们争相出门赏月、燃灯放焰、喜猜灯谜，共吃元宵，同庆佳节，享受合家团聚、其乐融融的幸福氛围。当每个家庭都幸福时，人与人才能和睦相处，这样才能共建“大和合”社会。

这套图书也是教育部“十二五”规划“传统文化与中小学生人格培养研究”实验学校子课题的研究成果。为此，我们很欣喜，也为同乐学校江长冰带领的课题组成员取得这样的成果表示祝贺，希望这样的成果得到推广，为祖国的孩子学习传统文化提供一个窗口。

郑增仪

2017.4.19

注：郑增仪：国家教育部基础教育司原副司长，国家督学全国民办教育协会副会长，中国传统文化教育全国初中阶段实验教材总编。



序

我国自古是农耕社会，智慧的祖先们创造了科学而完善的农历文化。其中的节日和节气文化也是我国传统文化的重要组成部分。中华民族的重大的民俗节日如春节（农历元旦）、端午、中秋、重阳等，还有众多少数民族的重要节日用的都是农历，它们是先人们在长期的农耕劳作中积淀下来的文化宝藏。

二十四节气起源于黄河流域。远在春秋时代，就定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬四个节气。以后不断改进与完善，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。2016年11月30日，中国“二十四节气”被正式列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。彼时，本套书的编写已基本完成，他们走在“非遗”申报成功之前，编委会成员们对中国传统文化的研究真正做了一些事情。

二十四节气文化具有鲜明的中国特色。西方文化中表示四季更迭的“春夏秋冬”，来源于冥王黑帝斯和波瑟芬的神话故事：大地女神狄蜜特的女儿春神波瑟芬，在开满鲜花的原野上玩耍时，被冥王黑帝斯强拉到了地府。母亲狄蜜特找不到女儿，大地就一片死寂，人类眼看就要饿死了。最后宙斯出面调停，冥王只好交出波瑟芬，但让她吃下了一颗石榴子。人一旦吃了地府的东西，就非得再回来不可。所以，一年中四分之一的时间，波瑟芬



要在地府里度过。当她在地府里的时候，人间就是冬天，从地府回来，春天就开始。于是，世界上就有了春夏秋冬四季。

深圳市南山区同乐学校江长冰校长主持编写了《中国节气文化欣赏》和《中华节日文化赏析》，其中，“节气文化”从节气特点、概述与花语、农事农谚、风俗趣闻以及诗词等方面，给人们普及传统文化知识，贴合老年人的人生阅历，特别适合老人们阅读；“节日文化”主要从节日概述、起源、神话传说、节日习俗、饮食、意义以及诗词文化等方面编写，更符合儿童认知特点，适用于对儿童普及中国传统文化。所以这套“双节”文化图书老少皆宜，是对中国传统文化传承的先行读本。

在当今社会推广“节日”“节气”文化，是引导人们遵循一种自然规律。中国传统农历文化，是祖先们遵循自然规律，一代代传承完善下来的文化瑰宝。当我们回归自然，弘扬传统文化，珍惜华夏五千年文明中的博大智慧时，我们的社会就会更和谐。比如过“元宵节”时，人们争相出门赏月、燃灯放焰、喜猜灯谜，共吃元宵，同庆佳节，享受合家团聚、其乐融融的幸福氛围。当每个家庭都幸福时，人与人才和睦相处，这样才能共建“大和合”社会。

这套图书也是教育部“十二五”规划“传统文化与中小学生人格培养研究”实验学校子课题的研究成果。为此，我们很欣喜，也为同乐学校江长冰带领的课题组成员取得这样的成果表示祝贺，希望这样的成果得到推广，为祖国的孩子学习传统文化提供一个窗口。

郑增仪

2017.4.19

注：郑增仪：国家教育部基础教育司原副司长，国家督学全国民办教育协会副会长，中国传统文化教育全国初中阶段实验教材总编。



前言

四季在流转，于光影中计数光阴，节气，便是太阳轨迹的记录。准确地说，节气指的是二十四时节和气候，是中国古代订立的一种用来指导农事的历法，是汉族劳动人民长期经验的积累和智慧的结晶。

远在春秋时期，人们就定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬四个节气。到秦汉年间，二十四节气已完全确立。对中国农村农人来说，节气，是一年当中二十四个自然的农事律令；而对大多数生活在城镇里的人来说，节气或许只是日历上的一个标签，一个朦胧的、遥远的记忆。

如果说在五千年璀璨而又珍贵的传统文化里，有一些沉淀了古朴智慧的东西会永远流淌在华夏子孙的生命之中，那其中，一定有节气和节日。作为自然规律，节气反映出太阳运行周期的完整；作为传统文化，节气是长者的一种信奉文化，时令、养殖养生都含其中。然而，随着改革开放的深入，与国际接轨的同时传统文化也受到西方文化的渗透，逐渐被边缘化。我们的学生正年少，作为最开放、最容易被重塑、最易接受新事物的群体，在这一方面表现得尤为明显。作为教师，我们有责任潜移默化地贯穿传统文化精髓，以提升传统文化在青少年学生中的自觉性。故而，在同乐学校的大力支持和教师团队的合作努力下，《中国节气文化欣赏》终于面世了。



本书在综合知识性、文学性、趣味性、开放性和审美性的指导思想下，简化程序，加强整合，二十四个节气独立成章，每个节气包括“三候”、“花语”、“科普小知识”、“农事与农谚”、“风俗与趣闻”、“诗词”六个版块，既与生活息息相关，也与学习紧密相连，把审美、认知、探索融为一体。

在编写过程中，本书力求体现以下四点：一是以传承民族文化、弘扬民族精神为己任，读者能从中汲取民族文化智慧，建立乡土观念，增强民族自信心，提高文化品位。二是顺应青少年学生的身心发展特点，在编排上图文结合，呈现方式灵活多样，致力于构建开放而有活力的教材体系，有助于学生独立学习和思考。三是注重实用性，其内容对了解二十四节气有实际的帮助，并对课外知识做有益的补充，从而全面提高学生的文化素养。四是融合了开放性——它的内容够丰富，但绝不等同于概念性的百科全书，它能够引导学生在生活中去感受、观察、体悟、审美，也是亲子阅读的良好选择。

当您打开这本书，请带一份安静的心情，跟着太阳的步伐漫步在二十四节气诗意的河床吧！去追寻、去体会，从起点、到终点，走过一个完整的“圆”。

深圳市南山区同乐学校

2017.4.18

目 录

立春..... 1

立春三候 1

花卉百科 2

科普小知识 3

农事与农谚 5

风俗&趣闻 6

立春诗词 8

雨水..... 10

雨水三候 10

花卉百科 11

科普小知识 12

农事与农谚 14

风俗&趣闻 15

雨水诗词 16

惊蛰..... 18

惊蛰三候 18

花卉百科 19

科普小知识 20

农事与农谚 21

风俗&趣闻 23

惊蛰诗词 25

春分..... 27

春分三候 27

花卉百科 28

科普小知识 29

农事与农谚 31

风俗&趣闻 32

春分诗词 33

清明..... 34

清明三候 34

花卉百科 35

科普小知识 36

农事与农谚 37

风俗&趣闻 38



清明诗词39

谷雨..... 41

谷雨三候41

花卉百科42

农事与农谚43

风俗&趣闻44

谷雨诗词45

立夏..... 46

立夏三候46

科普小知识47

农事与农谚49

风俗&趣闻50

立夏诗词52

小满..... 53

小满三候53

花卉百科55

科普小知识56

农事与农谚58

风俗&趣闻61

小满诗词62

芒种..... 64

芒种三候64

花卉百科65

科普小知识66

农事与农谚67

风俗&趣闻69

芒种诗词72

夏至..... 74

夏至三候74

花卉百科75

科普小知识76

农事与农谚78

风俗&趣闻80

夏至诗词81

小暑..... 83

小暑三候83

花卉百科84

科普小知识85

农事与农谚86

风俗&趣闻88

小暑诗词89

大暑..... 91

大暑三候91

花卉百科92

科普小知识93

农事与农谚94

风俗&趣闻95

大暑诗词	96	花卉百科	125
立秋	97	科普小知识	126
立秋三候	97	农事与农谚	129
花卉百科	98	风俗&趣闻	131
科普小知识	99	秋分诗词	132
农事与农谚	101	寒露	134
风俗&趣闻	102	寒露三候	134
立秋诗词	104	花卉百科	135
处暑	105	科普小知识	136
处暑三候	105	农事与农谚	137
花卉百科	106	风俗&趣闻	138
科普小知识	107	寒露诗词	139
农事与农谚	109	霜降	140
风俗&趣闻	111	霜降三候	140
处暑诗词	112	花卉百科	141
白露	114	科普小知识	142
白露三候	114	农事与农谚	143
花卉百科	115	风俗&趣闻	144
科普小知识	116	霜降诗词	145
农事与农谚	117	立冬	146
风俗&趣闻	119	立冬三候	146
白露诗词	120	花卉百科	147
秋分	124	科普小知识	148
秋分三候	124	农事与农谚	150



风俗&趣闻 152

立冬诗词 153

小雪..... 154

小雪三候 154

花卉百科 155

科普小知识 156

农事与农谚 157

风俗&趣闻 159

小雪诗词 160

大雪..... 162

大雪三候 162

花卉百科 163

科普小知识 164

农事与农谚 166

风俗&趣闻 168

大雪诗词 169

冬至..... 171

冬至三候 171

花卉百科 172

科普小知识 173

农事与农谚 175

风俗&趣闻 177

冬至诗词 179

小寒..... 182

小寒三候 182

花卉百科 183

科普小知识 184

农事与农谚 185

风俗&趣闻 186

小寒诗词 187

大寒..... 189

大寒三候 189

花卉百科 190

科普小知识 191

农事与农谚 192

风俗&趣闻 194

大寒诗词 195

后记 196

立春

节气特点

立春，是二十四节气中的第一个节气，每年2月3日或5日（农历正月初一前后），当太阳到达黄经315°时叫立春。立春是汉族民间重要的传统节日之一。“立”是“开始”的意思，自秦代以来，中国就一直以立春作为孟春时节的开始，明清官方历书中被归入正月节气。

立春三候

一候 东风解冻

东风送暖，大地开始解冻。

二候 蛰虫始振

蛰居的虫类，慢慢在洞中苏醒。

三候 鱼陟负冰

河里的冰开始融化，鱼开始到水面上游动。



花卉百科

立春花信风：一候迎春、二候樱桃、三候望春。



图 1-1 迎春花



图 1-2 樱桃花



图 1-3 望春花

迎春花 (图 1-1)：别名迎春、黄素馨、金腰带，落叶灌木丛生。株高 30 ~ 100 厘米。小枝细长直立或拱形下垂，呈纷披状。3 小叶复叶交互对生，叶卵形或长椭圆形。花单生在去年生的枝条上，先于叶开放，有清香，金黄色，外染红晕。因其在百花之中开花最早，花后即迎来百花齐放的春天而得名。

樱桃花 (图 1-2)：蔷薇科落叶乔木，高可达 2 ~ 6 米。树皮灰白色。小枝灰褐色，嫩枝绿色，无毛或被疏柔毛。冬芽卵形，无毛。樱桃成熟时颜色鲜红，玲珑剔透，味美形娇，营养丰富，医疗保健价值颇高，又有“含桃”的别称。以富含维生素 C 而闻名于世，是世界公认的“天然 VC 之王”和“生命之果”。

望春花 (图 1-3)：即木兰科白玉兰，别名辛夷。属落叶灌木或小乔木，先叶开花，花大艳丽，花瓣外面紫色，里面白色或粉红色。其花蕾和树皮是名贵中药材，能散风寒，通肺经，理窍，镇痛，收敛，灭菌，有收缩鼻黏膜血管、降血压等功效。

科普小知识

立春地球现象

立春太阳黄经是 315° ，此时，太阳直射点仍在南半球，南纬 $16^{\circ}20'6.18''$ 。北半球为立春，南半球则相反，为立秋。此后太阳直射点不断向赤道靠近。立春之后，北半球各地昼渐长，但总体而言，夜仍长于昼。

参见图 1-4。

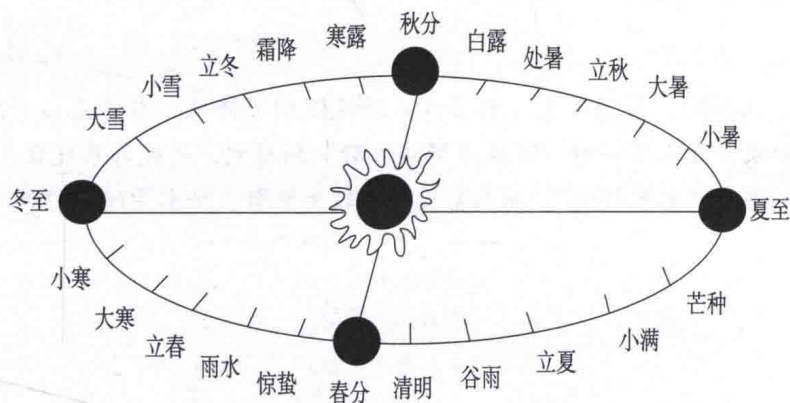


图 1-4 二十四节气太阳直射点位置图



气候特征

立春节气期间气候的最大特点就是乍暖还寒：一是昼夜温差较大；二是冷空气活动频繁。

由于中国幅员辽阔，地理条件复杂，各地气候相差悬殊，四季的长短也是不一的。2月下旬，真正进入春季的只有华南。立春后气温回升，春耕大忙季节在全国大部分地区陆续开始。

【阳光光线】

立春时节，随着太阳直射角的增大，白天阳光和煦，气温逐渐攀升。但是早晚天气还是比较寒冷。

【气压状况】

立春节气，东亚南支西风急流已开始减弱，隆冬气候已快要结束。但北支西风急流强度和位置基本没有变化，蒙古冷高压和阿留申低压仍然比较强大，大风降温仍是盛行的主要天气。但在强冷空气影响的间隙期，偏南风频数增加，并伴有明显的气温回升过程。

【气温降水】

立春时，常因冷空气的侵入，使气温明显降低，经常是白天阳光和煦，让人有一种“暖风熏得游人醉”的感觉，早晚却寒气袭人，让人倍觉“春寒料峭”。而雨雪天气也较为频繁，降水量逐渐增加。