



中华传统文化通俗读本

中国人的24个节气

ZhongGuoRen De 24 Ge
JieQi

康威 / 编著



经济科学出版社
Economic Science Press

► 中华传统文化通俗读本 ◀

中国人的

24 个节气

康 威 编著

经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国人的 24 个节气 / 康威编著. —北京: 经济科学出版社, 2014. 2

ISBN 978 - 7 - 5141 - 4306 - 5

I. ①中… II. ①康… III. ①二十四节气—通俗读物

IV. ①I246.249

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 027923 号

责任编辑: 侯晓霞 侯加恒

责任校对: 刘欣欣

责任印制: 李 鹏

中国人的 24 个节气

康 威 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

教材分社电话: 010 - 88191345 发行部电话: 010 - 88191522

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [houxiaoxia@esp. com. cn](mailto:houxiaoxia@esp.com.cn)

天猫网店: 经济科学出版社旗舰店

网址: [http://jjkxchs. tmall. com](http://jjkxchs.tmall.com)

北京欣舒印务有限公司印装

880 × 1230 32 开 6 印张 150000 字

2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 4306 - 5 定价: 18.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 010 - 88191502)

(版权所有 翻印必究)

前 言

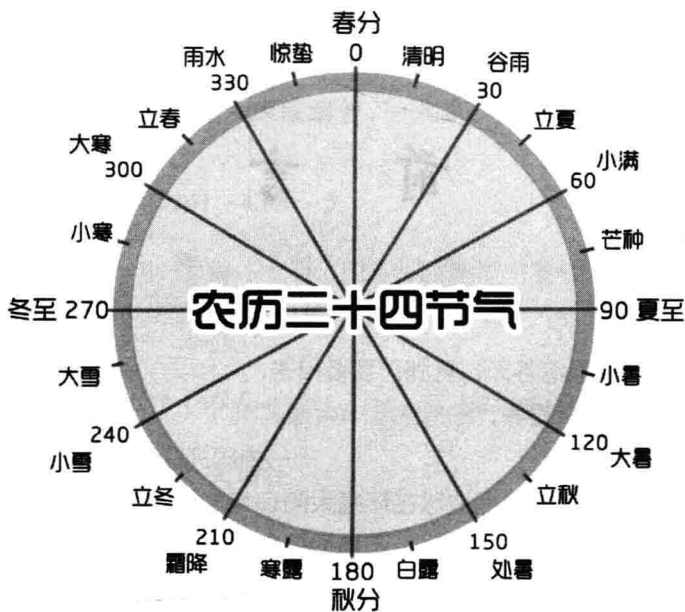
“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，
秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”

——中国民间《二十四节气歌》

二十四节气是根据地球在环绕太阳运行的轨道上所处位置和地面气候演变顺序划定的，属于阳历的范畴。地球绕太阳公转一周为360度，以春分时为0度，清明时为15度，以后每隔15度为一个节气，全年一共24个节气，一月两节，月首的叫“节气”，月中的叫“中气”。“节”的意思是段落，指气温、物候的一个变化段落；“气”是指气象、气候，这也反映了古人关于四时变化皆源于“气”的观念。

中国二十四节气的日期在阳历中是基本固定的。如立春总是在阳历的二月三日至五日之间。但在农历中，节气的日期却不大好确定，再以立春为例，它最早可在上一年的农历十二月十五日，最晚可在正月十五日。

二十四节气是中国历法的独创，是我国古代科学文化的辉煌成就之一。二十四节气起源于中华文明的摇篮——黄河流域。远在2000多年前的春秋时代，就定出“仲春”、“仲夏”、“仲秋”和“仲冬”等4个节气（出自《尚书·尧典》，即现在的“春分”、“夏至”、“秋分”和“冬至”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。西汉时期，公元前104年，



由邓平等制定的《太初历》，正式把二十四节气定于历法，明确了二十四节气的天文位置。

有些人认为在二十四节气是基于中国的阴历确定的。其实不然，因为我国古代的历法其实是阴阳合历，即所谓“农历”。古人经常观测到的天象是日升日落和月缺月圆，所以，以昼夜交替的周期为一“日”，以月相变化的周期为一“月”。中国的阴历就是以月亮围绕地球的公转周期为基础确定的，所以又叫“月亮历”或“太阴历”和“黄历”等。由于月亮绕地球公转一周的时间为29.53天，所以农历平年为353天或354天，比地球绕太阳的公转周期365天5小时48分46秒——阳历（或太阳历）少了11天。如果节气以“阴历”为依据，那就会有很大的不确定性，误差会很大，不能反映四季的变化。

而“阳历”是根据太阳的东升西落和与黄道的夹角等因素制定

的，可以准确反映一年四季的变化，现行的公历就是阳历的一种。二十四节气是按农历计算的，而且在公历上较为固定，由于月亮绕地球一圈大约是 29.5306 日，而中气（24 个节气平均每月 2 个，第一个叫节气，第二个叫中气）与中气之间平均为 30.4368 日，相差近 1 日，这样中气（气节也一样）在农历月中的日期每个月就向后推迟近 1 日，当中气推迟到下个月时，这个不包含中气的月就是上个月的闰月，沿用上个月名称，只是在前面加个“闰”字。

地球南北半球气候的变化取决于地球自转角度的变化所引起的太阳光照射角度，如每年“夏至”时太阳直射北回归线，北半球开始进入夏季最炎热的季节，南半球则相反——进入冬季最寒冷的季节；而“冬至”时太阳光直射南回归线，南半球进入夏季最炎热的季节，北半球进入冬季最寒冷的时期。

中国古人所制定的反映气候变化借以指导农业生产的二十四节气中的每一个都有明确的含义。

立春：立是开始的意思，立春就是春季的开始。

雨水：降雨开始，雨量渐增。

惊蛰：蛰是藏的意思。惊蛰是指春雷乍动，惊醒了蛰伏在土中冬眠的动物。

春分：分是平分的意思。春分表示昼夜平分。

清明：天气晴朗，草木繁茂。

谷雨：雨生百谷。雨量充足而及时，谷类作物能茁壮成长。

立夏：夏季的开始。

小满：麦类等夏熟作物籽粒开始饱满。

芒种：麦类等芒作物成熟。

夏至：炎热的夏天来临。

小暑：暑是炎热的意思。小暑就是气候开始炎热。

大暑：一年中最热的时候。

立秋：秋季的开始。

中国人的24个节气

处暑：处是终止、躲藏的意思。处暑是表示炎热的暑天结束。

白露：天气转凉，露凝而白。

秋分：昼夜平分。

寒露：露水已寒，将要结冰。

霜降：天气渐冷，开始有霜。

立冬：冬季的开始。

小雪：开始下雪。

大雪：降雪量增多，地面可能积雪。

冬至：寒冷的冬天来临。

小寒：气候开始寒冷。

大寒：一年中最冷的时候。

二十四节气主要是根据中华民族的摇篮——黄河中下游地区的气候特征确定的，各节气的农事活动主要围绕春耕、夏耘、秋收和冬藏安排。由于中国幅员辽阔，南北跨度大，北起漠河（北纬 $53^{\circ}30'$ ），南到南沙群岛南端的曾母暗沙（北纬 4° ），南北相距约5500公里，跨纬度49度多，所以相同节气在各地的气候和物候特征差别极大。如冬小麦的播种时间在华北地区是“白露早，寒露迟，秋分种麦正当时”；河南是“秋分早，霜降迟，寒露种麦正当时”。而秦岭以南的四川则是“寒露早，立冬迟，霜降种麦正当时”。

几千年来，我国劳动人民为了说明节气的变化规律，编写了二十四节气歌：

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。

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。

在四川地区，还流传着一首《节气百子歌》，每句以“子”结尾，描述了旧社会劳动人民的苦和乐：

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。
 八月过节麻饼子，九月重阳捞糟子。
 十月天寒穿袄子，冬月数九烘笼子。
 腊月年关四处去躲帐主子。

二十四节气在各季节的分布如下表：

春季	立春 2月3~5日	雨水 2月18~20日	惊蛰 3月5~7日
	春分 3月20~22日	清明 4月4~6日	谷雨 4月19~21日
夏季	立夏 5月5~7日	小满 5月20~22日	芒种 6月5~7日
	夏至 6月21~22日	小暑 7月6~8日	大暑 7月22~24日
秋季	立秋 8月7~9日	处暑 8月22~24日	白露 9月7~9日
	秋分 9月22~24日	寒露 10月8~9日	霜降 10月23~24日
冬季	立冬 11月7~8日	小雪 11月22~23日	大雪 12月6~8日
	冬至 12月21~23日	小寒 1月5~7日	大寒 1月20~21日

康 威
 2014年春

目 录

春天的6个节气	1
立春	3
东风解冻——立春节气的由来	4
鞭打春牛——立春节气的习俗	5
升阳护肝——立春节气的养生	8
雨水	12
春风化雨——雨水节气的由来	12
二月二，龙抬头——雨水节气的习俗	13
健旺脾胃——雨水节气的养生	16
惊蛰	18
雨润雷动——惊蛰的由来	18
祭白虎、打小人——惊蛰节气的习俗	20
护肝健脾——惊蛰节气的养生	22
春分	25
春色正中分——春分节气的由来	25

中国人的24个节气

送春牛、吃春菜——春分节气的习俗	27
平衡阴阳——春分节气的养生	29
清明	31
天清地明——清明节气的由来	31
扫墓踏青——清明节气的习俗	34
保肝护胃——清明节气的养生	37
谷雨	39
雨水生百谷——谷雨节气的由来	40
赏牡丹、采新茶——谷雨节气的习俗	42
健脾除湿——谷雨节气的养生	44
夏天的6个节气	45
立夏	47
万物竞秀——立夏节气的由来	48
称人、斗蛋——立夏节气的习俗	49
养心调神——立夏节气的养生	52
小满	54
小得盈满——小满节气的由来	55
祭三车、食苦菜——小满节气的习俗	56
健脾除湿——小满节气的养生	58
芒种	60
三夏大忙——芒种节气的由来	62
端午祭屈原——芒种节气的习俗	62
平心静气——芒种节气的养生	65

夏至	67
日长之至——夏至节气的由来	68
冬至饺子夏至面——夏至节气的习俗	70
神清气和——夏至节气的养生	72
小暑	75
热气犹小——小暑节气的由来	75
头伏饺子二伏面——小暑节气各地的习俗	76
心如止水——小暑节气的养生	79
大暑	81
清风无处寻——大暑节气的由来	81
饮伏茶、晒伏姜——大暑节气的习俗	83
冬病夏治——大暑节气的养生	86
秋天的6个节气	89
立秋	91
秋风送爽——立秋节气的由来	92
“贴秋膘”——立秋节气的习俗	92
收阳养阴——立秋节气的养生	93
处暑	97
天地始肃——处暑节气的由来	98
祭祖、迎秋——处暑节气的习俗	98
防三“邪”——处暑节气的养生	100
白露	103
露凝而白——白露节气的由来	103
饮白露茶、酿白露米酒——白露节气的习俗	104

中国人的24个节气

养阴护阳——白露节气的养生	106
秋分	109
阴阳相半——秋分节气的由来	109
秋分祭月——秋分节气的习俗	110
秋分防秋燥——秋分节气的养生	114
寒露	117
鸿雁南飞——寒露节气的由来	118
重阳登高——寒露节气的习俗	118
养阴防燥——寒露节气的养生	121
霜降	124
凝露为霜——霜降节气的由来	125
赏菊、贴秋膘——霜降节气各地的习俗	126
护胃防咳——霜降节气的养生	127
冬天的6个节气	129
立冬	131
万物收藏——立冬节气的由来	132
立冬补冬——立冬节气的习俗	132
补肾藏精——立冬节气的养生	135
小雪	138
地寒未甚——小雪节气的由来	139
腌腊肉、晒鱼干——小雪节气的习俗	140
潜藏收敛——小雪节气的养生	141
大雪	144
大者盛也——大雪节气的由来	145

三九补，补一冬——大雪节气的习俗	146
温补避寒——大雪节气的养生	147
冬至	150
阴极而阳——冬至节气的由来	151
冬至饺子夏至面——冬至节气的习俗	152
收藏阳气——冬至节气的养生	156
小寒	159
冷在三九——小寒节气的由来	159
腊八粥和腊八蒜——小寒节气的习俗	160
补脾胃、温肾阳——小寒节气的养生	163
大寒	166
天寒地冻——大寒节气的由来	167
祭灶和除夕——大寒节气的习俗	167
养阴护阳——大寒节气的养生	171
参考文献	174

春天的**6**个节气

Spring

立 春

“立春”位居二十四节气之首，是重要的岁时节日，在每年的2月3~5日之间。是日，斗指东北，太阳黄经为315度。自秦代以来，我国就一直以立春作为春季的开始。立春是从天文上来划分的，而在自然界、在人们的心目中，春是温暖，是鸟语花香；春是生长，是耕耘播种。是谓“春日迟迟，卉木萋萋。仓庚喈喈，采芣祁祁”^①。

时至立春，人们明显地感觉到白昼长了，太阳暖了。气温、日照、降雨，都趋于上升或增多。小春作物长势加快，油菜抽苔和小麦拔节时耗水量增加，应该及时浇灌追肥，促进生长。农谚提醒人们“立春雨水到，早起晚睡觉”——春季备耕开始了。虽然已是立春，但是中华大地大部分地区仍是很冷，依然是“白雪却嫌春色晚，故穿庭树作飞花”^②的景象。这些气候特点，在安排农业生产时都是应该考虑到的。

① 《诗经·小雅·出车》

② 《春雪》。唐代，韩愈。

东风解冻——立春节气的由来

《月令七十二候集解》对于立春做了如下解释：“立春，正月节。立，建始也，五行之气，往者过，来者续。于此而春木之气始至，故谓之立也”。说的是立春意味着冬季结束，春天的开始。农谚有“春打六九头”、“几时霜降几时冬，四十五天就打春”之说，从冬至开始入九到“五九”45天，因而立春正好是“六九”的开始。立春有时在农历十二月，但多数是在农历正月。

古人把“立春”的物候^①归结为“第一候，东风解冻。第二候，蛰虫始震。第三候，鱼陟负冰。”说的是立春后的头5日东风送暖，大地开始解冻；5日后，蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒；再过5日，河里的冰开始溶化，鱼开始到水面上游动，此时水面上还有没完全溶解的碎冰片，如同被鱼负着一般浮在水面。

旧俗中立春日为民间传统节日，称“立春节”，中国自古为农业国，春种秋收，关键在春。《事物纪原》记载：“周公始制立春土牛，盖出土牛以示农耕早晚。”

在“立春”这一天，举行纪念活动的历史悠久，至少在3000年前的周朝就已经出现。当时，祭祀的句芒^②亦称芒神，是主管农事的春神。据文献记载，周朝迎接“立春”的仪式大致如下：立春前3日，天子开始斋戒，到了立春日，亲率三公九卿诸侯大夫，到

① 我国古代黄河流域的物候历，以五日为一候，三候为一气，一年分二十四气，共七十二候。每候以一个物候现象相应，叫“候应”，表示一年中物候和气候变化的一般情况。

② 句（读 gōu）芒，或名句龙，中国古代神话中的木神（春神），主管树木的发芽生长，少昊的后代，名重，为伏羲臣。太阳每天早上从扶桑升起，神树扶桑归句芒管，太阳升起的那片地方也归句芒管。句芒在古代非常非常重要，每年春祭都有份。他的本来形象是鸟身人面，乘两龙，现在依然可以在祭祀仪式和年画中见到他：他变成了春天骑牛的牧童，头有双髻，手执柳鞭，亦称芒童。