

全球畅销16亿册的《发现之旅》给孩子全新的知识——
从宇宙到基因，从芭蕾舞到甲骨文，这是知识的百宝箱。千万别让孩子错过！

发现之旅

家庭趣味图解百科丛书

【英】Eaglemoss 出版公司 编
新光传媒 译

“十二五”国家重点图书

风俗与文物

FIND OUT MORE

FIND OUT MORE

家庭趣味图解百科丛书

发现之旅

风俗与文物

[英] Eagle Moss 出版公司 编

新光传媒 译



 中国和平出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

发现之旅·风俗与文物 / 英国 Eaglemoss 出版公司编 ;
新光传媒译. -- 北京 : 中国和平出版社, 2014.6
(家庭趣味图解百科丛书)
ISBN 978-7-5137-0786-2

I . ①发… II . ①英… ②新… III . ①科学知识 - 少
儿读物②风俗习惯 - 世界 - 少儿读物③文物 - 世界 - 少儿
读物 IV . ① Z228.1 ② K891-49 ③ K86-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 063656 号

Copyright: ©Eaglemoss Publications Limited, 2014 and licensed to Beijing Sino Star
Books and Magazines Distribution Co., Limited.
北京新光灿烂书刊发行有限公司版权引进并授权中国和平出版社有限责任公司
在中国境内出版。

中国版权登记号 : 图字 : 01-2014-1325

发现之旅·风俗与文物

[英] Eaglemoss 出版公司 编 新光传媒 译

出版人 肖 斌
责任编辑 杨 隽 杨 光 张春杰
封面设计 杨 隽 张永俊
内文制作 新光传媒
责任印务 石亚茹
出版发行 中国和平出版社
社址 北京市海淀区花园路甲 13 号院 7 号楼 10 层 (100088)
发行部 (010) 82093738 82093737 (传真)
网址 www.hpbook.com
投稿邮箱 hpbook@hpbook.com
经销 新华书店
印刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16
印张 5
字数 128 千字
版次 2014 年 6 月北京第 1 版 2014 年 6 月北京第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5137-0786-2
定价 38.00 元

版权所有 侵权必究
本书如有印装质量问题, 请与我社发行部联系退换。

目录 Contents

节日	1
生肖	5
节气	9
婚嫁	13
武术	17
神仙	21
居所	25
出行	29



饮食	33
服饰	37
石器	41
青铜器	45
陶器	49
瓷器	53
木器	55
玉器	59
漆器	63

节日

中国有着多种多样、内容丰富的传统节日，它们是中华民族灿烂悠久的历史文化的重要部分，不仅仅代表着中国的民俗风情，更是中国文化精髓的一部分。

中国的传统节日都有着悠久的历史。从流传至今的中国传统节日中，我们可以清晰地看到中国古人的生活画面。这些节日都与我们古代的天文、历法、数学、节气有关，有关它们的记载甚至可以被追溯到《夏小正》、《尚书》这样的古代文献中。大部分中国传统节日在先秦时期就已初露端倪，不过，它们的丰富与流行还有一个更为漫长的过程。

中国最早的风俗活动与原始崇拜、迷信禁忌有关；远古流传的神话、传奇故事更为节日增添了浪漫色彩。后来，在节日中又逐步渗入了一些宗教和历史人物的内容，使得中国节日更具有了深沉的历史感。

到了汉朝，我国主要的传统节日大都已经定型。汉朝是中国统一后的第一个历史高峰期，政治经济稳定，科学文化有了很大发展，这些都为节日的进一步发展提供了良好的社会条件。到了唐朝，节日民俗已渐渐走出了原始祭拜、禁忌神秘的气氛，并转变为一种娱乐礼仪，从而成为真正的佳节良辰。从此以后，节日的内容也变得欢快、喜庆，许多体育、娱乐等活动形式，被慢慢融入了节日之中，并成为时尚流行起来，直到今天。



“爆竹声中一岁除”，燃放爆竹是春节期间的一种习俗。火红的灯笼也为节日期间的人们增添了更多的喜庆气氛。

中国是一个有着 56 个民族的多民族国家。各民族、各地区都有自己与众不同的节日文化风俗。但是，由于中国以汉民族为主，汉民族的一些节日对其他民族有着深远影响，因此，我们下面就主要介绍几个汉民族的重大节日。

欢欢喜喜过春节

“春节”和“年”最初来源于农业。古时候，人们把谷的生长周期称为“年”；在夏商时期，人们以月亮圆缺的周期为月，一年分 12 个月，每月以不见月亮的那天为朔，正月朔日的子时称为岁首，即一年的开始，也叫年。但“年”的名称正式使用从

周朝开始，到西汉固定下来，并延续到今天。在古代，人们称正月初一为“元旦”，直到中国近代辛亥革命胜利，当时的南京临时政府为了顺应农时和便于统计，规定在民间使用夏历，在政府机关、厂矿、学校、团体中实行公历，以公历的一月一日为元旦，农历的正月初一为春节。新中国成立后，开始使用世界通用的公历纪元，把公历的一月一日定为元旦，称阳历年；农历正月初一通常在立春前后，因此定为春节，



元宵节灯会和灯展中展示的各式各样的灯，令人赏心悦目。在元宵节的夜晚，它们在夜色中闪闪发光，色彩亮丽。

称阴历年。传统意义上的春节是从腊月初八的腊祭或腊月二十三的祭灶，到正月十五，除夕和正月初一是春节的高潮。

春节期间，我国的大多数少数民族都要举行各种庆祝活动。活动形式多样，内容丰富，有祭祀神佛、祭奠祖先、除旧布新、迎禧接福、祈求丰年等，都带有浓郁的民族特色。

扫尘 根据《吕氏春秋》的记载，我国在尧舜时期就有春节扫尘的风俗。因为在民间，人们认为“尘”和“陈”谐音，“陈”是旧的意思。新春扫尘象征“除陈布新”，把一切穷运、晦气扫出门去，寄托着人们破旧立新的愿望，以及对美好生活的憧憬。因此，每逢春节来临，几乎家家都要打扫环境，清洗各种器具，拆洗被褥，洒扫庭院等。

贴春联 春联也叫门对、春贴、桃符，它以工整、对偶、简洁、精巧的文字描绘时代背景，抒发人们对生活的美好愿望，是我国传统的、富有特色的一种文学形式。它起源于宋朝时期，在明朝时期开始盛行。过去，每逢春节，家家都要在门上贴一幅大红春联，为节日增加喜庆气氛。现在，民间大多数人也还在坚持这一习俗。

贴窗花和倒贴“福”字 在民间，人们还喜欢在窗户上贴各种剪纸，俗称窗花。窗花不仅烘托了喜庆的节日气氛，也集装饰性、欣赏性和实用性于一体。人们利用窗花，将吉祥的事物以及对生活的美好愿望，表达得淋漓尽致，也将节日装点得富丽堂皇。同时，一些人还会在自家的屋门上、墙壁上、门楣上贴上大大小小的“福”字。“福”字指福气、福运，寄托人们对幸福生活的向往，对未来的祝愿。而且“福”字通常倒贴，象征“幸福已到”、“福气已到”。

贴年画 年画也是人们庆祝春节的一种艺术形式。它和春联一样，起源于“门神”。年画在乡村中很常见。它不但反映了人民朴素的风俗和信仰，也寄托着人们对未来的希望。

你知道吗？

中国年画

我国有三个重要的年画产地，它们是苏州的桃花坞、天津的杨柳青，以及山东的潍坊。这三个地区的中国年画分别代表着年画的三大流派，它们都各具特色。



七夕节

七夕节是中国的另一个传统节日，是在每年农历七月初七的夜晚。七夕节是一个浪漫的节日，据说这一天是天上的织女与牛郎在鹊桥相会的日子。由于织女美丽聪明、心灵手巧，所以，人间的女性每逢这一天晚上就会向她祈求智慧和巧艺，也祈求她赐予美好的姻缘，所以，它也被称为“乞巧节”。

守岁 除夕守岁是春节最重要的年俗活动之一。在古时候，守岁有两种含义：长者守岁是为了“辞旧岁”，象征时光如梭，要珍惜光阴；年轻人守岁，是为了延长父母的寿命。这一风俗来源已久，最早见于西晋周处的《风土志》。每逢除夕守岁，家家都要吃团圆饭，等待辞旧迎新的时刻到来，并通宵守夜，象征着全家团团圆圆，新的一年吉祥如意。这一习俗也一直延续到了今天。

放爆竹 在传统的风俗里，家家户户过年是要燃放爆竹，人们用爆竹声来除旧迎新。放爆竹创造了喜庆热闹的气氛，给人们带来了欢愉和吉祥。

拜年 大年初一，人们早早起床，穿上漂亮衣服，打扮得整整齐齐的，出门走亲访友，相互拜年，恭祝来年大吉大利。各民族各地方的拜年方式有很多。晚辈要先给长辈拜年，长辈要向晚辈分发压岁钱，据说压岁钱可以压住邪祟，因为“岁”与“祟”谐音，晚辈得到压岁钱可以平平安安过一岁。

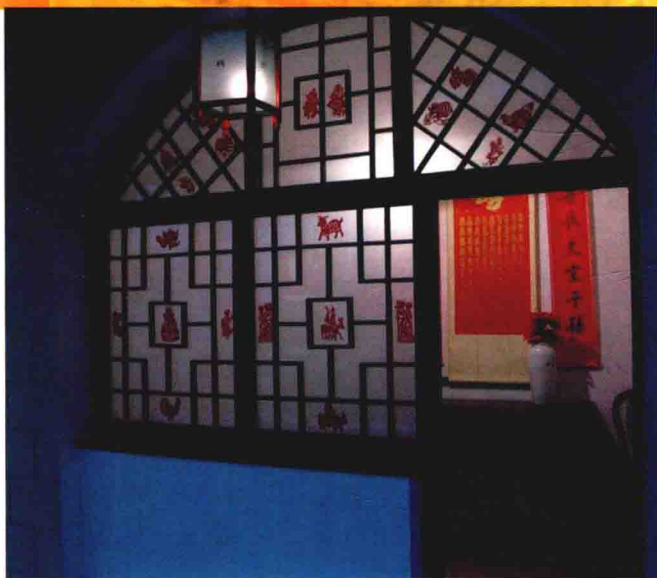
灯火辉煌的元宵节

元宵节是在每年农历的正月十五，也称“上元节”、“灯节”。因为正月是农历的元月，古人把夜晚称为“宵”，所以正月十五为元宵节。它是一年中第一个月圆之夜，同时也是大地回春的夜晚，人们庆祝这一晚，也是庆贺新春的延续。在元宵节这一天，很多地方都有大型的灯会、灯展，人们要吃元宵、赏灯、猜灯谜。

元宵节**燃灯**的风俗起源于汉朝。唐朝时期，元宵赏灯的活动更是盛况空前，皇宫里、街道上到处张灯结彩。在宋朝时期，赏灯活动要持续5天，灯的样式多种多样。明朝时，赏灯持续10天，这算得上是中国最长的灯节了。清朝的赏灯活动只有3天，但其规模很大。

“猜灯谜”又叫“打灯谜”，它出现在宋朝时期。最初，好事的人把谜语写在纸条上，贴在五光十色的彩灯上让人猜。因为谜语既有趣又有意义，所以就这么流传了下来。

吃元宵也是元宵节特定的习俗。元宵象征团圆，吃了元宵，意味着全家人团团圆圆、和和美美。虽然这些说法有些迷信，



但却象征着老百姓对幸福生活的向往和追求，因此也不无积极意义。此外，有的地方在元宵节这一天，还会耍龙灯、耍狮子、踩高跷、划旱船、扭秧歌、打太平鼓等。

祭祖扫墓清明节

我国传统的清明节大约起源于周朝，至今已有 2500 多年的历史了。最初，清明只是一个节气，因为清明一到，气温升高，正是春耕春种的大好时节。后来，由于清明与寒食的日子接近，

各式各样的窗花不仅使人们倍感节日的喜庆氛围，而且也将人们的居住环境装点得异常漂亮。图中火红的窗花恰到好处地装点着窗户，令人感受到喜气洋洋的节日气氛。

而寒食节持续的日期长达一个月，这对人们的健康不利，以后寒食节便逐渐缩短了日期，从七天、三天逐渐缩短为一天，唐代以后便融合在清明节中了。寒食节的影响也就消失了。但寒食节的扫墓等习俗却被传承了下来，并保存于清明节中。

作为一年中最重要的祭祀节日，在清明这一天，民间流行祭祖和扫墓。扫墓时，人们携带酒食、果品、纸钱等，将食物供祭在亲人墓前，将纸钱焚化，为坟墓上新土，折几枝嫩绿的新枝插在坟上，叩头行礼祭拜，然后吃掉酒食回家。清明时节，春暖花开，因此在这一天里，除了扫墓，还有踏青这一习俗。

粽子香飘端午节

端午节是每年的农历五月初五。最初，端午节的主要习俗是避瘟疫。因为端午期间，正是寒气和暑气交接的时候，人很容易生病。古人以为生病是鬼邪作怪所致，因此，每逢端午，家家都要在门上悬挂菖蒲、艾草，饮用雄黄酒、菖蒲酒，并在室内贴上驱鬼辟邪的“午叶符”，在手腕上拴五色丝线，在腰间挂香囊，在小孩子的额头上还要涂雄黄，这一切都是为了让自

中国传统节日饮食

中国的传统节日形式多样，而在度过这些内容丰富的节日时，人们的饮食也是丰富多彩、各具特色的。在不同的节日，人们会根据习俗食用不同的食品。比如在春节，北方地区的人们一定要吃饺子，因为包饺子要先和面，而“和”与“合”同意，“饺”和“交”谐音，“合”跟“交”都有“相聚”的含意，所以，吃饺子象征全家团圆，一起过年。而南方地区的人们则吃年糕和汤圆。在元宵节这一天，北方人要吃元宵。元宵形似汤圆，但用的馅及做法与汤圆有一定区别。不管是吃元宵还是吃汤圆，都预示着全家人在新的一年里中团圆和睦。

其他节日里也有各具特色的美味食品，比如中秋节的月饼、端午节的粽子等。



和家人健康长寿。

后来,由于屈原投江的日子是在端午节,人们出于对屈原的敬重和仰慕,便把纪念他的活动与端午节结合了起来。吃粽子、赛龙舟这些端午习俗,都是为了纪念屈原而出现的。此外,比武、击球、荡秋千等,也是古代端午节中的娱乐活动。

端午节的习俗流传至今,除了吃粽子,在香港、澳门等地,年年都有端午节的龙舟竞渡比赛,十分热闹。

团团圆圆中秋节

每年的农历八月十五是中国传统的中秋节。因为这时恰好是在每一年秋季的中期,所以被称为中秋。由于八月十五的月亮比其他几个月的满月更圆,更亮,所以这一天又叫“月夕”、“八月节”。每逢这时,人们就会仰望天空中的明月,期盼家人团圆。远在他乡的游子也借此寄托自己对故乡和亲人的思念,所以中秋还被称为“团圆节”。

寒食节

据说晋文公重耳在流亡期间,有一天饿得晕倒了,一个名叫介子推的臣子把自己腿上的肉割下来,烤熟了拿给重耳吃。重耳做了君主后,大封有功之臣,派人去请介子推,但介子推不愿前来做官。晋文公只好亲自去请,介子推却带着老母躲进了深山。晋文公为了逼介子推出来,下令放火烧山。可是大火烧了三天三夜,也不见介子推的身影。原来,介子推抱着老母,被烧死在了——一株柳树下。晋文公大哭一番,下令埋了介子推,在他的坟上插上了一根柳枝作为纪念,并把烧山的这一天定为寒食节。

在古代,这一天里,人们会祭拜月神。周朝时期,中秋夜里要举行“迎寒”和“祭月”

活动。人们在月下设香案,摆上月饼、西瓜、苹果、红枣、李子、葡萄等祭品,将月亮神像放在月亮的那个方向。全家人依次拜祭月亮,然后由当家主妇切开月饼。在古代,切月饼也是很讲究的,在切之前,要算好全家共有多少人,不管在不在家都要算在一起,有多少人切多少块月饼,不能多也不能少,大小也要一样。

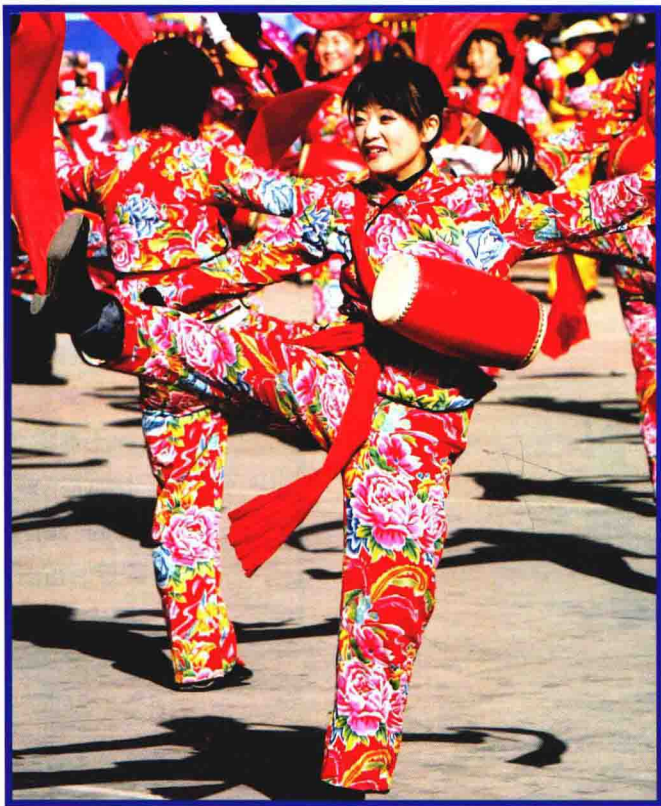
唐朝时,人们会在中秋赏月、玩月。每户人家不论老小,都要穿上成人衣服,焚香拜月,说出心愿,祈求月亮神的保佑。南宋时,民间以月饼相赠。有的地方还会舞龙、砌宝塔。明清时的中秋风俗更加盛行,许多地方都有烧斗香、点塔灯、放天灯、舞火龙等风俗。今天,每逢中秋节,人们仍然会吃月饼、赏月,互相庆贺美好的生活。

金风送爽重阳节

每年的农历九月初九是中国传统的重阳节。九月初九这个日子来源于中国古代的《易经》。因为在《易经》中,“九”是“阳数”,九月初九的日子和月份都是“阳数”,两个“九”相重,便称之为“重阳”,也叫“重九”。在古人的心中,这是一个吉利的日子,值得庆贺,于是这个节日就流传了下来。

九九重阳是一个天高云淡、金风送爽、登高远眺的好时节。在这一天,古人们会插上茱萸登高,向远在异乡的亲人遥寄祝福。此外,重阳节前后也正值菊花盛开之时,赏菊饮酒也成了节日的重要内容。

欢天喜地的人们穿着具有节日特色的服装,在节日庆祝活动中将自己的喜悦之情表达得淋漓尽致。



赛龙舟是人们在端午节进行的一项非常重要的传统庆祝活动。

了解更多	风俗与文物	
	节气	9
	风俗与文物	
	饮食	33
	语言文学	
	民间故事	37

生肖

十二生肖，在中国家喻户晓、妇孺皆知。可是，你知道十二生肖是怎么来的吗？十二生肖的排列讲究一定的次序，可是，为什么要按这种次序排列呢？作为中国特有的民俗文化，生肖有着深厚的历史底蕴。

在十二生肖中蕴含着中国文化的精髓。

生肖，在字面上的意思是动物的形象。中国许多民族都使用十二种动物记录人的出生年。今天，我们熟悉的十二生肖，是汉族人的生肖，代表这十二生肖的动物分别是：鼠、牛、虎、兔、龙、蛇、马、羊、猴、鸡、狗、猪。

少数民族的生肖

蒙古族、壮族，以及居住在某些地区的彝族，他们信奉的十二生肖跟汉族一样。但是，也有一些少数民族，由于生存环境和汉族不同，他们喜欢的动物也与汉族有很大差别，所以，在他们的生肖中，有一些动物与汉族十二生肖不同。如：生活在广西西部的彝族，他们的十二生肖是：龙、凤、马、蚁、人、鸡、狗、猪、雀、牛、虎、蛇；生活在哀牢山（地名，斜贯云南中部，绵延数百千米）的彝族，他们的十二生肖是：虎、兔、穿山甲、蛇、马、羊、猴、鸡、狗、猪、鼠、牛；海南黎族的十二生肖是：鸡、狗、猪、鼠、牛、虫、兔、龙、蛇、马、羊、猴；云南傣族的十二生肖是：鼠、黄牛、虎、兔、大蛇、蛇、马、山羊、猴、鸡、狗、大象。

各少数民族还围绕自己的民族生肖，创出了不同的纪年、纪月方法以及多种多样的民俗。

这是一张扬州特色剪纸图。这只色彩缤纷、五颜六色的公鸡，象征着人们对生活的美好向往，对幸福的执着追求。对于农民们，它意味着五谷丰登、丰衣足食。



这组十二生肖，由著名的回族剪纸艺术家郭献忠精心创作而成。这十二种动物，在中国民间，分别代表着人们生活中不同的方方面面，表达了人们对于命运不同的祈盼和希望。



子 鼠



丑 牛



寅 虎



卯 兔



辰 龙



巳 蛇



午 马



未 羊



申 猴



酉 鸡



戌 狗



亥 猪

十二生肖的起源

1975年，在湖北云梦县，出土了春秋时期的竹简，上面有关于十二生肖的记载。这是迄今为止，我国发现的关于十二生肖的比较系统的最早记载。不过，上面记载的十二生肖与今天流行的十二生肖，略微有些差别。

东汉时期，王充(27年~约97年)在他的《论衡》中，记载的有关十二生肖的内容，才与今天的十二生肖的说法一致。

南北朝时，生肖已在民间流行，在南朝的《南齐书·五行志》中，已经开始把人的出生年和生肖搭配了起来。

那么，古人为什么要用十二种动物来纪年呢？学者们认为，生肖起源于原始时代古人对动物的崇拜。在原始社会，生产力低下，人们认识自然的能力有限，他们对和自己生活息息相关的动物，如马、羊、牛、鸡、狗等，有一种依赖感；而对危害自己安全的动物，如虎、蛇等，有一种恐惧感，于是就有了对动物的崇拜。十二生肖实际就是人们在动物崇拜的原始信仰影响下创制出来，用来纪年、纪月的“兽历”。

十二生肖的产生还与“十二地支”不可分。古人把“十天干”和“十二地支”结合起来记载年、月、日、时间。可是，“十二地支”又很容易因为混乱出错，所以，民间采用十二种动物代替“十二地支”，即：子鼠、丑牛、寅虎、卯兔、辰龙、巳蛇、午马、未羊、申猴、酉鸡、戌狗、亥猪。这样，十二生肖与“十二地支”相配，成为纪年的符号系统。

十二生肖的排列

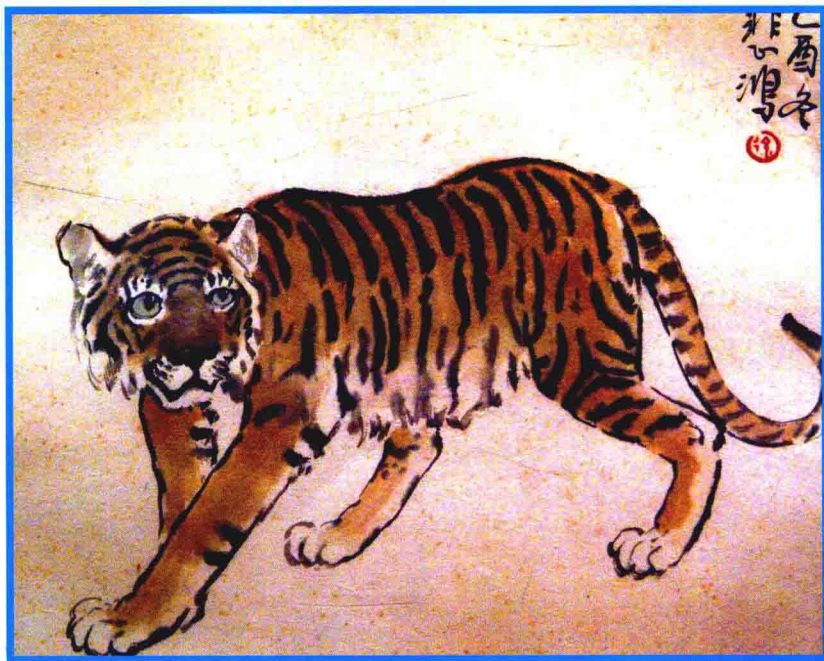
宋代的著名理学家朱熹(1130年~1200年)根据月份的顺序、昼夜的十二时辰、十二地支和十二生肖的对应关系，来解释生肖的排列。比如：老鼠总是在夜半时分出来活动，所以子时(夜晚23:00~凌晨1:00)属“鼠”。“辰”是三月的卦象，而三月又正是群龙行雨的时节，所以，“辰”属“龙”。

还有一种有说服力的解释，是宋人洪巽(生卒年不详)提出来的。他认为，动物的形态决定了它们的排列次序。古人将一昼夜分为十二个时辰，分别与十二地支相配，其中有六个时辰属阳，即子、寅、辰、午、申、戌，另外六个时辰属阴，即丑、卯、巳、未、酉、亥。在动物中，鼠、虎、龙、猴、狗，前后脚都有五个趾头，马是单蹄，所以这六种动物与阳性地支相配；而牛、羊、鸡、猪的脚都只有四个趾头，兔的前后脚是两个趾头，蛇的舌头是分叉的，所以这六种动物都与阴性地支相配。

关于十二生肖的排定，还有许多有趣的民间传说。

据汉族的民间故事说，当年轩辕黄帝要选十二种动物担任宫廷的卫士，猫拜托老鼠替它报名，可是老鼠却忘记了，猫没能当上卫士，从此，猫和老鼠就结了仇，猫看见老鼠就要抓。

后来，这个故事演变得更加精彩。



这张虎图，是中国著名画家徐悲鸿的名画。在民间，老虎象征着勇敢、威武，人们通常用“虎将”二字来形容军队里作战勇敢的将士。

湖北省襄樊市的市民罗润泉，用了多年的时间和心血，终于实现了他的心愿——把十二生肖的奇石收集完整，并且完成了十二生肖的象形书法。这是一张“羊”的象形书法图。



据说猫和老鼠本来是好朋友，可是猫很爱睡懒觉，在黄帝选择生肖的那一天，它让老鼠叫它起床。没想到，老鼠却怀有私心，它为了争夺属相的第一位，故意没有叫醒猫，自己却悄悄起了个大早。然而，老鼠走到半路上，又碰到了牛，原来牛也起得很早。因为老鼠走得不快，于是，它又悄悄爬到了牛的背上。等快到目的地时，老鼠才“嗖”的一下从牛背上跳下来，排在了牛的前面，并争到了生肖的第一位。但是从那以后，猫和老鼠反目成仇。这个故事，巧妙地解释了为什么像老鼠这样讨厌的动物，居然会排在十二生肖的第一位，为什么在十二生肖里面没有猫，为什么猫和老鼠是天敌等等。

但实际上，中国古代并没有猫，猫的故乡是非洲的苏丹，猫是后来才被传到中国的。在中国人开始养猫之前，远古时代的

人们，说不定还对行动敏捷、生性聪颖的鼠类，持有几分敬佩呢。

你知道吗？

天干、地支纪年法

“十天干”是指：甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸。

“十二地支”是指：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。

“十天干”和“十二地支”配合，组合成年，如：“甲”配“子”，被称为“甲子年”。“十天干”六轮，“十二地支”五轮，演变成为六十个年份的代号，循环反复，交替使用。

历法家、星相学家都称它为“六十甲子”。每六十年为一个“甲子”。

十二生肖的信仰

生肖本来是用于纪年的一套符号，是古代天文历法的一部分。它是发展到后来，才成为中国人传统宗教信仰的一部分。

人们把生肖分为阴、阳两类，与五行相对应，衍生出一套生肖算命术。

我国民间认为，在五行中的每一种要素，彼此之间都是相互制约的，它们会对人的一生产生重大的影响。人们可以利用不同的五行要素来对命运进行协调，使自己的工作和生活都能顺心如意。因此，与五行相配的生肖，也就随之衍生出许多有关“两两相合”、“两两相克”的说法。比如，传统文化认为，属虎的人跟属兔的人是相克的，不能婚配。而在现在的年轻人中，又流行按十二生肖和十二星座来预测自己的命运。

民间还认为，生肖属相与人的性格也有一定的关系，即使是同一属相的人，由于出生时辰不同，性格、命运也会不同。



生肖和成语

下面的成语，你知道它们的意思吗？

首鼠两端：犹豫不决，形容人遇事模棱两可，见风使舵，不轻易表态。

吴牛喘月：比喻人遇到事情过分害怕，有嘲讽的意味。

虎尾春冰：踏着老虎的尾巴，走在春季消融的薄冰之上，比喻处境极其险恶，心情非常忧惧。

兔起凫举：像兔子奔跑，像野鸭飞起，形容行动快速。

龙蟠凤逸：形容那些才貌非凡的人。

拨草寻蛇：比喻没事找事儿，惹是生非。

马齿徒增：比喻年龄增加了，学问却没有长进，白白地度过了日子，表谦虚。

十羊九牧：十只羊，九个人放牧。比喻人少官多，政令不一，无所适从。

沐猴而冠：比喻虚有其表，窃据名位的人。

鸡皮鹤发：形容老人的肤皱发白。

今天，十二生肖的形象，已经广泛地出现在剪纸、玩偶、手机链、项链、靠垫、扑克牌、邮票等工艺品和日常用品上，充分体现了中国人对十二生肖的喜爱。

这是一张剪纸羊。在中国民间，羊——这种温和的动物，象征着勤劳、善良、正直、诚实。它为人类工作，为人类奉献，是人类的朋友。

大开眼界

本命年

汉民族的本命年是按照十二生肖的循环反复推算出来的。例如，你出生的那一年是农历羊年，那么以后，每逢羊年就是你的本命年。十二生肖循环往复，每过12年，就会遇到自己的本命年。

中国的生肖传统文化还认为，人的本命年是凶年，在本命年里，需要趋吉避凶，消灾免祸。所以，古时候的汉族人每逢本命年，不论大人小孩都要买红腰带系上，称为“扎红”，小孩子还要穿红背心、红裤衩，人们认为这样才能消灾免祸。这种习俗一直延续到今天，现在很多地方都还流行。每逢春节，我们通常都能够看到不少红色的“吉祥带”、“吉祥结”。很多人在本命年里，会购买红色的“吉祥带”或者“吉祥结”，系在腰间、手腕上，化凶为吉、祈求福祉。虽然这种说法不乏迷信，但却反映出多姿多彩的中国民俗。

风俗与文物	
节气	9
艺术	
民间手工艺	33
中国古代经济与文化	
中国古代的思想成就 ...	43

节气

在二十四节气中，那简简单单的四十八个字，却饱含了中华民族灿烂、悠久的历史文明和文化，至今在人们的生活中仍有实用意义。

二十四节气是中国民间的传统节令，它们是立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

为了便于记忆，人们编了二十四节气歌诀：

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。

在第一句中，第一个“春”代表立春，“立”是开始的意思，立春就是春季的开始。“雨”代表雨水，意思是开始下雨，雨量渐增。“惊”指的是惊蛰，“蛰”是藏的意思；惊蛰是指春雷动，惊醒了蛰伏在土中的动物。第二个“春”是春分，“分”是平分的意思，春分表示在这一天白天跟晚上一样长，昼夜平分。“清”指的是清明，天气开始晴朗，草木繁茂。“谷”指的是谷雨，这一天如果雨量充足的话，谷类作物就能茁壮成长。

在第二句中，第

一个“夏”代表立夏，指夏季开始。“满”代表小满，指麦类等夏熟作物的籽粒在这时开始饱满。“芒”指芒种，意思是麦类等带有芒的作物成熟了。第二个“夏”指夏至，意思是炎热的夏天来临。“暑相连”指的是下面两个连续的节气，小暑和大暑；“暑”是炎热的意思，小暑就是指气候开始炎热，大暑是指一年中最热的时候。

在第三句里，第一个“秋”代表立秋，意思是秋季开始了。“处”代表处暑，“处”含有终止、躲藏的意思，处暑就是指炎热的暑天结束了。“露”指白露，这个时候天气转凉，露水开始凝结。第二个“秋”代表秋分，这一天跟春分一样，是昼夜平分的。“寒”指寒露，意思是天气寒冷起来，露水将要结冰了。“霜”指霜降，天气更加冷了，开始有霜。

第四句里的第一个“冬”代表立冬，指冬季开始了。接下

“大雪”是二十四节气之一。到了这个节气，雪往往下得很大，范围也广，故名大雪。





来的两个“雪”字分别代表小雪和大雪，小雪的意思是开始下雪了，大雪的意思是降雪量增多，地面有可能积雪。第二个“冬”代表冬至，意思是寒冷的冬天来临了。“小大寒”指的是小寒和大寒，在小寒时气候开始寒冷，大寒是一年中最冷的时候。

二十四节气的来历

二十四节气最早发源于黄河流域，反映了黄河中下游地区的气候特征，以及这一地区的农业生产特点。

早在春秋战国时代，中国古人就有了“日南至”、“日北至”的概念。在战国后期《吕氏春秋》的“十二月纪”中，已经出现了立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至等八个节气名称。这八个节气，是二十四节气中最重要的节气。它们标志着季节转换，并清楚地划分了一年四季。到了秦、汉年间，在《淮南子》一书中，已经有了和现代完全一样的二十四节气的名称。这是中国历史上关于二十四节气最早的完整记录。

公元前104年，邓平等制定的《太初历》，正式把二十四节气订于历法，并明确了二十四节气的天文位置。



在中国北方的民俗中，每逢冬至家家都要吃饺子，据说这是为了不冻耳朵。饺子至少要吃三个，因为中国民间有一种说法，就是“三六九，向上走”，代表着吉祥如意、步步高升。

我国古代劳动人民，运用二十四节气来安排农事活动。我国古代的很多农书，如著名的《齐民要术》，就有专门的篇章讨论如何按照二十四节气耕种、收获。二十四节气与农业生产的密切关系，反映了我国农耕文明的繁荣发达。

随着中国历法的外传，二十四节气后来又流传到了世界许多地方，对日本、朝鲜等国的农业生产和历法都有一定影响。

二十四节气的划分

人们通常可能都认为二十四节气属于农历，其实大错特错。二十四节气是根据阳历划定的。也就是根据太阳在黄道上的位置，把一年划分为24个彼此相等的段落，即把黄道24等分，每一等份各占黄经15°，太阳从黄经零度起，沿着黄经，每次运行15°所经历的时间，被称为一个节气，一个节气历时15天。太阳每年运行360°，共经历二十四个节气，每月有两个节气。

太阳经过黄道每一等份所需的时间几乎相等，所以二十四节气在现行公历中的日期也基本上是固定的：上半年每月在6日、21日前后，下半年每月在8日、23日前后，前后仅差一两天。

古人把每月第一个节气称为“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；把每月的第二个节气称为“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。“节气”和“中气”交替出现，现在人们把“节气”和“中气”统称为“节气”。

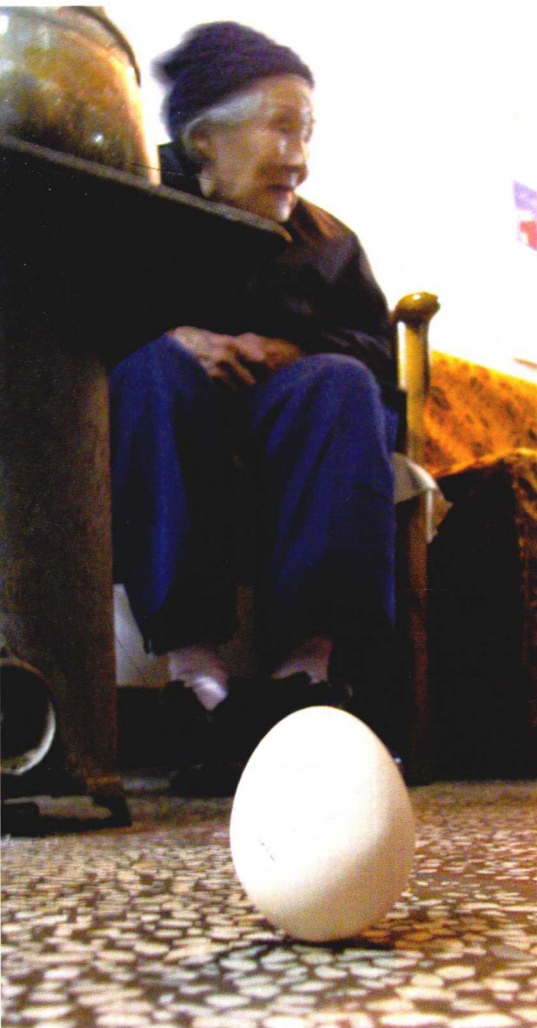
二十四节气的习俗

二十四节气，本来是节令气候的标志，但后来融进了有关祭

你知道吗？

二十四节气与养生

中国传统二十四节气的文化博大精深，与养生有着密切关系。立春时要注意饮食调节，春分和秋分平分了昼夜和寒暑，所以保健养生要注意保持人体的阴阳平衡，保持心境安宁；在雨水节气中，最重要的是调养脾胃，因为中医认为脾胃是后天之本，脾胃强弱是决定寿命的重要因素；谷雨以后是神经痛的发病期，如肋间神经痛、三叉神经痛等；小满是皮肤病的高发期，按未病先防的养生观，重点要防治风疹；在立夏、夏至时，要多吃清凉饮食，保持心情的平和与精神上的平静；芒种和处暑时节都要调整好睡眠时间；白露秋凉，保健主要以养生、预防疾病为目的；霜降时节正值深秋，在五行中属金，而且秋季易犯咳嗽，所以患有慢性支气管炎的人，都容易疾病复发或加重；大雪、小雪则要注意防寒，防止失眠、烦躁、抑郁。



中国有一则民间传说，据说在立春时刻，生鸡蛋可以被竖立在地上不倒。这种有趣的现象可能与立春时刻的气候有关。

“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂”，这句诗描绘的是清明这天的景致。清明是中国传统的二十四节气之一。至今在中国的一些地方，民间还流行着清明放河灯的习惯，人们以此纪念故去的亲人和朋友。

祀、宗教、庆贺等内容，慢慢演变成中华民族节日习俗的一部分。

立春以前又称“立春节”。古时候的这一天，天子要率领百官迎春，祈求全年丰收。唐宋时，又增添了鞭打春牛的风俗。明清以来，立春节的习俗更加丰富多彩。妇女们用青色的绸缎剪成春燕、春蝶，戴在头上；还有做“探春茧”的习俗，就是把面做成茧的形状，里面包肉馅或者菜馅，馅中放纸签；还有的全家吃春饼、萝卜，称为“咬春”。此外，白族民间称立春日为“催春节”，侗族在这一天有扮演春牛舞的活动。

春分也是重要的传统节日。古时历代王朝都要在这一天举行祭日仪式，这是很重要的国家典礼。明代时，在山东淄川地区，这一天要栽种树木，酿造春酒和醋。清代时，世家士族会在春分前后祭祀宗祠。此外，白族也过春分节，在这天的中午举行“赛会”，各家都将头年收割的稻谷、玉米、小麦、蚕豆及各种瓜果拿来互相评比。

清明意味着天气晴朗，草木繁茂，自古就有在清明节插柳、植树、扫墓、踏青的习俗；或者在门口、屋檐插柳，以柳枝的青、黄来判断天晴还是下雨；或者在头上插柳，认为这样能够消毒、明目。从唐代开始，清明又为祭祖日，家家祭扫坟墓，追忆先人。扫墓的时候往往要出城，因此，慢慢也形成了在这一天到野外春游的习俗，所以清明又叫“踏青节”。明清以来，民间又有“吃清明团”的习俗，因为“清明”谐音“聪明”，希望吃了清明团可以耳聪目明。

立夏也称“立夏节”。古时候，天子在这一天率领百官迎夏，并举行祭祀炎帝、祝融的仪式。到明代，民间有“尝新”的风俗，就是农民将刚成熟的稻谷采下来，晒干舂好，煮成新米饭，



浙江人许允成自幼爱好石雕艺术，曾立志要让石雕文化代代相传。他用了三年时间，在这块重达 1500 多千克的石头上，雕成了一口“文化井”。在这口井的四壁上，雕刻着 1088 个篆体字，内容有百家姓、二十四节气和农谚。

然后摆一张小桌或茶几，先用新米饭祭祀神明祖先，这叫“敬天地”；祭祀完后，再吃新米饭。清代增加了称体重、烹新茶等习俗。江浙一带至今仍然保留着“吃补食”的饮食风俗，在这一天要吃“立夏蛋”、“健脚笋”、“五虎丹”等；云南宣威地区则有在大门插皂荚枝、红花辟邪的习俗。

芒种过后，花多凋谢，古人认为这天过后花神退位，所以每家都要祭花、送花神。

夏至也称“夏至节”、“夏节”。每逢夏至，历代都要祭祀地神。民间在这一天，北方家家要吃“冷淘面”，也就是俗语说的“过水面”，南方地区称体重，比较自身的胖瘦。农家在这天还要做薄面饼，用青菜、豆荚、豆腐混着腊肉作馅，用来祭祖或赠送亲友。

立秋也称“立秋节”。古时天子率领百官迎秋，并举行祭祀的仪式。宋代立秋时，男女戴着楸叶，或者用石榴红叶剪刻出花瓣，插在鬓边。清代在这一天又要称体重，比较夏秋之间的胖瘦。

秋分时，天子再次举行祭日仪式，这也是重要的国家典礼。



清代士族之家在这一天还要祭祀宗祠。

立冬日也称“立冬节”。天子率领百官迎冬，并举行祭祀颛顼、玄冥的仪式。宋代时，如果天降瑞雪，就给百姓发放“雪寒钱”，表示优恤。明代，民间有用各色香草、菊花、金银花煎汤沐浴的风俗，称为“扣疥”。

冬至俗称“冬节”。汉代正式把冬至列为节令，有贺节的习俗。南北朝的时候，民间有在这一天吃红小豆辟邪的风俗。到唐宋时，冬至变得跟过年一样重要了。民间称冬至日为“过小年”，也称“亚岁”、“贺冬”。这一天学校放假，商业歇市，各户人家做应时食品，馈赠宴饮，并且有“冬至大如年”的谚语。南方则家家做糯米粉圆子，一家人聚集起来，敬神祭祖，然后全家聚餐，称为“添岁”。

在山东邹县，传说冬至是孟子去世的日子，为了纪念孟子，废除了贺冬的礼仪。以前，冬至还是决定契约变更和还钱的日期。现在过冬至的时候，有的地方还有吃汤圆、水饺、祭祖的风俗。我国彝、壮、朝鲜、白、黎、佤等少数民族，也有过冬至节的习俗。

大开眼界

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，下半年逢八、廿三。

这些就是交节日，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。



在中国的二十四节气中，立秋代表着农业丰收，人们的生活丰衣足食。图中是在立秋这一天，人们在果园里庆祝丰收的景象。

风俗与文物	
节日	1
风俗与文物	
出行	29
风俗与文物	
饮食	33