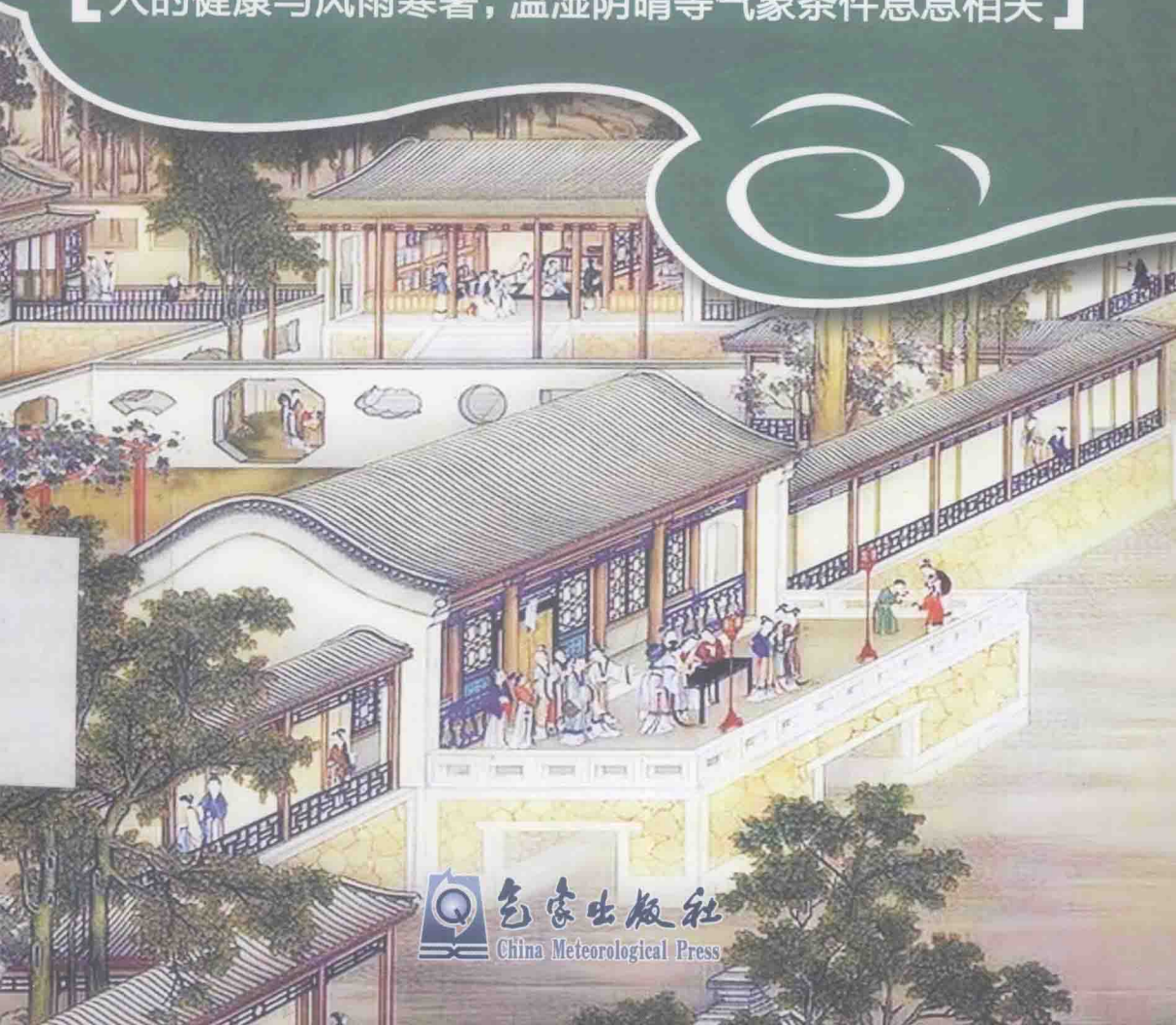


顺天应时

韦容·主编

二十四节气与衣食住行

【顺应气候变化，与天地合二为一，在自然中找到平衡
人的健康与风雨寒暑，温湿阴晴等气象条件息息相关】



气象出版社
China Meteorological Press

顺天应时

韦容·主编

二十四节气与衣食住行



气象出版社

China Meteorological Press

图书在版编目(CIP)数据

顺天应时：二十四节气与衣食住行 / 韦蓉主编. —
北京：气象出版社，2011.12
ISBN 978-7-5029-5394-2

I. ①顺… II. ①韦… III. ①二十四节气—通俗读物
IV. ①P462-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第256928号

出版发行：气象出版社

地 址：北京市海淀区中关村南大街46号

邮政编码：100081

总编室：010-68407112

发行部：010-68409198

网 址：<http://www.cmp.cma.gov.cn>

E-mail: qxcbs@cma.gov.cn

责任编辑：任修瑾

终 审：王洁丽

封面设计：大象设计

责任技编：吴庭芳

印 刷：北京京科印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：15

字 数：250千字

版 次：2012年1月第1版

印 次：2012年1月第1次印刷

定 价：28.00元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等，请与本社发行部联系调换

前 言

二十四节气是我国独特的历法形式，作为农业生产和生活起居的指导节气，在日常生活中随处可见二十四节气的影晌。一些节气和民间文化相结合，有的已经成为人们固定的节日。比如清明、立春、立夏、冬至都融入了节日的氛围，夏至、暑伏也与日常生活紧密相连，以致民间有“冬至饺子、夏至面”、“头伏饺子、二伏面、三伏烙饼摊鸡蛋”、“冬练三九、夏练三伏”的说法。在这些节令中，往往伴有民间丰富多彩的风俗活动。

二十四节气是我国气象历法中的一颗璀璨的明珠，其中既包括相关的谚语、歌谣、传说，又有传统生产工具、生活器具、工艺品、书画等艺术作品，还包括与节令关系密切的民间风俗、节日文化、生产仪式等。它是我国古代文明的具体表现，有重要的研究价值。

二十四节气与人的生活紧密相连，人的健康与风雨寒暑、温湿阴晴等气象条件息息相关。在我国古代文献上，早已有这方面的记载。在黄帝《内经》一书中，已详细记述了气象因素对人体健康的影响，提出了“五运六气”学说，对人体生理、病因、脉诊、药性、针灸、保健防病等，都联系气象因素作了论述。

《内经·素问》中记有“气之不袭，是谓非常，非常则变，变则至病。”《金匱要略》则记有：“风气虽能生百物，亦能害百物，如水能浮舟，亦能覆舟。”

这里的“气”就是中医所指的“六气”——“风、寒、暑、湿、燥、火”。它与空气的流动及温湿度有紧密联系，也就是说，大气环流、锋面、气旋等天气系统的移行，导致了“六气”发生突变，在人体抵抗能力下降超过适应限度时，“六气”就可能成为侵犯人体，导致发病的因素。

“六气”随季节而变化，如春天多见风病，夏天多见暑病，夏末秋初多见湿病，深秋多燥病，冬天则多寒病。《内经》中还记有：“天食人以五气，地食人以五

味”；“天复地载万物悉备，莫贵于人，人以天地之气生，四时之法成”。都明确指出了人与天气的关系。

现代生活已经让更多人远离了丰富的传统文化，即使身在其中，也不再知道这背后的真正意义。比如二十四节气里的民俗，我们既熟悉又陌生，熟悉的是“元宵节吃汤圆”、“立春炸春卷”等。这些民俗让我们记忆深刻。但是，对于二十四节气所蕴涵的丰富含义，二十四节气与生活的关系，这些节气中蕴涵的气象与农业知识，以及怎样顺应气候变化，颐养天年，我们已经很少留意。

曾经，我们日出而作，日落而息；曾经日月星空、江河湖海、山川草木、花鸟鱼虫、飞禽走兽，都是与我们和谐相处的伙伴。我们踏着自然的节律，劳动、生活，享受着暖暖的夏日，凉凉的秋风……

对于曾经的诗意生活，对已经逝去的田园牧歌，现代人是多么向往之。本书是关于二十四节气自然与人的书，还是关于美好的传统诗意生活和理想生活的书。在每一个节气当中，都有风俗习惯、生活起居事项、防病提示、饮食保健、健身与养生功等内容。这些内容告诉我们，如何与天地合而为一，如何在自然中找到平衡。

对于老年人来说，节气时辰更是一个极为重要的问题。老年人的内修外养均离不开对自然节候的把握，应根据阴阳的盛衰、节气的流转调解生活，顺天应时，以消疾渡厄，防病防衰。

目 录

前言

二十四节气与天时	1
二十四节气的来历	1
七十二候	2
二十四番花信风	3
季节节律	4
二十四节气与生活起居	4
二十四节气与农事	5
二十四节气与三伏、三九	6

立 春	7
立春时节自然与气候	7
立春经典气象谚语诗词	8
立春各地风俗	9
立春时节的生活起居	11
立春时节防病提示	12
立春时节的饮食保健	14
立春时节健身养生功	15

雨 水	17
雨水时节自然与气候	17
雨水经典气象谚语诗词	18
雨水各地风俗	19
雨水时节的生活起居	20
雨水时节防病提示	22
雨水时节的饮食保健	23
雨水时节健身养生功	25

惊 蛰	27
惊蛰时节自然与气候	27
惊蛰经典气象谚语诗词	28
惊蛰各地风俗	29
惊蛰时节的生活起居	30
惊蛰时节防病提示	32
惊蛰时节的饮食保健	34
惊蛰时节健身养生功	35

春 分	36	立 夏	64
春分时节自然与气候	36	立夏时节自然与气候	64
春分经典气象谚语诗词	37	立夏经典气象谚语诗词	65
春分各地风俗	38	立夏各地风俗	66
春分时节的生活起居	40	立夏时节的生活起居	67
春分时节防病提示	42	立夏时节防病提示	70
春分时节的饮食保健	43	立夏时节的饮食保健	72
春分时节健身养生功	44	立夏时节健身养生功	74
清 明	45	小 满	77
清明时节自然与气候	45	小满时节自然与气候	77
清明经典气象谚语诗词	46	小满经典气象谚语诗词	78
清明各地风俗	47	小满各地风俗	79
清明时节的生活起居	49	小满时节的生活起居	81
清明时节防病提示	51	小满时节防病提示	82
清明时节的饮食保健	51	小满时节的饮食保健	84
清明时节健身养生功	53	小满时节健身养生功	85
谷 雨	55	芒 种	86
谷雨时节自然与气候	55	芒种时节自然与气候	86
谷雨经典气象谚语诗词	56	芒种经典气象谚语诗词	87
谷雨各地风俗	57	芒种各地风俗	88
谷雨时节的生活起居	59	芒种时节的生活起居	91
谷雨时节防病提示	60	芒种时节防病提示	93
谷雨时节的饮食保健	61	芒种时节的饮食保健	94
谷雨时节健身养生功	62	芒种时节健身养生功	96

夏至 98

夏至时节自然与气候 98

夏至经典气象谚语诗词 99

夏至各地风俗 100

夏至时节的生活起居 101

夏至时节防病提示 103

夏至时节的饮食保健 105

夏至时节健身养生功 107

小 暑 108

小暑时节自然与气候 108

小暑经典气象谚语诗词 109

小暑各地风俗 110

小暑时节的生活起居 111

小暑时节防病提示 113

小暑时节的饮食保健 114

小暑时节健身养生功 116

大 暑 117

大暑时节自然与气候 117

大暑经典气象谚语诗词 118

大暑各地风俗 119

大暑时节的生活起居 121

大暑时节防病提示 122

大暑时节的饮食保健 123

大暑时节健身养生功 125

立 秋 126

立秋时节自然与气候 126

立秋经典气象谚语诗词 127

立秋各地风俗 128

立秋时节的生活起居 130

立秋时节防病提示 131

立秋时节的饮食保健 132

立秋时节健身养生功 134

处 暑 135

处暑时节自然与气候 135

处暑经典气象谚语诗词 137

处暑各地风俗 138

处暑时节的生活起居 139

处暑时节防病提示 140

处暑时节的饮食保健 141

处暑时节健身养生功 142

白 露 143

白露时节自然与气候 143

白露经典气象谚语诗词 145

白露各地风俗 145

白露时节的生活起居 147

白露时节防病提示 148

白露时节的饮食保健 150

白露时节健身养生功 151

秋 分 152

秋分时节自然与气候 152

秋分经典气象谚语诗词 153

秋分各地风俗 154

秋分时节的生活起居 155

秋分时节防病提示 156

秋分时节的饮食保健 158

秋分时节健身养生功 159

寒 露 161

寒露时节自然与气候 161

寒露经典气象谚语诗词 162

寒露各地风俗 163

寒露时节的生活起居 164

寒露时节防病提示 166

寒露时节的饮食保健 167

寒露时节健身养生功 169

霜 降 170

霜降时节自然与气候 170

霜降经典气象谚语诗词 171

霜降各地风俗 172

霜降时节的生活起居 173

霜降时节防病提示 174

霜降时节的饮食保健 175

霜降时节健身养生功 177

立 冬 178

立冬时节自然与气候 178

立冬经典气象谚语诗词 179

立冬各地风俗 180

立冬时节的生活起居 181

立冬时节防病提示 183

立冬时节的饮食保健 184

立冬时节健身养生功 186

小 雪 187

小雪时节自然与气候 187

小雪经典气象谚语诗词 188

小雪各地风俗 189

小雪时节的生活起居 190

小雪时节防病提示 191

小雪时节的饮食保健 193

小雪时节健身养生功 194

大 雪 195

大雪时节自然与气候 195

大雪经典气象谚语诗词 196

大雪各地风俗 197

大雪时节的生活起居 198

大雪时节防病提示 199

大雪时节的饮食保健 202

大雪时节健身养生功 203

冬 至 204

冬至时节自然与气候 204

冬至经典气象谚语诗词 205

冬至各地风俗 206

冬至时节的生活起居 208

冬至时节防病提示 209

冬至时节的饮食保健 211

冬至时节健身养生功 213

小 寒 214

小寒时节自然与气候 214

小寒经典气象谚语诗词 215

小寒各地风俗 216

小寒时节的生活起居 217

小寒时节防病提示 218

小寒时节的饮食保健 220

小寒时节健身养生功 221

大 寒 222

大寒时节自然与气候 222

大寒经典气象谚语诗词 223

大寒各地风俗 224

大寒时节的生活起居 226

大寒时节防病提示 227

大寒时节的饮食保健 228

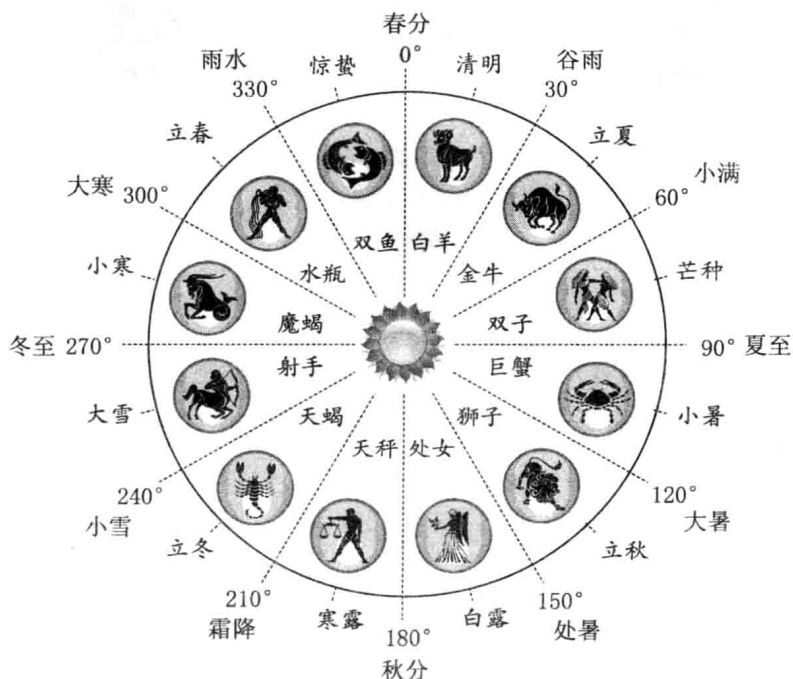
大寒时节健身养生功 230

二十四节气与天时

二十四节气的来历

二十四节气是中国人用来指导农事的补充历法，是我们民族文化的记忆。

我们知道太阳和地球每时每刻都在公转和自转，地球一年绕太阳转一周，我们从地球上看成太阳一年在天空中移动一圈，太阳这样移动的路线叫做黄道。而二十四节气正是按照太阳在黄道上的位置来划分的。当太阳垂直照射

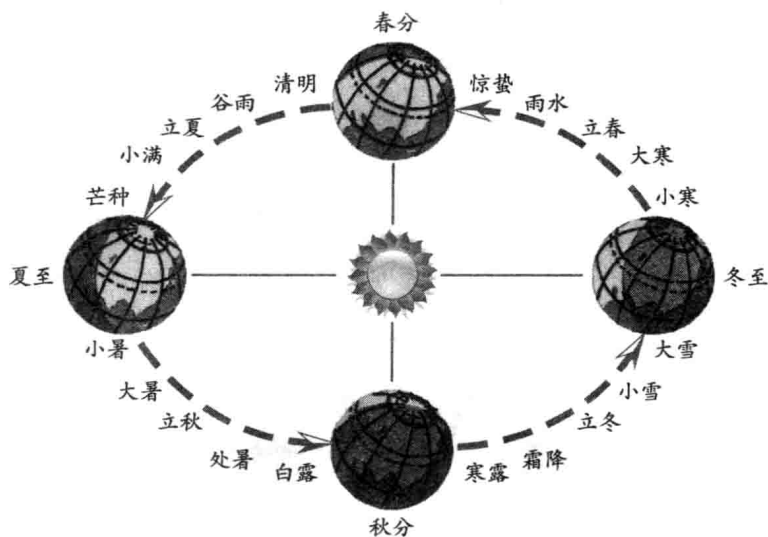


二十四节气天文位置图



赤道时为“黄经零度”，即春分点。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。待运行一周后就又回到春分点，此为一回归年，合 360° ，因此分为 24 个节气。其中，每月第一个节气为“节气”，即：立春、惊蛰、清明、立夏、芒种、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪和小寒等 12 个节气；每月的第二个节气为“中气”，即：雨水、春分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至和大寒等 12 个节气。“节气”和“中气”交替出现，各历时 15 天，现在人们已经把“节气”和“中气”习惯地统称为“节气”。

二十四节气是一个“时刻”，而非“一日”。在地球的公转与自转中，由于地球自转轴相对于公转轴有 23.5° 的倾角，使得夏季正午时太阳仰角高度较高，冬季时较低，影响一年四季气温与季候。



地球公转与二十四节气示意图

中国地域辽阔，纵亘几千里，季风性和大陆性气候在我国表现得十分明显，各地区天气气候差异显著，因此不同地区的四季变化也有很大的差异。

七十二候

所谓“七十二候”是根据动植物或其他自然现象的变化征候，说明节气变化和作为农事活动依据的一种方法。我国古代以五日为一候，一月为六候，三候为一节气，一年二十四节气，共七十二候。而“候”指的就是“草木虫鱼”，是



天体运动变化在动植物身上的反应。关于月份、物候、节气的对应关系，可以用下表表示。

月份、物候、节气对应情况一览表

月份	节气	第一候	第二候	第三候
孟春	立春	东风解冻	蛰虫始振	鱼陟负冰（鱼儿负冰水中）
	雨水	獭祭鱼（獭捉鱼排列在岸边）	雁候北	草木萌动
仲春	惊蛰	桃始华	仓庚（黄鹂）鸣	鹰化为鸠
	春分	玄鸟至（燕子来了）	雷乃发声	始闪电
季春	清明	桐始华	田鼠化为絮	虹始见
	谷雨	萍始生	鸣鸠拂其羽	戴胜（鸟名）降于桑
孟夏	立夏	蜩始鸣	蚯蚓出	王瓜生
	小满	苦菜秀	靡草死	麦秋至
仲夏	芒种	螳螂生	鸛（伯劳）鸣	反舌（鸟名）无声
	夏至	靡角解（脱落）	蜩（蝉名）始鸣	半夏（草名）生
季夏	小暑	温风至	蟋蟀居壁	鹰始鸷
	大暑	腐草为萤	土润溽暑	大雨时行
孟秋	立秋	凉风至	白露降	寒蝉鸣
	处暑	鹰乃祭鸟（捕）	天地始肃	禾乃登（丰收）
仲秋	白露	鸿雁来	玄鸟归	群鸟养羞（护羽）
	秋分	雷乃收声	蛰虫坏户（伏）	水始涸
季秋	寒露	鸿雁来宾	雀入大水为蛤	菊有黄华
	霜降	豺乃祭兽（豺捕猎物后陈列）	草木黄落	蛰虫咸伏（冬眠）
孟冬	立冬	水始冰	地始冻	雉入大水为蜃（蚌类繁殖）
	小雪	虹藏不见	天气上腾，地气下降	闭塞成冬
仲冬	大雪	鶡鴒不鸣（寒号鸟停止鸣叫）	虎始交（老虎开始求偶）	荔挺出（荔草长出地表）
	冬至	蚯蚓结（缩成团在土里）	麋角解	水泉动（泉水仍可流动）
季冬	小寒	雁北乡（雁往北飞）	鹊始巢（喜鹊开始筑巢）	雉始雊（雉鸡啼叫）
	大寒	鸡始乳（下蛋）	征鸟厉疾（高快）	水泽腹坚（水结冰透底）

这样，用物候来说明节气，用节气来说明月，用月来说明季节的变化，就使得人们对天时的把握更为便捷。通过一年二十四节气和七十二物候，基本上可以掌握一年四季的变化，由此来指导农业生产。

二十四番花信风

二十四番花信风，又称二十四风，因为是应花期而来的风，所以叫信。每个月有两个节气，每一个节气，有三个候，每个候为五天。每五天中，有一个花信，即每五天有一种花蕾绽开，一月有二气六候花信风。二十四番是指小寒至谷雨，从小寒到谷雨共八个节气，凡 120 天，每五天为一候，共计二十四候，应二十四种花信。而“花信风”指的就是应花信而来的风。例如，在梅花、山茶、水仙三种花相继开放的日子内为小寒。二十四番花信风的具体情况，可以用下表表示。



二十四番花信风一览表

节气	第一信	第二信	第三信
小寒	梅花	山茶	水仙
大寒	瑞香	兰花	山矾
立春	迎春	樱桃	望春
雨水	菜花	杏花	李花
惊蛰	桃花	棠棣	蔷薇
春分	海棠	梨花	木兰
清明	桐花	麦花	柳花
谷雨	牡丹	酴醾	楝花

季节节律

有些生物随着季节的改变而发生周期性的行为称为季节节律。如许多鸟类在冬季来临之前飞往南方越冬，两栖类、爬行类到冬季都有冬眠的行为，鱼类则有洄游行为等。

季节节律的动物，如温带地区的鸟类和兽类多在春季繁殖，兽类在春秋两季换毛，热带动物出现夏眠，寒带动物出现冬眠以及鸟类的迁徙等都有季节节律。这些动物的内在节律是同外界自然节律相吻合的，这是长期适应自然界的結果。

古人认为，“天时”是由天象的位置变化(星座位置)、气候的冷暖交替(二十四节气)、动植物的物候特征(七十二候)构成的一种季节性变化，人类的一切活动都要顺应这种时间节律。自然界的季节周而复始地更替变化，万物也顺应这一规律春生、夏长、秋收、冬藏。

二十四节气与生活起居

人与自然界是统一的整体，人要更好地生存，就要更好地顺应自然。“人与天地相应，与四时相符”，一年有四季气候的变化，一天有白天黑夜的交替。人们的生活起居要适应和顺应这个自然规律，才能健康长寿。

二十四节气是古人对自然的认识，是我国古人的文化遗产和智慧结晶，它能反映季节的变化，指导人们的衣食住行。二十四节气的变化随时影响着人体健康，顺应二十四节气变化的规律和特点，按季节气候特点调节人的生活规律，



就能更好地防病健身。

春天充满生机，人的身体活动顺应自然的变化，身心保持舒展畅达的状态。此时性生活较冬季应有所增加，不能过分抑制。适度增加性生活有助于机体各组织器官的新陈代谢，有利于身体健康。

夏日生息旺盛，阳气浮长。此时人的心情愉快，性欲也相对增强，性生活应根据意愿调节，使体内的阳气不受任何阻碍地向外宣泄，顺于自然。

秋天是收藏的季节，人应该安神宁志，克制欲望，减少性生活，使体内的阳气不过多地向外发泄，以贮藏精气，为抵御冬季的严寒作准备。

冬天冰封雪飘，阳气潜藏，应节制性生活。如果恣情纵欲，势必导致体内的精气过多外泄，机体抗病能力低下，容易引发各种疾病，还会失去来年春天的良好开端。如《内经》所言“冬不藏精，春必病温”，说明了严冬节制房事的意义。冬季性生活的调谐，是四季调谐的关键，切不要等闲视之。

在养生、季节和性生活三者之间的关系中，如果某个季节性生活调节失当，不仅有损于该季节相应的脏器（春应肝，夏应心，秋应肺，冬应肾）。而且还会牵连其他脏器，给下一个季节的机体健康带来各种不利的影响。

日常生活根据二十四节气的变换规律，顺天应时、回归自然才是养生之道。违背自然规律的生活方式必然导致身体素质下降，疾病增多。

二十四节气与农事

二十四节气完整地反映出季节的交替和气候的演变，物候的更新。二十四节气的名称，则简要地表明了一段时间内气候条件的变化与农业生产的关系，指示这一段时间的农事活动。把二十四节气全部联系起来综合分析，能使人们看出一年中气候的昼夜消长、天气冷暖的变化，是朴素的农业气候分析和农业气象预报，它为人们恰当地掌握农时，合理安排一年的农事活动提供了依据。农谚“庄稼种在节气上”、“不懂二十四节气，白把种子撒在地”，说的就是这个道理。二十四节气的农业气候意义，其核心就体现在“农时”二字上。

古人在长期的劳动实践中，根据对各个节气气候条件的变化和农事活动关系的认识，摸索和总结了很多宝贵经验，并编成歌谣流传下来，从而扩大了二十四节气最初的内容，使之对“时”的表达方法更准确，拓宽了二十四节气的



应用,更好地发挥了二十四节气指导农业生产的优势。

二十四节气与三伏、三九

除去一年二十四节气外,我国还有一些杂节气,这是我国劳动人民在节气方面的另一种伟大创造。这些杂节气往往能很好地反映天气的状况,因此对农业生产和我们的日常生活都有帮助和指导意义。

三伏:我国把夏至后第三个庚日*叫做“初伏”,第四个庚日叫做“中伏”,立秋后的第一个庚日叫做“末伏”,总称“三伏”。初伏和末伏各为10天,中伏有的年份10天,有的年份20天。中伏天数的多少视交伏早晚而定,一般7月28日以前交伏,中伏为20天,7月29日交伏,中伏为10天。

冬至起九:从冬至开始,我国民间把9日分作一段,就叫一九、二九……九九,九九结束,已经快到春分了。有一个歌谣:

“一九、二九不出手,三九、四九冰上走,五九、六九沿河看柳,七九河开,八九雁来,九九加一九,耕牛遍地走。”

这很好地说明了冬至以后,气候变化的大概情况。古人就用节气、杂节气及流传在广大民间的、异常丰富的歌谣、谚语等,很细致地解说一年四季各个不同节气的天气情况。

* 我国传统历法按天干地支来记日,共有十天干,十二地支,十天干是甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸;十二地支是子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。十天干和十二地支依次相配,组成六十个基本单位,两者按固定的顺序互相配合,组成了干支纪日法。干支也用来纪月、纪年、纪时等。夏至后第三个庚日,就是夏至后,日序中前面那个庚字第三次出现的日子。

六十甲子天干地支次序表

1. 甲子	2. 乙丑	3. 丙寅	4. 丁卯	5. 戊辰	6. 己巳	7. 庚午	8. 辛未	9. 壬申	10. 癸酉
11. 甲戌	12. 乙亥	13. 丙子	14. 丁丑	15. 戊寅	16. 己卯	17. 庚辰	18. 辛巳	19. 壬午	20. 癸未
21. 甲申	22. 乙酉	23. 丙戌	24. 丁亥	25. 戊子	26. 己丑	27. 庚寅	28. 辛卯	29. 壬辰	30. 癸巳
31. 甲午	32. 乙未	33. 丙申	34. 丁酉	35. 戊戌	36. 己亥	37. 庚子	38. 辛丑	39. 壬寅	40. 癸卯
41. 甲辰	42. 乙巳	43. 丙午	44. 丁未	45. 戊申	46. 己酉	47. 庚戌	48. 辛亥	49. 壬子	50. 癸丑
51. 甲寅	52. 乙卯	53. 丙辰	54. 丁巳	55. 戊午	56. 己未	57. 庚申	58. 辛酉	59. 壬戌	60. 癸亥

立 春

立春正月春气动，
东风能解凝寒冻。
土底蛰虫始振摇，
鱼陟负冰相戏泳。

每年的公历2月4日左右，正值太阳到达黄经315°时，我国的“立春”便开始了。

A group of stylized black ants is scattered around the text on the right side of the page. Some are at the top, some are in the middle, and some are at the bottom, appearing to be moving across the page.

立春气候：白昼逐渐变长，
气温回暖，人体血液代谢旺盛。

健康提醒：少吃酸性食物，
养生以养肝、护肝为主。

立春时节自然与气候

立春第一候是“东风解冻”，东风送暖，化解了大地冰封已久的寒冻。第二候是“蛰虫始振”，“蛰”是隐藏的意思，指潜伏在地下的小虫都自冬眠中苏醒过来。第三候是“鱼陟负冰”，陟是上升的意思，鱼儿因为水温渐暖，所以竞相浮游到水面，但水中仍有未溶解的碎冰，在岸上观看，就如同鱼儿背负着冰块在水中游动。

“立春”是二十四节气中的第一个节气，“立春”是春时的第一天，“立”有见的意思，也表示着往者过而来者续，冬天过了春天到来，因此春夏秋冬四时之始都被冠以“立”。因为立春的时候北斗七星指向东方，因此东方被认为是春天的方位。

在人们的心目中，春天是温暖的，充满了鸟语花香；春天又是耕耘播种和生长的季节。

在气候学中，春季是指候（5日为一候）平均气温10—22℃的时段。但是，