

关美红
编著

二十四节气知识

一本通



每一个节气的
天时地利

每一个节气的
人文风俗

每一个读者的
智慧积累

中国三峡出版社

二十四节气知识

一本通



关美红 编著

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十四节气知识一本通/关美红编著.-北京:中国三峡出版社, 2011.11

ISBN 978-7-80223-762-9

I. ①二… II. ①关… III. ①二十四节气—基本知识
IV. ①S162

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)190052号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同51号 100034)

电话: (010) 66112758 66118308

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail: sanxiaz@sina.com



北京佳明伟业印务有限公司印制 新华书店经销

2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

开本: 710×1000毫米 1/16 印张: 17

字数: 263千字

ISBN 978-7-80223-762-9 定价: 28.80元

熟知中华民俗常识
参悟中华传统文化的精髓



作者手记



目录

第一章 二十四节气与历法

什么是二十四节气	002
二十四节气怎样来的	003
节气的“节气”和“中气”是什么	006
历法	006
闰年	009
七十二候	009
二十四番花信风	014

第二章 二十四节气的气候学含义

立春的气候学含义	018
雨水的气候学含义	020
惊蛰的气候学含义	021
春分的气候学含义	023
清明的气候学含义	025
谷雨的气候学含义	026
立夏的气候学含义	027
小满的气候学含义	029
芒种的气候学含义	030
夏至的气候学含义	032
小暑的气候学含义	034
大暑的气候学含义	036
立秋的气候学含义	038
处暑的气候学含义	040

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

白露的气候学含义	042
秋分的气候学含义	044
寒露的气候学含义	046
霜降的气候学含义	048
立冬的气候学含义	050
小雪的气候学含义	052
大雪的气候学含义	054
冬至的气候学含义	055
小寒的气候学含义	057
大寒的气候学含义	058

第三章 二十四节气与习俗

立春的节气习俗	062
雨水的节气习俗	069
惊蛰的节气习俗	070
春分的节气习俗	072
清明的节气习俗	076
谷雨的节气习俗	081
立夏的节气习俗	084
小满的节气习俗	088
芒种的节气习俗	090
夏至的节气习俗	091
小暑的节气习俗	094
大暑的节气习俗	094
立秋的节气习俗	096
处暑的节气习俗	099
白露的节气习俗	101
秋分的节气习俗	103
寒露的节气习俗	105
霜降的节气习俗	108



立冬的节气习俗	109
小雪的节气习俗	111
大雪的节气习俗	112
冬至的节气习俗	112
小寒的节气习俗	118
大寒的节气习俗	119

第四章 二十四节气与饮食

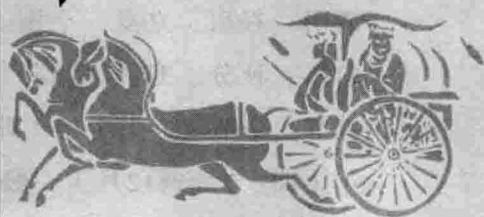
立春应时食谱	122
雨水应时食谱	124
惊蛰应时食谱	125
春分应时食谱	127
清明应时食谱	129
谷雨应时食谱	130
立夏应时食谱	132
小满应时食谱	135
芒种应时食谱	136
夏至应时食谱	140
小暑应时食谱	142
大暑应时食谱	143
立秋应时食谱	148
处暑应时食谱	150
白露应时食谱	152
秋分应时食谱	153
寒露应时食谱	154
霜降应时食谱	157
立冬应时食谱	159
小雪应时食谱	162
大雪应时食谱	164
冬至应时食谱	167

二十四节气知识一本通

第五章 二十四节气文化赏析

小寒应时食谱.....	169
大寒应时食谱.....	171
立春文化赏析.....	174
雨水文化赏析.....	181
惊蛰文化赏析.....	183
春分文化赏析.....	186
清明文化赏析.....	190
谷雨文化赏析.....	197
立夏文化赏析.....	201
小满文化赏析.....	204
芒种文化赏析.....	208
夏至文化赏析.....	210
小暑文化赏析.....	214
大暑文化赏析.....	217
立秋文化赏析.....	222
处暑文化赏析.....	226
白露文化赏析.....	229
秋分文化赏析.....	232
寒露文化赏析.....	236
霜降文化赏析.....	239
立冬文化赏析.....	242
小雪文化赏析.....	245
大雪文化赏析.....	249
冬至文化赏析.....	253
小寒文化赏析.....	257
大寒文化赏析.....	260

第一章



二十四节气与历法

立春	立夏	立秋	立冬
雨水	小满	处暑	小雪
惊蛰	芒种	白露	大雪
春分	夏至	秋分	冬至
清明	小暑	寒露	小寒
谷雨	大暑	霜降	大寒



◎ 什么是二十四节气

阳历一年有十二个月，分四个季节二十四个节气。四季即：春季、夏季、秋季、冬季。二十四节气即：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。每月二个节气，上半年（即：1月到6月）一般在6日、21日左右，下半年（即：7月到12月）一般在8日、23日左右，前后不差1~2天。如立春一般在2月6日左右，雨水在2月21日左右，立秋一般在8月8日左右，处暑在8月23日左右，以此类推。每个季节三个月包括六个节气，从立春到立夏前称春季，从立夏到立秋前称夏季，从立秋到立冬前称秋季，从立冬到立春前称冬季。为了便于记忆，人们编出了二十四节气歌诀：

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。

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。

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



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。

随着中国历法的外传，二十四节气已流传到世界许多地方，二十四节气中春分、秋分、夏至、冬至在世界通用。

◎ 二十四节气怎样来的

二十四节气最早起源于中华民族历史文明的摇篮——黄河流域。春秋时代还处于典型的农耕社会，农业生产是维系整个社会存在和发展的基础。“天大的事”自然是搞好农业生产。要搞好农业生产，自然就得把握农时，掌握自然气候的变化规律，以便在恶劣天气到来时，提前做好准备，最大限度地减少损失。古人是怎样有效地把握自然气候变化规律的呢？人们首先从观察物候的变化入手。所谓物候，就是自然界生物和非生物对气候变化的



二十四节气知识一本通

反应。这些反应都是有一定规律的。

最古老的历书——《夏小正》上就物候有详细的记载。《夏小正》全文虽只有五百余字，却以全年12个月为序，记载了每月的天象、物候、民事、农事、气象等方面的内容，说明我国古人对于星辰，特别是北斗星的变化规律研究已经达到了相当高的水平。

后来，人们发现通过物候来掌握气候显得没有规律，并且也不太稳定。直到周朝、春秋时期（公元前722～公元前481年），人们意识到物体在阳光下的影子长短可能与太阳的位置和气候变化有某种关系。经过长时间的研究，土圭被发明，用来测量太阳对晷针所投影子的长短，这就是土圭测日影的方法。

经过长久的观测和记录，人们发现在夏天的某一天正午，土圭上的杆影长度最短，而后就越来越长，天气也随之越来越凉；进入冬季后，又有一天其正午的杆影长度最长，我们的祖先给它们命名为“夏至”。“至”就是达到极限的意思。后来，为了把两个“至”区分开，又把夏季的夏至称作日南至，或夏至；冬季的夏至称作日北至，或冬至。夏至到夏至，或冬至到冬至，恰恰是地球围绕太阳公转一周，即阳历的一年。在夏至到冬至和冬至到夏至的两个时段里，有两天的白天和夜晚一样长，命名为“秋分”和“春分”，“分”表示昼夜平分。今天，在河南嵩山脚下还保留着世界上最古老的“周公测量台”。它完好如初，是我国先民用土圭测日影的最好证据。

另据史书记载，土圭并非唯一的测量工具，也有人用北斗星斗柄所指的方向来定节气。黄昏时斗柄指东为“春分”，指南为“夏至”，指西为“秋分”，指北为“冬至”。

“两至”、“两分”确立后，立春、立夏、立秋、立冬，表示春、夏、秋、冬四季开端的四个节气也相继确定下来。这样“四立”加上“两分”、“两至”，正好把一年分为八个基本相等的时段，把四季的



时间范围定了下来。《吕氏春秋·十二纪》中就记载了完整的八个节气。

之后,随着时代的发展,各种新技术、新工具不断涌现,农业生产也变得更加精细与复杂。为了使生产效率提高,必然要求人对农时和气候的掌握有更多的主动性和预见性,以便及时采取措施。到秦汉时期,黄河中下游地区的人们根据本区域历年气候、天气、物候以及农业生产活动的规律和特性,先后补充确立了其余16个节气。这16个节气分别是:雨水、惊蛰、清明、谷雨、小满、芒种、小暑、大暑、

处暑、白露、寒露、霜降、小雪、大雪、小寒、大寒。这时二十四节气才趋于完善。西汉《淮南子》一书(公元前137年)就有完整的二十四节气的记载。

公元前104年,由邓平等制定的《太初历》,就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。太阳从黄经零度起,沿黄经每运行15度所经历的时日称为“一个节气”。每年运行360度,共经历24个节气,每月2个。

从此,人们对二十四节气的认识随着生产技术的提高而发展延伸着。对农业生产有特别含义的时段,有了更详细的阐述,并且在不同气候和农业生产



特点的地区运用时，产生出大量的农谚、民谣。节气的含义，已不仅仅是24个名称所能表达的了。可见二十四节气是我国勤劳智慧的人民在长期农业生产实践中，逐渐掌握季节变化规律，不断总结、探索而创造出来的。二十四节气的运用，可使人用力少而收成多，是指导农业生产的课程表。

◎ 节气的“节气”和“中气”是什么

二十四节气即立春、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。以上依次顺属，逢单的均为“节气”，通常简称为“节”，逢双的则为“中气”，简称为“气”，合称为“节气”。现在一般统称为二十四节气。

◎ 历法

✧ 1. 阳历

世界上多数国家和地区通用的历法是阳历。它的全称叫太阳历，又叫公历。

太阳历始于4000年前的古埃及。当时，聪明的古埃及人发现尼罗河泛滥和天狼星的出没有一定的日期可循。经过长时间的总结，他们首先计算出一年是365天，随后又把这365天分成12个月，每月30天，多余的5天为年终节日，这就是古埃及的太阳历。

随后近2000年时间，经过两次大规模的修订，古埃及的太阳历才形成现在世界普遍应用的阳历。第一次是在公元前46年，古罗马的儒



略·恺撒大帝掌管修改历法，第二次是在公元1582年，罗马教皇格列高里十三世组织人员修改历法。

最终形成的阳历有了月大月小之分，每年12个月的各月天数并不完全一致，月大31天，月小30天。除此之外，还有个比较特殊的2月。平年2月28天，闰年2月29天。

在阳历没有广泛使用之前，二十四节气是农历很好的补充。人们把节气用农历日期来表示，对掌握农时、安排农业生产和日常生活都发挥了重要作用，就像气象学家竺可桢先生所说：“秦汉以前古人不得不看天上星星（行星在二十八宿中的位置）定季节安排农事。秦汉以后有了节气月令，例如‘清明下种，谷雨插秧’，老百姓就无须再仰观天文了。”现在阳历普遍应用，节气的阳历日期也基本固定，应用起来更为得心应手。

2. 阴历

根据月亮的变化周期来制定的历法叫阴历，全称太阴历，它早在四千多年前就已出现。阴历一年12个月，单月是大月，共30天，双月是小月，共29天，全年共354天，12个朔望月总计354.367天，二者一年相差0.367天。如果不加以调整，40年后朔望日期就会出现颠倒。所以阴历需要交叉“闰年”。方法是每30年给规定的11年中的每年最后一月加1天。阴历经过这样安排以后，每30年和月亮绕地球的步伐仅差16.8分了。

由于月亮围绕地球运转和地球围绕太阳运转速度不一致，为保持朔日必在阴历每月初一，也必须进行调整，所以有时出现一连两个阴历大月或一连两个阴历小月的情况。

3. 农历（阴阳合历）

阳历和阴历在实际应用的过程中都有其自身的优缺点，因此就出现了把阳历和阴历二者结合起来使用的历法，这就是“阴阳合历”。阴

二十四节气知识一本通

阳合历最早在我国夏代时就已制定，所以很长一段时间都被称为“夏历”。这种历法安排有二十四节气，以指导农业活动，而且主要在广大农村应用，因此称为农历，又叫旧历、中历，民间也有称为阴历的。它用严格的朔望周期来定月，又用设置闰月的办法使年的平均长度与回归年接近，兼有阴历和阳历的性质，因此说它是一种阴阳两历并用的历法。

农历固定地把朔的时刻所在日子作为月的第一天——初一日。所谓“朔”，从天文学上讲，它有一个确定的时刻，也就是月亮黄经和太阳黄经相同的那一瞬间。（太阳和月亮黄经的计算十分繁琐和复杂，这里就不予介绍了）

至于定农历日历中月份名称的根据，则是由“中气”来决定的。即以含“雨水”的月份为一月；以含“春分”的月份为二月；以含“谷雨”的月份为三月；以含“小满”的月份为四月；以含“夏至”的月份为五月；以含“大暑”的月份为六月；以含“处暑”的月份为七月；以含“秋分”的



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



月份为八月；以含“霜降”的月份为九月；以含“小雪”的月份为十月；以含“冬至”的月份为十一月；以含“大雪”的月份为十二月。没有包含中气的月份作为上月的闰月。

◎ 闰年

农历的历年长度是以回归年为准的。但一个回归年比12个朔望月的日数多，而比13个朔望月短，因此，古代天文学家在编制农历时，为使一个月中任何一天都含有月相的意义，即初一是无月的夜晚，十五左右都是圆月，就以朔望月为主，同时兼顾季节时令，采用十九年七闰的方法：在农历十九年中，有十二个平年，为一平年十二个月；有七个闰年，每一闰年十三个月。

◎ 七十二候

准确地说，七十二候是一个历法术语。在传统历法中，5天算作一候，一年365天（平年）为73候。为了与二十四节气对应，规定三候为一节（气）、一年为72候。在这72候中，每一候都有相应的物候现象，叫“候应”。这些“候应”大致可分为两大类：非生物类和生物类，非生物类“候应”如“水始涸”、“地始冻”、“虹始见”等，后者有动物和植物，如“獭祭鱼”、“桃始华”、“萍始生”、“鹰化为鸠”等。

早在战国时期，最初形成的八个节气在《吕氏春秋·十二纪》中就有记载了，当中就有“蛰虫始振”、“始雨水”、“小暑至”、“东风解并举”、“鱼上冰”、“桃始华”、“凉风至”、“寒蝉鸣”、“候雁归”等物