

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

# 光 FOOTSTEPS OF THE SUN 阴

中 国 人 的 节 气

申赋渔 著

 中央编译出版社  
 Central China Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

光阴 - 中国人的节气 / 申赋渔著

—北京: 中央编译出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5117-0533-4

I. ①光…

II. ②申…

III. ①二十四节气 - 基本知识

IV. ① S162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 177589 号

光阴 - 中国人的节气

出 版 人 和龔

作 者 申赋渔

策 划 鲍蕾

责任编辑 叶芳

装帧设计 朱赢椿 霍雨佳

绘 画 张国良 王金凤 丁广华

编辑信箱 yefang58@gmail.com

责任印制 尹珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509246(编辑室)  
(010)66161011(团购部) (010)66130345(网络销售)  
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 上海美雅延中印刷有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/20

印 张 8.5

版 次 2010 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 38.00 元

本社常年法律顾问: 北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

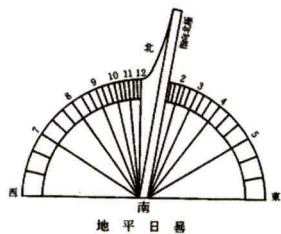
凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010) 66509618

立 春 雨 水 惊 蛰 春 分 清 明 谷 雨

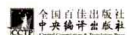
立 夏 小 满 芒 种 夏 至 小 暑 大 暑

立 秋 处 暑 白 露 秋 分 寒 露 霜 降

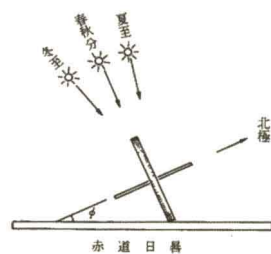
立 冬 小 雪 大 雪 冬 至 小 寒 大 寒



• FOOTSTEPS OF THE SUN •



• 光阴 中国人的节气 • 申赋渔



## 目

立春 Spring Begins 008

雨水 The Rains 014

惊蛰 Insects Awaken 020

春分 Vernal Equinox 026

清明 Clear And Bright 032

谷雨 Grain Rain 038

立夏 Summer Begins 046

小满 Grain Buds 052

芒种 Grain In Ear 058

夏至 Summer Solstice 064

小暑 Slight Heat 070

大暑 Great Heat 076

春

夏



秋

立秋 Autumn Begins 084

处暑 Stopping The Heat 090

白露 White Dews 096

秋分 Autumn Equinox 102

寒露 Cold Dews 108

霜降 Hoar-frost Falls 114

冬

立冬 Winter Begins 122

小雪 Light Snow 128

大雪 Heavy Snow 134

冬至 Winter Solstice 140

小寒 Slight Cold 146

大寒 Great Cold 152

录



春神句芒住在东郊的庙里，  
他掌管着春的气息以及整个  
一年的收成，他甚至还会给  
有福的人增加多年的寿命。



谷 雨 清 明 春 分 惊 蛰 雨 水 立 春

第一季

春 · 雨 · 惊 · 春 · 清 · 谷 · 天  
夏 · 暑 · 芒 · 夏 · 暑 · 相 · 连  
秋 · 处 · 露 · 秋 · 寒 · 霜 · 降  
冬 · 雪 · 雪 · 冬 · 小 · 大 · 寒

太阳到达黄经

315°



每年阳历二月四日前后，太阳

到达黄经3.5度，为立春。

「立」是开始的意思，表示春

天到了。立春十五天，分三候。

五天一候。一候东风解冻，二

# 立春

候蛰虫始振，三候鱼陟负冰。

自小寒至谷雨，八个节气，每

节气三候，计二十四候，每候

应一花信风。立春为：一候迎

春，二候樱桃，三候望春。

最先感到春的气息的，是蛰伏在泥土里的小虫。然而它们并未醒来，只是懒懒地伸伸手脚，依然睡着





立春要迎春神、‘打春’。‘打春’就是打土牛。在鼓声中举起柳条，鞭打土牛。柳条长二十四寸，寓意一年的二十四节气。街边的小商小贩们吆喝着卖小泥牛。小牛站在彩纸和柳条装点的栏座上，四周还点缀了许多泥捏的百戏杂耍人物。孩子们的帽子上缝着用花布裹上棉花做成的春鸡。春鸡的嘴里叼着豆子，孩子几岁，便叼几粒。在他们的腰间，还佩带着绢制的春娃，寄托着妈妈对他成长的祝福。



三天前，掌管天文的太史就向天子禀告：某日立春。天子于是沐浴斋戒，恭敬地等候春天的到来。

最先感到春的气息的，是蛰伏在泥土里的小虫。然而它们并未醒来，只是懒懒地伸伸手脚，依然瞌睡着。苏醒过来的，是枯黄了一冬的草木。草叶虽没有转青，草根已变得温润鲜嫩。枯直的树枝也已变得柔软而有弹性，如果折下一根细条，你便看得到它内芯的绿了。孩童们已经不去结冰的河上玩闹，因为东风过后，冰冻开始消融，而另一种热闹已搅得他们小小的心灵蠢动不安。

他们要去迎春了。春神句芒住在东郊的庙里，他掌管着春的气息以及整个一年的收成，他甚至还会给有福的人增加多年的寿命。他小小的庙宇在树木的深处，人迹罕至，在冬日将尽的时节，满山的树木像还没来得及点染的枯笔水墨画，显得颇为荒凉。然而整个春天将由此发动。

立春的前一天，寂静的郊外突然变得骚动起来。远处的村边小道上，一条长长的充满威仪的队伍逶迤而来。从那非同寻常的鼓



乐声就可以听出，是天子前来迎春了。满天的青旗，掩映着天子和他身后的三公九卿，一路浩浩荡荡。

叩拜句芒神的礼仪庄严而隆重。在跪拜之后，天子高高举起酒爵，然后徐徐泼洒在句芒面前的地上，接着又是跪拜。礼罢，人们给句芒让出道路，乐工们高奏鼓乐，句芒在人们的簇拥下向都城进发。稳稳站立在壮汉们肩头木板上的句芒，人面鸟身，方脸，神色端庄，目视远方，仿佛随时都会展翅高飞。头顶上，青色的春幡迎风而舞。在他旁边站着的，是一头雄壮有力却又憨态可掬的泥牛。

句芒进城的路，欢迎的人群挤满了道路的两旁。扮成春官的孩童，一路奔跑着，欢呼雀跃，边走边喊：春到了，春到了。于是一路的百姓也随之奔走相告：春天来了。

句芒从眼前过去，许多手持红蜡等候的人，便相互招呼着，交换手中的红蜡，交换彼此的财运和祝福。

第二天便是立春了。还在半夜的时候，便有走街串巷的小贩高喊着：“赛过脆梨！”他们在叫卖萝卜。萝卜是立春日的人们必要吃的。叫“咬春”。

天大亮了，大人小孩，嘴里咬着萝卜，慢慢聚到了城门口。土牛还是那样，昂着头一动不动地站着哩。妈妈们抱着孩子在牛的周围转着圈，嘴里说，不生病，不生病。孩子们总要伸手去摸那好玩的土牛，可是土牛在庄严的仪式进行之前，是不能随便碰摸的。

主持“打春”仪式的，是每个地方的最高长官。他穿戴整齐，带着下属官员，在鼓声中举起柳条，鞭打土牛三下。柳条长二十四寸，寓意一

年的二十四节气。之后，他把柳条交给下属和民众，让他们一路传下去，轮流鞭打。噼啪的鞭响，是春耕开始的信号。在这鞭打声中，土牛破碎了，泥土散落开来，露出藏在其中的小土牛。围观的人群一拥而上，你一把我一把，抢夺破碎了的土牛。牛角上的泥土洒在地里，能让土地丰收。牛身上的土放在家中，会使得今年养蚕兴旺。而牛眼的泥，据说放在药里调和了能医治眼病。即便随手捞到的一把泥土，洒在牛栏里，也能让自家的牛膘肥体壮。

年轻男子们哄抢着，头上簪满了春花的姑娘站在一旁掩嘴微笑，绢线编织的燕子、蝴蝶和春蛾在她们的头上随风颤动，翼然欲飞。

如果没有抢到土牛碎块的，并不气馁。街边的小商小贩们已经摆开了一排排的小泥牛。小牛站在彩纸和柳条装点的栏座上，四周还点缀了许多泥捏的百戏杂耍人物，不买一个，孩子们是绝不肯移动半步的。

事实上，妈妈们已经把好些美丽而好玩的东西装扮在孩子的身上了。在他们的帽子上就缝着一个用花布裹上棉花做成的春鸡。春鸡的嘴里叼着豆子，孩子几岁，便叼几粒。在他们的腰间，还佩带着绢制的春娃，寄托着妈妈对他成长的祝福。

回家了。大门上早已贴上了“宜春”二字，所有朝南的窗户上，也都贴上精致美丽的春花。父亲让孩子把抢到的泥牛的土去抹在自家耕牛的长角上，妈妈提醒父亲今天不要去河边挑水。

吃萝卜与不挑水，都是为了不犯春困。一年之计在于春，春天的每一天都不能偷懒。■

太阳到达黄经

330°

THE RAINS



每年阳历二月十九日前

后，太阳到达黄经33°

度，为雨水。立春后，

东风既解冻，则散而为

# 雨水

雨矣。雨水：一候獭

祭鱼，二候鸿雁来，三候草

木萌动。花信风为：一候菜

花，二候杏花，三候李花。

沾衣欲滴杏花雨。斜风吹着细雨，吹过河岸，吹过田间，吹过老屋前面的篱笆墙。一路过来，菜花、杏花、李花，次第开放