

传承中华传统文化经典读本

二十四节气 大观

气象知识大全·民俗文化大观·季节养生指南

北京出版社



传承中华传统文化经典读本

二十四节气 大观

张娜 许海杰◎编著

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十四节气大观 / 张娜, 许海杰编著. -- 北京: 西苑出版社,

2010.12

ISBN 978-7-80210-896-7

I. ①二… II. ①张… ②许… 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(2010)第245699号

二十四节气大观

编 著 张 娜 许海杰

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路15号 邮编 100143

电话 010-88624971

传真 010-88637120

网 址 www.xycbs.com

E-mail xycbs8@126.com

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×990mm 1/16

字 数 250千字

印 张 14

版 次 2011年3月第1版

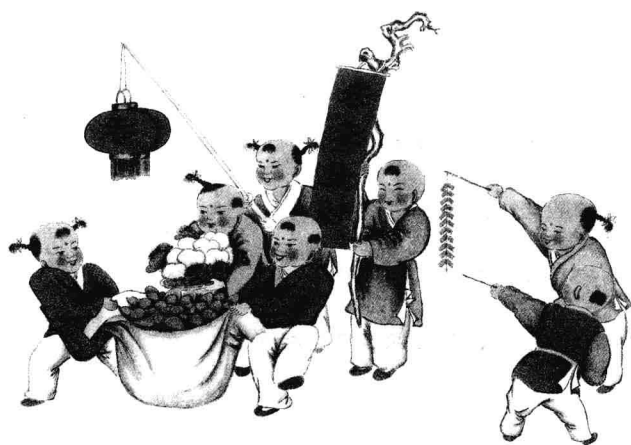
印 次 2011年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-896-7

定 价 27.80元

如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换

版权所有 翻印必究





清明忙种麦，处暑动刀镰，秋分把地翻

它是农业活动的参照

立春吃春卷，立冬过后要补冬，冬至吃饺子

它与节日习俗、养生保健息息相关



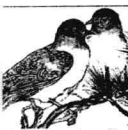
前言

QIANYAN

读过《红楼梦》的人，应该都记得书中提到的一种特别玄妙的中药——冷香丸。这是薛宝钗得了一位高人的指点，特地配来医治自己“从胎里带来的一股热毒”的。说起冷香丸的配制，确实是样样“冷门”，样样“可巧”：取春天的白牡丹蕊十二两、夏天的白荷花蕊十二两、秋天的白芙蓉蕊十二两、冬天的白梅花蕊十二两，将四种花蕊在次年春分这一天晒干研好，再取雨水这天的落水十二钱、白露这天的露水十二钱、霜降这天的霜十二钱、小雪这天的雪十二钱，把四种水调匀了，配上花蕊，制成龙眼大的丸子。

这里提到的春分、雨水、白露、霜降、小雪，就是我国传统二十四节气中的五个节气。二十四节气是我国劳动人民在长期的生产实践中总结概括出来的一套天文气象历法，历史极为久远。在古代，人们根据节气来安排农事生产。自秦汉以来，“春分有雨家家忙，先种瓜豆后插秧”“清明后，谷雨前，高粱麦儿再露尖”“杂粮点在白露口，一升收一斗”的农谚就在民间广为流传。除此之外，人们还根据节气制定了一年四季的各种节日，形成了我国丰富多彩而又独具特色的节俗文化。唐代诗人王维在《九月九日忆山东兄弟》中描写了重阳登高的盛况，“遍插茱萸少一人”的感慨勾起了无数旅人的思乡之情；南宋文人周必大“星灿乌云裹，珠浮浊水中”，将元宵佳节煮汤圆的乐趣表达得淋漓尽致。时至今日，科技的发展已经使得农业大大摆脱了天时的限制，城市化的进程也渐渐冲淡了乡土乡情在人们心中的沉淀，那么今天重谈二十四节气还有什么意义呢？

清初学者顾炎武在《日知录》中慨叹：“三代以上，人人皆知天文。七月流



二十四节气大观

目 录

火，农夫之辞也；三星在户，妇人之语也；月离于毕，戍卒之作也；龙尾伏辰，儿童之谣也，后世文人学士有问之而茫然者矣。”从这段话中，我们可以看到古代天文学的普及，也可以看到近代天文学的衰微。其实，在我国几千年的文化长河中，几度兴盛又几度衰微的岂止是天文学呢？二十四节气是中华民族智慧的结晶，它就像一部宏大的百科全书，将气象、物候、农学、民俗、文艺等等包含其中，融汇贯通成一种博大精深的节气文化。我们知道，科技之树的枝繁叶茂离不开文化之根的稳固，时间、空间的变换也阻断不了民族情感的传承。珍惜文化资源，亲近民生民俗从来就不是一句空话，而是每一位文化传播者义不容辞的责任。基于此，我们精心编纂了这本《二十四节气大观》。

本书的内容着眼于一个“全”字。按立春、雨水、惊蛰、春分等节气展开，将每个节气的天象气候、农事谚语、民俗故事全部囊括其中，科学知识一网打尽，文化传统面面俱到。尤其值得一提的是，随着现代健康观念的兴起，我们特意在每个节气之后增设了相应的“养生宜忌”板块，指导读者的饮食起居，为读者的健康指点迷津。本书的语言重在通俗。从知识讲解到故事叙述，行云流水，娓娓道来，字里行间让读者体会传统文化的原汁原味。

如果说二十四节气是一扇观察和了解中华民族文化最生动的窗户，那么希望本书能为您推开窗户、收获满园美景贡献一份力量。

编 者



概述

二十四节气的由来	1
阳历	1
阴历	2
阴阳历	2
二十四节气的发展	3
二十四节气的延伸发展	4
七十二候	4
三伏	6
数九	6
二十四节气民间谚语	6

立春

立春历法气象与农事	8
历法气象	8
节气候应	8
农事活动	9
立春节气谚语	9
立春习俗活动	10
迎春	10
报春	11
鞭春牛	11
咬春	12
占春	12
立春节气民间禁忌	14
立春习俗故事拾趣	14
关于春神你知道多少	14
立春养生宜忌	15
春季户外活动谨防过敏	15
“春捂”得当，才保健康	16
春季宜早睡早起	16

立春宜食辛甘发散之品	17
------------	----

雨水

雨水历法气象与农事	18
历法气象	18
节气候应	18
农事活动	19
雨水节气谚语	20
雨水习俗活动	20
填仓节	20
占稻色	20
回娘家	21
拉保保	21
元宵节	22
雨水节气民间禁忌	24
雨水习俗故事拾趣	24
点遍灯，烧遍香，家家粮食填满仓	24
闹元宵的由来	24
王安石妙联为媒的故事	25
雨水养生宜忌	25
老人要注意防范寒湿	26
雨水养生重在“脾胃”调养	26
雨水宜“夜卧早起”	27
雨水宜养脾胃	27

惊蛰

惊蛰历法气象与农事	28
历法气象	28
节气候应	28
农事活动	29
惊蛰节气谚语	30
惊蛰节气习俗活动	30



二月二	30
剃头	30
除虫	30
张灯、落灯	31
祭龙王	31
祭祀太阳神	31
祭祀土地神	32
打灰囤	32
接“姑奶奶”	33
祭白虎	33
打小人	33
惊蛰节气民间禁忌	34
惊蛰习俗故事拾趣	34
太阳神与时间历法的故事	34
惊蛰节气养生宜忌	35
惊蛰养生首防春困	35
养生方法宜根据体质选择	36
流行病防治需加强	37
惊蛰宜食清淡及保阴潜阳之物	37
春分	
春分历法气象与农事	38
历法气象	38
节气候应	38
农事活动	39
春分节气谚语	40
春分节气习俗活动	40
祭祖	40
酿酒	40
逐疫气	41
春分立蛋	41
放风筝	41
春分节气民间禁忌	41
春分养生宜忌	41

春分需防失眠症	42
保持阴阳气血平衡	42
春分宜补气	43
春分膳食忌偏热、偏寒	43

清明

清明历法气象与农事	44
历法气象	44
节气候应	44
农事活动	45
清明节气谚语	46
清明节气习俗活动	47
扫墓	47
踏青	47
插柳	47
迎城隍祭厉坛	48
植树	49
放风筝	49
寒食节	49
清明节气民间禁忌	50
清明节气习俗故事拾趣	50
清明插柳与柳永的传说	50
寒食节的故事	50
清明节气养生宜忌	51
盛春时节谨防哮喘肿瘤	51
悲伤有度预防高血压	52
起居有常，外出踏青要有度	53
清明宜食柔肝养肺补肾之品	53

谷雨

谷雨历法气象与农事	54
历法气象	54
节气候应	54



农事活动·····	55
谷雨节气谚语·····	56
谷雨节气习俗活动·····	56
禁蝎·····	56
祭海·····	56
祭祀圣母·····	57
喝谷雨茶·····	57
谷雨节气民间禁忌·····	57
谷雨习俗故事拾趣·····	58
蝎子与吉升的传说·····	58
谷雨节气养生宜忌·····	59
宜防范关节炎和神经痛·····	59
益脾补肾防胃病·····	60
精神调养不可少·····	61

立夏

立夏历法气象与农事·····	62
历法气象·····	62
节气候应·····	62
农事活动·····	63
立夏节气谚语·····	64
立夏节气习俗活动·····	64
立夏尝鲜·····	64
祭祖祀神·····	65
称人·····	65
立夏节气民间禁忌·····	65
立夏习俗故事拾趣·····	66
小阿斗和称人的传说·····	66
立夏节气养生宜忌·····	66
初夏宜进行耐热锻炼·····	66
夏日宜养骨·····	67
孩子宜抓住夏季长个好时机·····	68
夏季宜饮热茶·····	68
哪些人易患疖夏，如何预防·····	69

小满

小满历法气象与农事·····	70
历法气象·····	70
节气候应·····	70
农事活动·····	71
小满节气谚语·····	71
小满节气习俗活动·····	72
祭车神·····	72
祈蚕节·····	72
看麦梢黄·····	72
吃苦菜·····	73
小满节气民间禁忌·····	73
小满习俗故事拾趣·····	73
蚕神的传说·····	73
小满节气养生宜忌·····	74
夏季注意预防肠道传染病·····	75
入夏要重养阳·····	75
夏季洗澡有讲究·····	76
夏季游泳宜忌·····	76
夏用凉席宜常擦洗·····	77

芒种

芒种历法气象与农事·····	78
历法气象·····	78
节气候应·····	79
农事活动·····	79
芒种节气谚语·····	80
芒种节气习俗活动·····	80
端午节·····	80
赛龙舟·····	81
吃粽子·····	82
洗端午澡·····	82



避邪驱毒·····	83
走百病·····	83
煮梅·····	84
安苗·····	84
打泥巴仗·····	84
芒种节气民间禁忌·····	85
芒种习俗故事拾趣·····	85
关于捉鬼名将钟馗的传说·····	85
芒种节气养生宜忌·····	85
夏季要避暑湿·····	86
夏季谨防皮炎·····	87
如何调理夏季“懒散”·····	88
夏季宜午休·····	88
夏季睡眠禁忌·····	89

夏至

夏至历法气象与农事·····	90
历法气象·····	90
节气候应·····	90
农事活动·····	91
夏至节气谚语·····	91
夏至节气习俗活动·····	92
夏至面·····	92
夏至吃狗肉·····	92
分龙节·····	93
祀先祭神·····	93
夏至节气民间禁忌·····	93
夏至习俗故事拾趣·····	93
龙的起源·····	93
分龙节各地的禁忌·····	94
夏至节气养生宜忌·····	94
夏至宜食苦·····	94
夏季谨防家用电器病·····	95
夏季饮食不宜过于清淡·····	96

夏季喝冷饮禁忌·····	97
--------------	----

小暑

小暑历法气象与农事·····	98
历法气象·····	98
节气候应·····	98
农事活动·····	99
小暑节气谚语·····	100
小暑节气习俗活动·····	100
吃伏羊·····	100
尝新节·····	100
六月初六·····	101
小暑节气民间禁忌·····	102
小暑习俗故事拾趣·····	102
古人食羊的故事·····	102
晒经书的传说·····	102
小暑节气养生宜忌·····	102
为什么冬病可夏治·····	103
盛夏宜进补什么·····	103
谨防情绪中暑·····	104
夏季防痄子·····	105
炎夏忌用冷水洗脚·····	105

大暑

大暑历法气象与农事·····	106
历法气象·····	106
节气候应·····	106
农事活动·····	107
大暑节气谚语·····	107
大暑节气习俗活动·····	108
火把节·····	108
送“大暑船”·····	108
赏荷花·····	109



祭祀雷祖·····	109
大暑节气民间禁忌·····	110
大暑习俗故事拾趣·····	110
火把节由来的传说·····	110
大暑节气养生宜忌·····	111
防暑降温最关键·····	111
中暑急救措施·····	112
为什么夏练三伏·····	113
盛夏宜多吃醋·····	113

立秋

立秋历法气象与农事·····	114
历法气象·····	114
节气候应·····	114
农事活动·····	115
立秋节气谚语·····	116
立秋节气习俗活动·····	116
插戴楸叶·····	116
郊祀·····	117
摸秋·····	117
贴秋膘·····	117
咬秋·····	118
七夕节·····	118
立秋节气民间禁忌·····	120
立秋节气习俗故事拾趣·····	120
“摸秋”的故事·····	120
“秋后算账”“秋后问斩”的由来·····	121
七夕节的有趣娱乐活动·····	121
立秋节气养生宜忌·····	122
秋季宜进行冷水锻炼·····	122
如何做好“秋冻”不生杂病·····	123
贴秋膘前应调理脾胃·····	124
立秋润燥为主，慎贴秋膘·····	124
秋雨多谨防传染病·····	125

处暑

处暑历法气象与农事·····	126
历法气象·····	126
节气候应·····	127
农事活动·····	127
处暑节气谚语·····	128
处暑习俗活动·····	128
中元节·····	128
放河灯·····	130
放路灯·····	130
焚法船·····	130
处暑节气民间禁忌·····	131
处暑习俗故事拾趣·····	131
连救母的故事·····	131
处暑节气养生宜忌·····	133
习惯性便秘如何应对秋燥·····	133
早卧早起收敛阳气·····	133
秋季饮食宜少辛多酸·····	134
如何克服秋乏·····	134
秋风送爽，睡觉忌贪凉·····	135

白露

白露历法气象与农事·····	136
历法气象·····	136
节气候应·····	136
农事活动·····	137
白露节气谚语·····	137
白露节气习俗活动·····	138
祭禹王·····	138
喝“白露茶”·····	138
吃龙眼·····	138
白露节气民间禁忌·····	139



白露习俗故事拾趣·····	139
水神河伯的故事·····	139
白露节气养生宜忌·····	140
秋季宜养肺·····	140
老年人谨防秋悲·····	141
白露穿衣有讲究·····	141

秋分

秋分历法气象与农事·····	142
历法气象·····	142
节气候应·····	142
农事活动·····	143
秋分节气谚语·····	143
秋分习俗活动·····	144
中秋节·····	144
祭月·····	144
赏月·····	145
吃月饼·····	146
秋分节气民间禁忌·····	146
秋分习俗故事拾趣·····	146
嫦娥奔月的故事·····	146
月饼的起源·····	148
秋分节气养生宜忌·····	148
慢跑，秋季最理想的运动方式·····	149
秋季食用水果宜忌·····	150
谨防小孩秋季腹泻·····	151

寒露

寒露历法气象与农事·····	152
历法气象·····	152
节气候应·····	152
农事活动·····	153
寒露节气谚语·····	154

寒露习俗活动·····	154
重阳节·····	154
观月祭·····	157
寒露节气民间禁忌·····	157
寒露习俗故事拾趣·····	157
重阳节登高的由来·····	157
茱萸的传说·····	158
寒露节气养生宜忌·····	158
如何防秋季感冒·····	158
寒露饮食宜滋阴润燥·····	159
秋季减肥宜忌·····	159

霜降

霜降历法气象与农事·····	160
历法气象·····	160
节气候应·····	160
农事活动·····	161
霜降节气谚语·····	161
霜降习俗活动·····	162
霜降节·····	162
霜降节气民间禁忌·····	162
霜降习俗故事拾趣·····	162
岑玉音抗敌的故事·····	162
霜降节气养生宜忌·····	163
为什么说补冬不如补霜降·····	163

立冬

立冬历法气象与农事·····	164
历法气象·····	164
节气候应·····	164
农事活动·····	165
立冬节气谚语·····	165
立冬习俗活动·····	166



立冬补冬·····	166
扫疥·····	166
冬酿黄酒·····	167
寒衣节·····	167
立冬节气民间禁忌·····	167
立冬习俗故事拾趣·····	168
孟姜女送寒衣·····	168
立冬节气养生宜忌·····	168
“补冬”用药切忌过偏·····	169
早睡晚起更利养生·····	170
冬季皮肤瘙痒不适怎么办·····	170

小雪

小雪历法气象与农事·····	172
历法气象·····	172
节气候应·····	172
农事活动·····	173
小雪节气谚语·····	174
小雪习俗活动·····	174
腌寒菜·····	174
下元节·····	174
小雪节气民间禁忌·····	175
小雪节气养生宜忌·····	175
冬季如何缓解季节性抑郁·····	176
冬季不宜戴口罩·····	176
抓住冬季雪练好时机·····	177
慢性鼻炎冬季防治要点·····	177

大雪

大雪历法气象与农事·····	178
历法气象·····	178
节气候应·····	178
农事活动·····	179

大雪节气谚语·····	180
大雪习俗活动·····	180
夜作·····	180
大雪节气民间禁忌·····	181
大雪节气养生宜忌·····	181
由内养外强健身体的好时节·····	181
居室环境调节宜忌·····	182
冬季运动锻炼注意事项·····	182
寒流来袭要防心脑血管疾病·····	183

冬至

冬至历法气象与农事·····	184
历法气象·····	184
节气候应·····	184
农事活动·····	185
冬至节气谚语·····	186
冬至习俗活动·····	186
拜师·····	186
祭祖·····	186
馄饨(水饺)拜冬·····	187
食赤豆粥·····	187
冬至吃汤圆·····	187
冬至补冬·····	188
冬至腌肉、腌菜·····	188
冬至节气民间禁忌·····	188
冬至习俗故事拾趣·····	188
冬至吃饺子不冻耳的故事·····	188
冬至节气养生宜忌·····	189
勤晒被褥健康过冬·····	190
冬至静养延年益寿·····	190
严冬时节注意老人低体温·····	191



小寒

小寒历法气象与农事·····	192
历法气象·····	192
节气候应·····	192
农事活动·····	193
小寒节气谚语·····	194
小寒习俗活动·····	194
腊八节·····	194
喝腊八粥·····	195
腊八酿醋、酿酒、做腊肉·····	195
小寒节气民间禁忌·····	196
小寒习俗故事拾趣·····	196
腊八节喝腊八粥的来历·····	196
小寒节气养生宜忌·····	197
防治冻疮顺利过冬·····	197
冬季不要忘记足部保暖·····	198
冬季宜防口角炎·····	199

大寒

大寒历法气象与农事·····	200
历法气象·····	200
节气候应·····	200
农事活动·····	201
大寒节气谚语·····	201
大寒习俗活动·····	202
春节·····	202
过小年·····	202
迎除夕，过新年·····	203
大寒节气民间禁忌·····	205
大寒习俗故事拾趣·····	206
灶神的故事·····	206
“福”字倒贴的故事·····	206

压岁钱来历·····	207
有关春节的来历·····	207
大寒节气养生宜忌·····	207
天寒地冻要保护好呼吸道·····	207
寒冷冬日老人着装有讲究·····	208
肩周炎患者冬季保健要点·····	208
寒冬防治老年性膝痛要点·····	209



二十四节气的由来

二十四节气是我国古代人民概括总结出的一套天文气象历法。在农村可以说是家喻户晓，是人们安排农事以及日常生活的实用知识，它不仅是农业生产的规划表，而且也是重要的民间传统节令，指导着人们的生活。

在历史上，二十四节气和阳历、阴历、阴阳历三种历法有着直接和间接的关系。所以，在介绍节气之前，我们先说说这些历法。

阳历

阳历，全称为太阳历，是当今世界上大多数国家、地区和民族通用的历法，又叫“公历”。

阳历是以地球绕太阳公转的运动周期为基础而制定的历法。阳历的历年约等于一个回归年，即地球一年绕太阳转一周，我们从地球上来计算就是太阳过春分点，循黄道（地球一年绕太阳转一周，从地球上看来是太阳一年在天空中移动一圈。它是地球上假设的一个大圆圈，即地球轨道在天球上的投影，和赤道平面相交于春分点和秋分点）东行一周，复过春分点，历时365天5小时48分46秒。从1月1日到次年的1月1日为一年，年长本应该同回归年相等，但是一年的日数必须是整数，不便于小数计，因此以365天为1年，每年剩余的5小时48分46秒，累计4年约满1日，故每4年增加1日，成为“闰日”，有闰日的年称为“闰年”，只有365天的年称为“平年”。平年365天，闰年366天，每四年一闰，每满百年少闰一次，到第四百年再闰，即每四百年中有97个闰年。年平均长度与回归年只有26秒之差，要累积3300年才差一日。

阳历最早的源头，可以追溯到古埃及的太阳历。尼罗河是埃及的生命线，正是由于计算尼罗河泛滥周期的需要，才产生了古埃及的天文学和太阳历。公元前46



年，古罗马帝国儒略·恺撒大帝主持修改历法，他以古埃及的太阳历为基础，对其进行修改后实施四年一闰，此历法后人称“恺撒历”。到公元1582年，罗马教皇格列高里十三世组织人员再次修改历法，规定每400年减去3个闰年，也就成了当今世界通用的阳历。

阴历

阴历，全称太阴历，以月球绕行地球一周为一月，即以朔望月作为确定历月的基础，一年为十二个历月的一种历法。据史料记载，阴历始用于公元前17世纪的夏代，故又称“夏历”。我国是一个农业大国，制订历法必须为农业生产服务，因此阴历也称“农历”。

阴历以月亮圆缺循环一次为一月，即“朔望月”。把完全看不到月亮的一天称为“朔日”，朔日定在阴历的每月初一；把月亮最圆的一天称为“望日”，望日定在阴历的每月十五或十六。从朔到望是朔望月的前半月，从望到朔是朔望月的后半月，一个朔望月的天数是29天12小时44分2.8秒，约合29.5306天。因此规定大月30天，小月29天。

阴历每年以接近立春之朔日为岁首，每月以朔日为初一，基本上是以12个月为1年，每年354天或355天。由于12个朔望月的时间是354.3667日，与一个回归年相差11天左右，这样，每隔三年就要多出33天，这同一个月的时间基本接近。为了和气候冷热变化的周期一致，所以每隔三年就要增添一个月，这个月就是“闰月”。

由于月亮围绕地球运转和地球围绕太阳运转的速度不均匀，为保持朔日必在阴历每月初一，也要对阴历的大小月进行调整，因此有时会出现连续两个阴历大月或连续两个阴历小月的情况。

阴阳历

阳历和阴历在实际应用的过程中都有自身的优点和缺点，于是就有了把阳历和阴历配合起来使用的历法，这种历法被称为“阴阳历”。天文学认为夏历实际上就是一种阴阳历。

从天文学的角度来讲，阴阳历是一种兼顾太阳、月亮与地球关系的历法。它以月亮绕地球一周为1个月，又设置闰月，使得一年的平均天数与回归年的天数相