

中华传统节气文化一本通

不可不知的 中华二十四节气 常识

石夫 韩新愚 编著

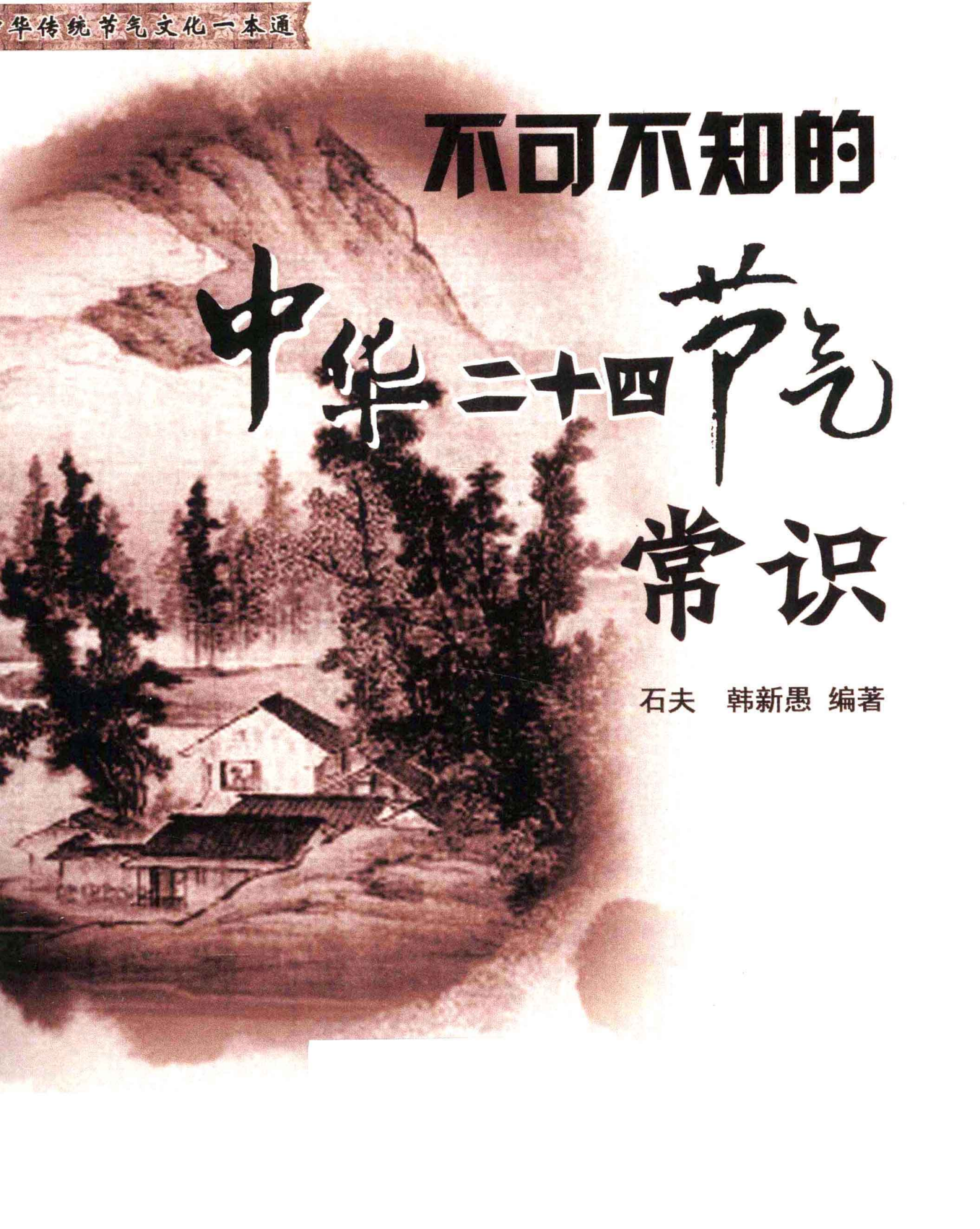
中原出版传媒集团
中原农民出版社

中华传统节气文化一本通

不可不知的

中华二十四节气
常识

石夫 韩新愚 编著



图书在版编目(CIP)数据

不可不知的中华二十四节气常识 / 石夫, 韩新愚编著. — 郑州:
中原农民出版社, 2010. 9
ISBN 978 - 7 - 80739 - 851 - 6

I. ①不… II. ①石…②韩… III. ①二十四节气-基本知识 IV. ①P462

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 149263 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南地质彩色印刷厂

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:24.5 **字数:**340 千字

版次:2010 年 9 月第 1 版 **印次:**2010 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 80739 - 851 - 6 **定价:**35.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



不可不知的中华 二十四节气 常识

目 录

1 导读

- 1 二十四节气的来历
- 4 二十四节气表
- 5 二十四番花信风

立春



7 立春

- 7 立春物候
- 9 立春民俗
- 20 立春养生
- 22 立春食谱
- 23 立春农历节日
- 31 雅俗共赏说立春

33 雨水

- 33 雨水物候
- 35 雨水民俗
- 41 雨水养生
- 42 雨水食谱
- 43 雨水农历节日
- 49 雅俗共赏说雨水

雨水





不可不知的中华二十四节气常识

- 51 惊蛰
- 51 惊蛰物候
- 53 惊蛰民俗
- 60 惊蛰养生
- 61 惊蛰食谱
- 62 惊蛰农历节日
- 65 雅俗共赏说惊蛰

春分



- 85 清明
- 85 清明物候
- 87 清明民俗
- 92 清明养生
- 95 清明食谱
- 96 清明农历节日
- 98 雅俗共赏说清明

谷雨



惊蛰

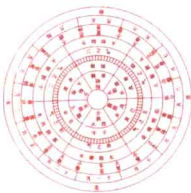


- 67 春分
- 67 春分物候
- 69 春分民俗
- 77 春分养生
- 80 春分食谱
- 81 春分农历节日
- 83 雅俗共赏说春分

清明



- 100 谷雨
- 100 谷雨物候
- 102 谷雨民俗
- 108 谷雨养生
- 111 谷雨食谱
- 112 谷雨农历节日
- 115 雅俗共赏说谷雨





不可不知的中华
二十四节气
常识

- 117 立夏
- 117 立夏物候
- 119 立夏民俗
- 125 立夏养生
- 127 立夏食谱
- 128 立夏农历节日
- 131 雅俗共赏说立夏



- 133 小满
- 133 小满物候
- 135 小满民俗
- 139 小满养生
- 141 小满食谱
- 142 雅俗共赏说小满



- 144 芒种
- 144 芒种物候
- 146 芒种民俗
- 150 芒种养生
- 151 芒种食谱
- 152 芒种农历节日
- 157 雅俗共赏说芒种



- 160 夏至
- 160 夏至物候
- 163 夏至民俗
- 166 夏至养生
- 168 夏至食谱
- 169 夏至农历节日
- 172 雅俗共赏说夏至





不可不知的中华二十四节气常识



小暑



- 192 大暑
- 192 大暑物候
- 195 大暑民俗
- 199 大暑养生
- 200 大暑食谱
- 201 大暑农历节日
- 203 雅俗共赏说大暑

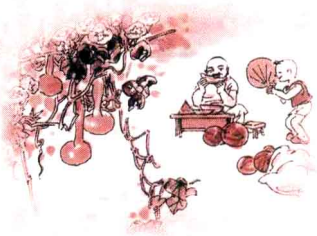
立秋



- 220 处暑
- 220 处暑物候
- 222 处暑民俗
- 224 处暑养生
- 226 处暑食谱
- 226 处暑农历节日
- 230 雅俗共赏说处暑

- 175 小暑
- 175 小暑物候
- 178 小暑民俗
- 180 小暑养生
- 182 小暑食谱
- 183 小暑农历节日
- 189 雅俗共赏说小暑

大暑



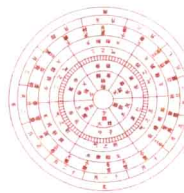
- 205 立秋
- 205 立秋物候
- 208 立秋民俗
- 213 立秋养生
- 215 立秋食谱
- 216 立秋农历节日
- 218 雅俗共赏说立秋

处暑





不可不知的中华二十四节气常识



白露



- 232 白露
- 232 白露物候
- 234 白露民俗
- 238 白露养生
- 240 白露食谱
- 240 雅俗共赏说白露

- 243 秋分
- 243 秋分物候
- 245 秋分民俗
- 246 秋分养生
- 248 秋分食谱
- 249 秋分农历节日
- 254 雅俗共赏说秋分

秋分



- 257 寒露
- 257 寒露物候
- 260 寒露民俗
- 262 寒露养生
- 264 寒露食谱
- 265 寒露农历节日
- 270 雅俗共赏说寒露

寒露



- 272 霜降
- 272 霜降物候
- 274 霜降民俗
- 277 霜降养生
- 279 霜降食谱
- 280 霜降农历节日
- 283 雅俗共赏说霜降

霜降





不可不知的中华二十四节气常识

立冬

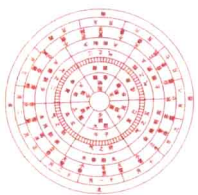


- 300 小雪
- 300 小雪物候
- 303 小雪民俗
- 306 小雪养生
- 308 小雪食谱
- 309 雅俗共赏说小雪

大雪



- 324 冬至
- 324 冬至物候
- 327 冬至民俗
- 345 冬至养生
- 348 冬至食谱
- 348 雅俗共赏说冬至



- 286 立冬
- 286 立冬物候
- 288 立冬民俗
- 293 立冬养生
- 296 立冬食谱
- 297 立冬农历节日
- 298 雅俗共赏说立冬

小雪



- 311 大雪
- 311 大雪物候
- 314 大雪民俗
- 318 大雪养生
- 321 大雪食谱
- 322 雅俗共赏说大雪

冬至



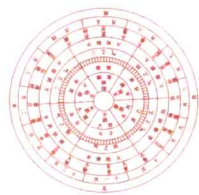


- 366 大寒
- 366 大寒物候
- 369 大寒民俗
- 375 大寒养生
- 378 大寒食谱
- 379 大寒农历节日
- 381 雅俗共赏说大寒

- 351 小寒
- 351 小寒物候
- 354 小寒民俗
- 359 小寒养生
- 361 小寒食谱
- 362 小寒农历节日
- 365 雅俗共赏说小寒



不可不知的中华
二十四节气
常识





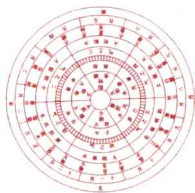
导 读

二十四节气的来历

节气是华夏祖先历经千百年的实践创造出来的宝贵科学财富,是反映天气气候和物候变化、掌握农事季节的工具。

早在春秋战国时期,中国就已经能够利用土圭(在平面上竖一根杆子)来测量正午太阳影子的长短,确定冬至、夏至、春分、秋分四个节气。一年中,土圭在正午时分影子最短的一天为夏至,最长的一天为冬至,影子长度适中的为春分或秋分。春秋时期的著作《尚书》中就对节气有所记述。西汉刘安著的《淮南子》一书里就有完整的关于二十四节气的记载。我国古代用农历(月亮历)纪时,用阳历(太阳历)划分春、夏、秋、冬二十四节气。我们祖先把五天称一候,三候为一气,称节气,全年分为七十二候二十四节气。随着不断观察、分析和总结,节气的划分逐渐丰富和科学,到了秦汉时期,已经形成了完整的二十四节气的概念。

古时把节气称“气”,一年分为十二个月纪,每个月纪有两个节气。每月有两个气:前一个气叫“节气”,后一个气叫“中气”。如立春为正月节,雨水为正月中,后人就把节气和中气统称为节气。二十四节气与农历闰月的安排有着密切的关系。在农历中,以立春为二十四节气的第一个节气。二十四节气的名称是随着斗纲所指的地方并结合当时的自然气候与景观得名而来的。所谓斗纲,就是北斗七星中的魁、衡、杓三颗星随着天体的运行,斗纲指向不同的方向和位置,其所指的位置就是所代表的月份。如正月为寅,黄昏时杓指寅,半夜衡指寅,白天魁指寅;二月为卯,黄昏时杓指卯,半夜衡指卯,白天魁指卯;其余月份以此类推。





不可不知的中华二十四节气常识

二十四节气的名称为：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。

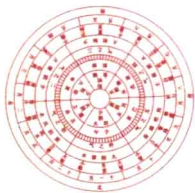
二十四节气是根据太阳在黄道(即地球绕太阳公转的轨道)上的位置来划分的。视太阳从春分点(黄经零度,此刻太阳垂直照射赤道)出发,每前进 15° 为一个节气,运行一周又回到春分点,为一回归年,合 360° ,因此分为二十四个节气。节气的日期在阳历中是相对固定的,如立春总是在阳历的2月3~5日。但在农历中,节气的日期却不大好确定,再以立春为例,它最早可在上一年的农历十二月十五日,最晚可在正月十五日。

从二十四节气的命名可以看出,节气的划分充分考虑了季节、气候、物候等自然现象的变化。其中,立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至是用来反映季节的,将一年划分为春、夏、秋、冬四个季节。春分、秋分、夏至、冬至是从天文角度来划分的,反映了太阳高度变化的转折点;而立春、立夏、立秋、立冬则反映了四季的开始。由于中国地域辽阔,具有非常明显的季风性和大陆性气候,各地气候差异巨大,因此不同地区的四季变化也有很大差异。

小暑、大暑、处暑、小寒、大寒等五个节气反映气温的变化,用来表示一年中不同时期的寒热程度;雨水、谷雨、小雪、大雪四个节气反映了降水现象,表明降雨、降雪的时间和强度;白露、寒露、霜降三个节气表面上反映的是水汽凝结、凝华现象,但实质上反映出了气温逐渐下降的过程和程度:气温下降到一定程度,水汽出现凝露现象;气温继续下降,不仅凝露增多,而且越来越凉;当温度降至 0°C 以下,水汽凝华为霜。

小满、芒种则反映了有关作物的成熟和收成情况;惊蛰、清明反映的是自然物候现象,尤其是惊蛰,它用天上初雷和地下蛰虫的复苏来预示春天的回归。

立春、立夏、立秋、立冬合称“四立”,分别表示四季的开始,“立”即开始的意思。四个节气公历一般在每年的2月4日、5月5日、8月7日和11月7日前后。“四立”表示的是天文季节的开始,从气候上说,一般还在前一季节,如立春时黄河流域仍在隆冬。





夏至、冬至合称“二至”，表示天文上夏天、冬天的极致。“至”意为极、最。夏至日、冬至日一般在每年公历的6月21日和12月22日。

春分、秋分合称“二分”，表示昼夜长短相等。“分”即平分的意思。这两个节气一般在每年公历的3月20日和9月23日左右。

二十四节气反映了太阳的周年运动，所以节气在现行的公历日期基本固定，上半年在6日、21日，下半年在8日、23日，前后相差1~2天。

为了便于记忆，人们编出了二十四节气歌诀和二十四节气七言诗。

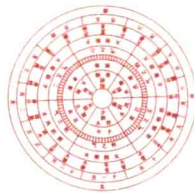
二十四节气歌

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。
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。

随着中国对外交往的扩大，我国的二十四节气已流传到世界许多地方。



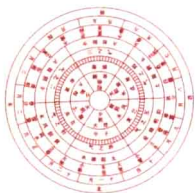


二十四节气表

(按公历计算)

季节	阶段	节气	日期	太阳到达黄经	七十二候
春	孟春	立春	2月3~5日	315°	东风解冻, 蛰虫始振, 鱼上冰
		雨水	2月18~20日	330°	獭祭鱼, 鸿雁来, 草木萌动
	仲春	惊蛰	3月5~7日	345°	桃始华, 仓庚鸣, 鹰化为鸠
		春分	3月20~21日	0°	玄鸟至, 雷乃发声, 始雷电
	季春	清明	4月4~6日	15°	桐始华, 牡丹华, 虹始见
		谷雨	4月19~21日	30°	萍始生, 鸣鸠拂其羽, 戴胜降于桑
夏	孟夏	立夏	5月5~7日	45°	蝼蛄鸣, 蚯蚓出, 王瓜生
		小满	5月20~22日	60°	苦菜秀, 靡草死, 小暑至
	仲夏	芒种	6月5~7日	75°	螳螂生, 鹃始鸣, 反舌无声
		夏至	6月21~22日	90°	鹿角解, 蝉始鸣, 半夏生
	季夏	小暑	7月6~8日	105°	温风至, 蟋蟀居辟, 鹰乃学习
		大暑	7月22~24日	120°	腐草为萤, 土润溽暑, 大雨时行
秋	孟秋	立秋	8月7~9日	135°	凉风至, 白露降, 寒蝉鸣
		处暑	8月22~4日	150°	鹰乃祭鸟, 天地始肃, 禾乃登
	仲秋	白露	9月7~9日	165°	鸿雁来, 玄鸟归, 群鸟养羞
		秋分	9月22~24日	180°	雷始收声, 蛰虫坏户, 水始涸
	季秋	寒露	10月8~9日	195°	鸿雁来宾, 雀入大水为蛤, 菊有黄花
		霜降	10月23~24日	210°	豺乃祭兽, 草木黄落, 蛰虫咸俯
冬	孟冬	立冬	11月7~8日	225°	水始冰, 地始冻, 雉入大水为蜃
		小雪	11月22~23日	240°	虹藏不见, 天气上升地气下降, 闭塞而成冬
	仲冬	大雪	12月6~8日	255°	鹖鴠不鸣, 虎始交, 荔挺出
		冬至	12月21~23日	270°	蚯蚓结, 麋角解, 水泉动
	季冬	小寒	1月5~7日	285°	雁北乡, 鹊始巢, 雉始雊
		大寒	1月20~21日	300°	鸡始乳, 征鸟厉疾, 水泽腹坚

不可不知的中华
二十四节气
常识





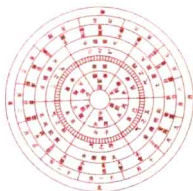
七十二候是我国最早的结合天文、气象、物候知识指导农事活动的历法,源于黄河流域,完整记载见于公元前2世纪的《逸周书·时训解》。由于当时确定物候的始见单位较小而气候的实际及地区差别很大,有些物候描述不是很准确,其中还有不科学成分,但对于了解古代华北地区的气候仍有一定的参考价值。以五日为候,三候为气,六气为时,四时为岁,一年二十四节气共七十二候。各候均以一物候现象相对应,称候应。其中植物候应有植物的幼芽萌动、开花、结实等;动物候应有动物的始振、始鸣、交配、迁徙等;非生物候应有始冻、解冻、雷始发声等。七十二候候应的依次变化,反映了一年气候变化的一般情况。现在黄河流域物候现象已发生变化,其他地区的物候更是千差万别,必须不断发展物候学,制定新的自然历,否则一味地机械照搬古书是行不通的。

二十四番花信风

自然界的花草树木、飞禽走兽,都是按照一定的季节时令活动的,如植物的发芽、长叶、开花、结果和凋谢,动物的冬眠、复苏、始鸣、繁殖和迁徙等,都与气候变化息息相关。人们把这些现象叫做物候,又根据物候把一年分成二十四节气。

与二十四节气一样有意义的还有二十四番花信风。古代以五日为候,三候为一个节气,春季的八个节气里共有二十四候。每候都有某种花卉绽蕾开放,人们把花开时吹来的风叫做花信风,意思是带来开花音信的风候,又在二十四候每一候内开花的植物中,挑选一种花期最准确的植物为代表,叫做这一候的花信风,于是就有了二十四番花信风的说法。

根据南朝宗懔《荆楚岁时说》云:始梅花,终楝花,凡二十四番花信风。自小寒至谷雨共八气(八个气节),一百二十日,每五日为一候,计二十四候,每候应一种花信。二十四番花信风,就是每个月有两个节气,每一个节气,有三个候,每个候为五天。每五天中,有一个花信,也就是每五天有一种花绽蕾开放,即一月二气六候花信风。每一候花信风便是候





花开放时期,到了谷雨前后,就百花盛开,万紫千红,四处飘香,春满大地。楝花排在最后,表明楝花开罢,花事已了。经过二十四番花信风之后,以立夏为起点的夏季便来临了。

不可不知的中华 二十四节气常识

二十四番花信风分别是指:

小寒:一候梅花,二候山茶,三候水仙;

大寒:一候瑞香,二候兰花,三候山矾;

立春:一候迎春,二候樱桃,三候望春;

雨水:一候菜花,二候杏花,三候李花;

惊蛰:一候桃花,二候棣棠,三候蔷薇;

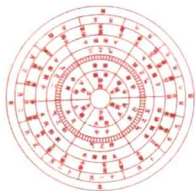
春分:一候海棠,二候梨花,三候木兰;

清明:一候桐花,二候麦花,三候柳花;

谷雨:一候牡丹,二候茶蘼,三候楝花。

二十四番花信风不仅反映了花开与时令的自然现象,更重要的是人们可以利用这种规律来掌握农时、安排农事。正如民谚所说:“桃花开、燕子来,准备谷种下田畈。”“花木管时令,鸟鸣报农时。”“布谷布谷,种禾割麦。”

二十四番花信风展现了我国古代劳动人民的智慧,充满浪漫和神奇的色彩。有小诗云:花开花落自有时,节令变幻风先知。一节一气分三候,二十四花从不迟。





立
春



立 春

立春物候

立春,二十四节气之一,“立”是开始的意思,立春就是春季的开始,每年2月4日或5日太阳到达黄经 315° 时为立春。《月令七十二候集解》:“正月节,立,建始也……立夏秋冬同。”古代“四立”,指春、夏、秋、冬四季开始,其农业意义为春种、夏长、秋收、冬藏,概括了黄河中下游农业生产与气候关系的全过程。中国幅员辽阔,地理条件复杂,各地气候相差悬殊,四季长短不一,因此,“四立”虽能反映黄河中下游四季分明的气候特点,“立”的具体气候意义却不显著,不能适用全国各地。黄河中下游土壤解冻日期从立春开始,立春第一候应为“东风解冻”,两者基本一致,但作为春季开始的标志,则显得过早。气候学上,常以连续五天日平均气温稳定在 10°C 以上的始日作为春季开始。2月上旬,真正进入春季的只有华南。立春后气温回升,春耕大忙季节在全国大部分地区陆续

