

经典典藏

超值全彩
白金版
29.80

彩色图解

二十四节气知识

全面实用
生活必备

中华传统文化精髓

任思源 主编

人文风俗科学养生
指导百姓日常生活

• 二十四节气是传统历史，更是民俗文化。它既是把握农时，合理安排农事活动的依据，亦是循法养生的立足点，从不同的角度解读，便能得到多重的收益。

• 节令物候说明，传统节日风俗，婚丧嫁娶事宜，春夏秋冬食谱，一年四季养生，运动休闲指南，常见疾病防治，民间谚语解读，简单易懂，指导生活，现学现用。



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

传承中华传统文化 指导百姓日常生活

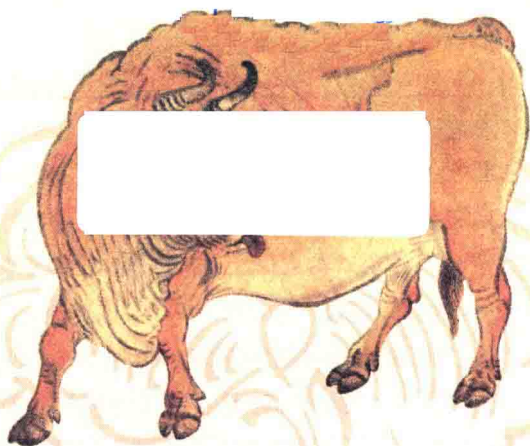
彩色图解

二十四节气

知识



任思源 主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

彩色图解二十四节气知识 / 任思源主编. -- 北京 : 北京联合出版公司, 2015.10

ISBN 978-7-5502-5779-5

I. ①彩… II. ①任… III. ①二十四节气—图解 IV. ①P462-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第167903号

彩色图解二十四节气知识

主 编：任思源

责任编辑：张 萌

封面设计：王明贵

责任校对：张 义 黎 娜

美术编辑：陈 萍

插图绘制：陈福平

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 792千字 720毫米×1020毫米 1/16 27.5印张

2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

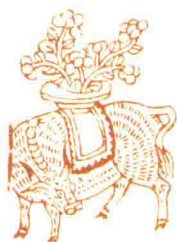
ISBN 978-7-5502-5779-5

定价：29.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：(010) 58815825



前言



二十四节气是中华民族传统文化的重要组成部分，流传至今，广泛地影响着我国广大劳动人民的生产和生活。“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。”这首《二十四节气歌》在我国民间广为流传，可谓妇孺皆知，二十四节气的影响由此可见一斑。

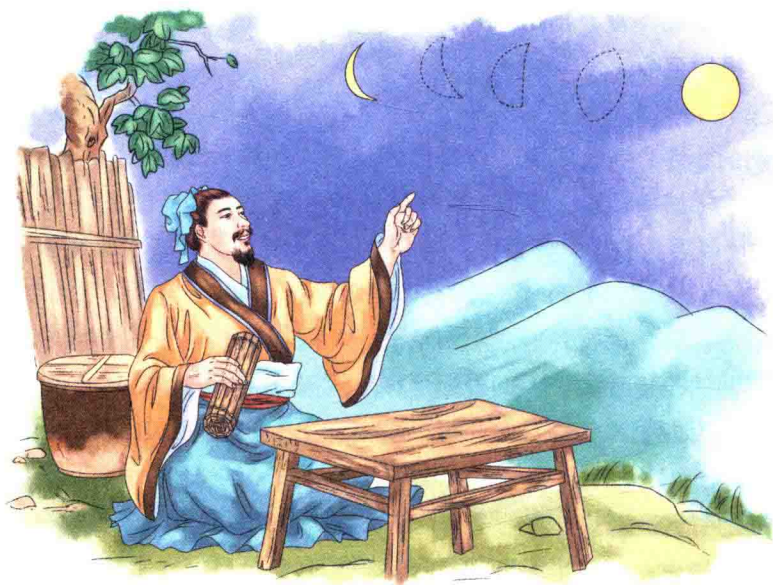
二十四节气是我国独创的传统历法，也是我国历史长河中不可多得的瑰宝，上至风雷雨电，下至芸芸众生，包罗万象。在长期的生产实践中，我国劳动人民通过对太阳、天象的不断观察，开创出了节气这种独特的历法。经过不断的探索、分析和总结，节气的划分逐渐变得科学和丰富，到距今两千多年的秦汉时期，二十四节气已经形成了完整的体系，并一直沿用至今。

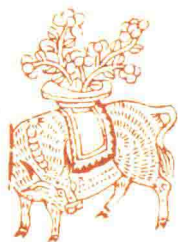
起初，二十四节气及其相关的历法是为农业生产服务的。比如“芒种”这个节气，说的是这个时期的小麦、大麦等有芒作物已经成熟，要抓紧时间收割。这个节气同时也是有芒的谷类作物（如谷、黍、稷等）播种的最佳时期，倘若错过了就可能造成歉收。在这一时期，农民既要抢收，又要播种，是一年之中最忙的季节，因此又称该节气为“忙种”。渐渐地，人们发现二十四节气还影响着我们生活的其他方面，比如饮食、起居、养生、节日民俗等。科学证明，这二十四个节气对人体的影响是不相同的，在不同节气中身体会出现不同的生理现象，人们根据身体的情况采用健身或是饮食的方式加以调节和改善，使身体处于健康的状态。由此可以看出，二十四节气的影晌已经渗透到人们生活中的各个方面。

二十四节气之中更蕴涵着丰富的中华传统文化。北宋著名哲学家程颢有一首题为《秋日偶成》的诗，诗中说：“闲来无事不从容，睡觉东窗日已红。万物静观皆自得，四时佳兴与人同。道通天地有形外，思入风云变态中。富贵不淫贫贱乐，男儿到此是豪雄。”诗中用自然法则来展现人生的哲理。无论是“静观万物”，还是享受春夏秋冬“四时佳兴”，其中的道理都是一样的。要想达到“天人合一”的境界，就必须按自然规律办事。从这个意义上说，二十四节气在讲述气象变化的同时，也在讲述人与自然的关 系、人与

人的关系，更是在讲述人类生存的基本法则。二十四节气直接或间接地影响着每一个人，人们总是在季节的交替中生活，随着时间的变化而改变，这些都与二十四节气有关。太阳的升落，月亮的圆缺，这些自然现象与二十四节气也都是分不开的。随着科技的发展，人们生活水平的提高，人们对于自然界和自身联系的认识更加深刻，因此二十四节气知识对人们来说也就更加重要。不论你去到地球上的任何国家或地区，有中华儿女的地方，就会有二十四节气相伴而至。不仅如此，二十四节气还伴随着深受中华文化影响的人们和地区。

由此可见，了解二十四节气知识，对于传承中华传统文化、服务百姓日常生活都十分具有意义。鉴于此，我们精心编写了本书。书中首先详细介绍了二十四节气的起源，以及与之相关的历法、季节、物候、节令等内容，接着按照春、夏、秋、冬的顺序介绍各个季节的节气知识，包括农事特点、农历节日、民风民俗、民间宜忌、饮食养生、药膳养生、起居养生、运动养生、常见病食疗防治、民间谚语、诗词鉴赏等，全方位解读二十四节气，带领读者领略传统文化的精髓。书中随文配图近千幅，用图解的方式展现二十四节气知识，清晰明了，别具特色。生动的图画与经典的传统文化知识完美融合，相映成趣，大大提升了可读性和观赏性。





目 录

第一篇 二十四节气——中国独有的一种历法

》 第 1 章 二十四节气的来历：始于春秋，确立于秦汉

二十四节气的丰富内涵·····	2
二十四节气的科学合理测定·····	4

》 第 2 章 二十四节气和历法：太阴历、太阳历和阴阳合历

节气与太阳历·····	6
节气与太阴历·····	7
节气与阴阳合历·····	8
节气在阳历、农历中的日期·····	9

》 第 3 章 二十四节气和季节：四季的形成和四季季节风

二十四节气气温变化形成四季·····	10
二十四节气和四季季节风·····	11

》 第 4 章 二十四节气和物候：七十二候和二十四番花信风

二十四节气和七十二候·····	12
二十四节气和二十四番花信风·····	16
农历十二个月候应姊妹花·····	16

》 第 5 章 二十四节气和节令

“春社”“春汛”“倒寒”和“倒春寒”·····	17
“热在三伏”·····	17
“入梅”和“出梅”·····	17
“秋社”“秋汛”“秋老虎”·····	17
“秋霖”和“秋封”·····	18
“冬九九”和“夏九九”·····	18

第二篇 春雨惊春清谷天——春季的6个节气

》第1章 立春：乍暖还寒时，万物开始复苏

立春气象和农事特点：春天来了，开始春耕了·····	20
立春农历节日：春节——华夏儿女普天同庆·····	21
立春民俗：欢庆春回大地，祈求一年吉利·····	26
立春民间宜忌：结婚、挑水和掏灰有讲究·····	28
立春饮食养生：少酸多甘，平抑肝火·····	30
立春药膳养生：蛰虫始振宜养肝·····	32
立春起居养生：夜卧早起，多活动·····	33
立春运动养生：散步、慢跑、踏青·····	34
立春时节，常见病食疗防治·····	36
立春耳熟能详的谚语·····	37
立春脍炙人口诗词鉴赏·····	38

》第2章 雨水：一滴雨水，一年命运

雨水气象和农事特点：春雨润物细无声·····	39
雨水农历节日：元宵节——张灯结彩，万家灯火·····	40
雨水民俗：撞拜寄，望子成龙、望女成凤·····	45
雨水民间宜忌：下雨和獭祭鱼定丰年·····	49
雨水饮食养生：调养脾胃，防御春寒·····	50
雨水药膳养生：冰雪融化宜调脾·····	51
雨水起居养生：春捂防寒是关键·····	52
雨水运动养生：适量活动，不妨“懒”一点·····	53
雨水时节，常见病食疗防治·····	54
雨水耳熟能详的谚语·····	55
雨水脍炙人口诗词鉴赏·····	56

》第3章 惊蛰：春雷乍响，蛰虫惊而出走

惊蛰气象和农事特点：九九艳阳天，春雷响、万物长·····	57
惊蛰农历节日：中和节（春龙节）——二月二龙抬头·····	58
惊蛰民俗：辟邪求吉利·····	60
惊蛰民间宜忌：惊蛰之日盼打雷·····	61
惊蛰饮食养生：新陈代谢提速，要加强营养·····	62
惊蛰药膳养生：春雷隆隆宜补肾·····	63
惊蛰运动养生：全身心健身活动·····	64
惊蛰起居养生：注意保暖·····	65
惊蛰时节，常见病食疗防治·····	66
惊蛰耳熟能详的谚语·····	66

惊蛰脍炙人口诗词鉴赏·····	68
-----------------	----

》第4章 春分：草长莺飞，柳暗花明

春分气象和农事特点：气温不稳定，预防“倒春寒”·····	69
春分农历节日：花朝节——百花生日·····	70
春分民俗：多彩多姿祭拜活动，祈求春华秋实·····	71
春分民间宜忌：挑粪、洗衣和晾衣得看日子·····	74
春分饮食养生：燕子归来，平衡阴阳·····	74
春分药膳养生：健身美容、消肿明目·····	75
春分起居养生：杀菌、除尘·····	77
春分运动养生：锻炼身体，增强抵抗力·····	78
春分时节，常见病食疗防治·····	79
春分耳熟能详的谚语·····	80
春分脍炙人口诗词鉴赏·····	82

》第5章 清明：气清景明，清洁明净

清明气象和农事特点：春意盎然，春耕植树·····	83
清明农历节日：清明节和寒食节·····	84
清明民俗：祭扫，祝愿美好未来·····	86
清明民间宜忌：盼晴天、躲清明·····	91
清明饮食养生：注意降火、保护肝脏、强筋壮骨·····	91
清明药膳养生：滋肾养阴、降压安神·····	93
清明起居养生：返璞归真，拥抱大自然·····	94
清明运动养生：量力而行活动身体·····	95
清明时节，常见病食疗防治·····	95
清明耳熟能详的谚语·····	97
清明脍炙人口诗词鉴赏·····	99

》第6章 谷雨：雨生百谷，禾苗茁壮成长

谷雨气象和农事特点：气温回升，谷雨农事忙·····	100
谷雨农历节日：上巳节——招魂续魄，临水宴宾和求子·····	100
谷雨民俗：祈盼天遂人愿、祛除百病、丰收安宁·····	102
谷雨民间宜忌：忌讳野外放火、气温偏高、阴雨、蝎子出没·····	104
谷雨饮食养生：牡丹花开，除热防潮·····	104
谷雨药膳养生：补脑养肝，通血化痰·····	106
谷雨起居养生：早睡早起，勤通风换气·····	107
谷雨运动养生：闲庭信步，室内室外运动·····	108
谷雨时节，常见病食疗防治·····	109
谷雨耳熟能详的谚语·····	110
谷雨脍炙人口诗词鉴赏·····	111

》第7章 春季穿衣、护肤、两性健康和心理调适策略

春季穿衣：早晚增衣，中午减衣·····	112
春季护肤：清洁、滋润保养·····	112
春季两性健康：性生活要适度·····	113
春季心理调适：宽容、自信、知足·····	115

》第8章 春季养花、钓鱼、爱车保养温馨提示

春季养花：等闲识得东风面，万紫千红总是春·····	116
春季钓鱼——垂钓绿湾春，春深杏花乱·····	117
春季爱车保养：车身美容，车内清洁维护·····	117

第三篇 夏满芒夏暑相连——夏季的6个节气

》第1章 立夏：战国末年确立的节气

立夏气象和农事特点：炎热天气临近，农事进入繁忙·····	120
立夏农历节日：浴佛节——中国传统宗教节日之一·····	121
立夏民俗：吃蛋、称人、尝三新·····	123
立夏民间宜忌：忌讳无雨、坐门槛·····	127
立夏饮食养生：红补血、苦养心、喝粥喝水防打盹儿·····	127
立夏药膳养生：益气活血，养血安神·····	129
立夏起居养生：居室要通风消毒，适当午睡·····	131
立夏运动养生：运动要适可而止·····	132
立夏时节，常见病食疗防治·····	133
立夏耳熟能详的谚语·····	134
立夏脍炙人口诗词鉴赏·····	135

》第2章 小满：小满不满，小得盈满

小满气象和农事特点：多雨潮湿，谷物相继成熟·····	137
小满民俗：祭神、祭蚕，“捻捻转儿”——“年年赚”·····	138
小满民间宜忌：甲子或庚辰日小满不好·····	141
小满饮食养生：素食为主，适量冷饮、薏米和苋菜·····	142
小满药膳养生：消暑健脾，平肝生津·····	143
小满起居养生：避雨除湿，冷水澡健美瘦身·····	145
小满运动养生：时尚活动——森林浴·····	146
小满时节，常见病食疗防治·····	147
小满耳熟能详的谚语·····	148
小满脍炙人口诗词鉴赏·····	149

》第3章 芒种：东风染尽三千顷，折鹭飞来无处停

芒种气象和农事特点：天气炎热，抢收小麦，忙插秧·····	150
芒种农历节日：端午节——纪念屈原·····	151

芒种民俗：送花神，插秧娱乐开始了·····	155
芒种民间宜忌：盼打雷、忌北风·····	158
芒种饮食养生：吃粽子解暑，吃鸽肉或莴笋清热解毒·····	158
芒种药膳养生：滋阴清热，除烦止渴，全方位养护·····	159
芒种起居养生：膀爷做不得，房间勤通风·····	160
芒种运动养生：手里常握健身球，勤到草地、鹅卵石地面走·····	161
芒种时节，常见病食疗防治·····	162
芒种耳熟能详的谚语·····	163
芒种脍炙人口诗词鉴赏·····	164

》第4章 夏至：夏日北至，仰望最美的星空

夏至气象和农事特点：炎热的夏天来临，准备防洪抗旱·····	165
夏至农历节日：观莲节——莲花的生日·····	166
夏至民俗：夏至吃面取彩头，祭神、求雨祈平安·····	168
夏至民间宜忌：夏至之日忌讳为五月末，且忌当日有雷雨·····	171
夏至饮食养生：多食酸味，宜吃果蔬·····	171
夏至药膳养生：清热解暑，健脾益气·····	174
夏至起居养生：注意清洁卫生，预防皮肤病·····	174
夏至运动养生：顺应时节，游泳健身·····	175
夏至时节，常见病食疗防治·····	176
夏至耳熟能详的谚语·····	177
夏至脍炙人口诗词鉴赏·····	178

》第5章 小暑：盛夏登场，释放发酵后的阳光

小暑气象和农事特点：极端炎热开始，农田忙于追肥、防虫害·····	179
小暑农历节日：六月六天贶节——回娘家节·····	180
小暑民俗：尝新米、吃饺子消除“苦夏”，吃面辟恶·····	185
小暑民间宜忌：小暑之日忌西南风和雷鸣·····	186
小暑饮食养生：勤喝水、饮食清淡，吃紫菜补肾养心·····	186
小暑药膳养生：清暑解热、健脾利湿·····	188
小暑起居养生：合理着装防紫外线，雨后不坐露天的凳子·····	189
小暑运动养生：常到海滨、山泉、瀑布或旷野散步·····	190
小暑时节，常见病食疗防治·····	191
小暑耳熟能详的谚语·····	192
小暑脍炙人口诗词鉴赏·····	193

》第6章 大暑：水深火热，龙口夺食

大暑气象和农事特点：炎热之极，既防洪又抗旱、保收·····	194
大暑农历节日：火把节——东方的狂欢节·····	195

大暑民俗：斗蟋蟀、吃荔枝、吃仙草、送大暑船祛病消灾·····	196
大暑民间宜忌：忌讳无雨或天不热·····	198
大暑饮食养生：及时补充蛋白质，早餐忌吃冷食·····	199
大暑药膳养生：健脾清暑、减肥降脂、降低血压·····	200
大暑起居养生：睡眠时间要充足，衣服要选择天然面料·····	201
大暑运动养生：双手轮换扇扇子，既消暑又防肩周炎·····	202
大暑时节，常见病食疗防治·····	203
大暑耳熟能详的谚语·····	204
大暑脍炙人口诗词鉴赏·····	205

》 第7章 夏季穿衣、美容、两性健康心理调适策略

夏季穿衣：选择吸湿、散热性能好和吸热性能差的面料·····	206
夏季美容护理：注意皮肤清洁，切忌天天洗头·····	209
夏季两性健康：房事要适度·····	212
夏季心理调适：清静度夏、静养勿躁、胸怀要宽阔·····	213

》 第8章 夏季养花、钓鱼、爱车保养、旅游温馨提示

夏季养花：接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红·····	215
夏季钓鱼——大麦黄，钓鱼忙·····	217
夏季爱车保养：防水防晒，防爆胎防自燃·····	219

第四篇 秋处露秋寒霜降——秋季的6个节气

》 第1章 立秋：禾熟立秋，兑现春天的承诺

立秋气象和农事特点：秋高气爽，开始收获·····	224
立秋农历节日：七夕节·····	225
立秋民俗：戴楸叶、贴秋膘、补秋屁股和尝秋鲜，祈求好兆头·····	229
立秋民间宜忌：忌讳打雷、下雨、出彩虹·····	233
立秋饮食养生：少辛增酸，进食“温鲜”食物·····	233
立秋药膳养生：补骨添髓、滋阴降火、解暑消烦·····	236
立秋起居养生：早睡早起、规律作息、消除秋乏·····	237
立秋运动养生：轻松慢跑，预防感冒、秋燥和疲劳·····	237
立秋时节，常见病食疗防治·····	238
立秋耳熟能详的谚语·····	239
立秋脍炙人口诗词鉴赏·····	241

》 第2章 处暑：处暑出伏，秋凉来袭

处暑气象和农事特点：早晚凉爽，农田急需蓄水、保墒·····	242
处暑农历节日：中元节——鬼节·····	242

处暑民俗：开渔节欢送渔民出海，吃鸭子防秋燥·····	245
处暑民间宜忌：龙王爷好人难做，有人盼雨，有人忌雨·····	246
处暑饮食养生：少吃苦味食物，健脾开胃宜吃黄鱼·····	246
处暑药膳养生：防止便秘、平肝降压、清热生津·····	248
处暑起居养生：“秋冻”要适可而止·····	249
处暑运动养生：秋高气爽，运动宜早动晚静·····	251
处暑时节，常见病食疗防治·····	252
处暑耳熟能详的谚语·····	253
处暑脍炙人口诗词鉴赏·····	255

》 第 3 章 白露：白露含秋，滴落乡愁

白露气象和农事特点：天高气爽，千家万户忙秋收、秋种·····	256
白露民俗：吃番薯，喝白露茶和酒，祭祀治水英雄大禹·····	256
白露民间宜忌：忌讳下雨和刮风·····	259
白露饮食养生：喝粥饮茶有讲究，慎食秋瓜防腹泻·····	259
白露药膳养生：利尿通乳、安神助眠，益气补虚、温中暖下·····	261
白露起居养生：袒胸露体易受凉，防止秋燥和“秋季花粉症”·····	261
白露运动养生：赤脚活动已不宜，最佳运动是慢跑·····	262
白露时节，常见病食疗防治·····	263
白露耳熟能详的谚语·····	264
白露脍炙人口诗词鉴赏·····	266

》 第 4 章 秋分：秋色平分，碧空万里

秋分气象和农事特点：凉风习习，田间秋收、秋耕、秋种忙·····	267
秋分农历节日：中秋节·····	267
秋分民俗：吃秋菜、送秋牛，祈望身强力壮、吉祥如意·····	272
秋分民间宜忌：下雨、刮风和雷鸣，有人欢喜有人忧·····	273
秋分饮食养生：食物多样化，保持阴阳平衡·····	273
秋分药膳养生：滋阴壮阳、清润生津和健胃消食·····	275
秋分起居养生：多事之秋、稍安勿躁、注意皮肤保湿·····	276
秋分运动养生：避免激烈运动，适宜慢跑和登山运动·····	277
秋分时节，常见病食疗防治·····	278
秋分耳熟能详的谚语·····	279
秋分脍炙人口诗词鉴赏·····	280

》 第 5 章 寒露：寒露菊芳，缕缕冷香

寒露气象和农事特点：昼暖夜凉，农田秋收、灌溉、播种忙·····	281
寒露农历节日：重阳节——佩茱萸，饮菊花酒·····	281
寒露民俗：爬香山赏红叶，吃芝麻延缓衰老·····	285

寒露民间宜忌：忌刮风和霜冻，注意身体保暖·····	286
寒露饮食养生：既要进补，也要排毒·····	287
寒露药膳养生：暖胃、补气、补血、健胃消食、强筋壮骨·····	288
寒露起居养生：预防感冒哮喘，夜凉勿憋尿·····	290
寒露运动养生：倒走强身健体，注意安全·····	291
寒露时节，常见病食疗防治·····	292
寒露耳熟能详的谚语·····	294
寒露脍炙人口诗词鉴赏·····	295

》第6章 霜降：冷霜初降，晚秋、暮秋、残秋

霜降气象和农事特点：露水凝成霜，农民秋耕、秋播和秋栽忙·····	296
霜降农历节日：祭祖节——送寒衣·····	297
霜降民俗：赏菊、打霜降、摘种子，祈求吉祥平安·····	298
霜降民间宜忌：忌无霜和秋冻·····	300
霜降饮食养生：食用坚果要适量，食豌豆提高免疫力·····	300
霜降药膳养生：滋阴润肺、清热化痰，润燥滑肠、补气养胃·····	302
霜降起居养生：注意腹部保暖，洗澡不要过频·····	303
霜降运动养生：量力而行选择活动，健身须循序渐进·····	304
霜降时节，常见病食疗防治·····	305
霜降耳熟能详的谚语·····	306
霜降脍炙人口诗词鉴赏·····	307

》第7章 秋季穿衣、美容、两性健康心理调适策略

秋季穿衣：衣物暴晒后再穿，慎穿裙装·····	308
秋季美容护理：加强保湿，按摩面部养容颜·····	309
秋季两性健康知识：要养精蓄锐·····	312
秋季心理调适：保持心情舒畅防秋愁·····	314

》第8章 秋季养花、钓鱼、爱车保养、旅游温馨提示

秋季养花：停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花·····	315
秋季钓鱼——钓鱼人追梦的黄金季节·····	317
秋季爱车保养：注意车内清洁，更新机油、冷却液体和玻璃水·····	318

第五篇 冬雪雪冬小大寒——冬季的6个节气

》第1章 立冬：蛰虫伏藏，万物冬眠

立冬气象和农事特点：气温下降，江南抢种、移栽和灌溉忙·····	322
立冬农历节日：下元节——水官解厄之辰·····	323
立冬民俗：补冬、养冬和迎冬，保一冬健康·····	324
立冬民间宜忌：立冬晴五谷斗，立冬忌盲目“进补”·····	328

立冬饮食养生：黑色食品补养肾肺，身体虚弱多食牛肉·····	328
立冬药膳养生：消积导滞、补脾养胃，补肾涩精、补精益血·····	330
立冬起居养生：睡前温水泡脚，室内温度要提高·····	331
立冬运动养生：规律运动身体好，早睡晚起多活动·····	332
立冬时节，常见病食疗防治·····	333
立冬耳熟能详的谚语·····	334
立冬脍炙人口诗词鉴赏·····	335

》 第2章 小雪：轻盈小雪，绘出淡墨风景

小雪气象和农事特点：开始降雪，防冻、保暖工作忙·····	336
小雪民俗：祭神、建醮、腌菜、风鸡，祈求平安·····	337
小雪民间宜忌：忌讳天不下雪·····	340
小雪饮食养生：适当吃些肉类、根茎类食物御寒·····	340
小雪药膳养生：补肾益气、祛虚活血，乌须发、美容颜·····	342
小雪起居养生：御寒保暖，早睡晚起·····	342
小雪运动养生：运动前要做足准备活动·····	343
小雪时节，常见病食疗防治·····	345
小雪耳熟能详的谚语·····	346
小雪脍炙人口诗词鉴赏·····	347

》 第3章 大雪：大雪深雾，瑞雪兆丰年

大雪气象和农事特点：北方千里冰封、万里雪飘，南方农田施肥、清沟排水·····	348
大雪民俗：藏冰、腌肉、打雪仗和赏雪景，其乐融融·····	349
大雪民间宜忌：瑞雪兆丰年，无雪可遭殃·····	350
大雪饮食养生：不可盲目进补，消痰化痰、理气解毒吃萝卜·····	352
大雪药膳养生：补血止血、滋阴润肺、补中益气、补肾壮阳·····	353
大雪起居养生：洗澡水不宜烫、时间不宜长，睡觉要穿睡衣·····	354
大雪运动养生：运动最好在下午做·····	355
大雪时节，常见病食疗防治·····	356
大雪耳熟能详的谚语·····	358
大雪脍炙人口诗词鉴赏·····	359

》 第4章 冬至：冬至如年，寒梅待春风

冬至气象和农事特点：数九寒冬，农田松土、施肥和防冻·····	361
冬至民俗：过冬节、祭祖、祭天、拜师祭孔·····	362
冬至民间宜忌：忌无雨，忌吵架、屠宰和扫地·····	371
冬至饮食养生：冬至吃饺子、喝鸡汤、吃狗肉有讲究·····	371
冬至药膳养生：补虚益精、清热明目、滋阴益气、补肾固精·····	373
冬至起居养生：勤晒被褥，注意头部保暖和防风·····	374

冬至运动养生：溜冰、滑雪和冬泳，切忌过分剧烈	375
冬至时节，常见病食疗防治	376
冬至耳熟能详的谚语	377
冬至脍炙人口诗词鉴赏	378

》第5章 小寒：小寒信风，游子思乡归

小寒气象和农事特点：天气寒冷，农田防冻、清沟、追肥忙	379
小寒农历节日：腊八节——喝腊八粥	380
小寒汉民俗：杀年猪、磨豆腐，欢欢喜喜过年了	382
小寒民间宜忌：忌天暖和无雪	384
小寒饮食养生：喝腊八粥有益健康，补肾阳、滋肾阴可多食虾	384
小寒药膳养生：补虚弱、强筋骨，清热、化痰止咳	386
小寒起居养生：防止冷辐射伤害	388
小寒运动养生：公园或庭院步行健身	388
小寒时节，常见病食疗防治	389
小寒耳熟能详的谚语	390
小寒脍炙人口诗词鉴赏	391

》第6章 大寒：岁末大寒，孕育又一个轮回

大寒气象和农事特点：天寒地冻，积肥堆肥为春耕作准备	392
大寒农历节日：小年——祭灶	392
大寒民俗：尾牙祭、糊窗户、赶年集，辞旧迎新忙团圆	396
大寒民间宜忌：忌天不下雪	398
大寒饮食养生：御寒就吃红色食物，滋补就食用桂圆	399
大寒药膳养生：益气止渴、强筋壮骨，补肝肾、滋阴润肠	400
大寒起居养生：早睡晚起，室内通风，防煤气中毒	400
大寒运动养生：运动前做好热身活动	401
大寒时节，常见病食疗防治	402
大寒耳熟能详的谚语	403
大寒脍炙人口诗词鉴赏	404

》第7章 冬季穿衣、美容、两性健康心理调适策略

冬季穿衣：导热性越低的衣服保暖效果越好	406
冬季美容护理：预防皮肤干燥，注意滋阴养颜、护发	407
冬季两性健康：既要“藏而不泄”，也要讲究“天时、地利、人和”	410
冬季心理调适：养心宜藏，防止抑郁	412

》第8章 冬季养花、钓鱼、爱车保养、旅游温馨提示

冬季养花：梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香	414
冬季钓鱼——孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪	416
冬季爱车保养：注意胎压和磨损，空调、发动机、电瓶勤保养	419

第一篇

二十四节气

——中国独有的一种历法

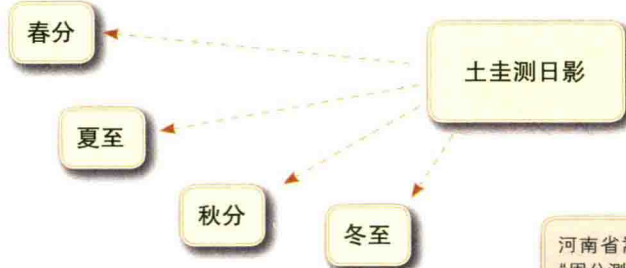


第1章

二十四节气来历：始于春秋，确立于秦汉

早在春秋时期，人们就确定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬四个节气，以后不断地改进与完善。随着劳动人民的不断发明和研究，二十四节气逐渐确定和完整起来，于秦汉年间，二十四节气完全确立。

先秦时期，人们知道了表示冷热和四季的几个主要节气：夏至、冬至与春分、秋分。这四个节气是利用土圭测日影确定的。



河南省嵩山脚下保留着一座完好的世界上最古老的“周公测量台”，它是土圭测日影的最好佐证。

二十四节气的丰富内涵

我国大部分地区处在温带，气候冷热变化很大。劳动人民为了农业生产上的需要，创造了二十四节气。从节气的名称上，我们就可以知道它包含的意义。二十四节气中，表示四季变化的有立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至八个节气名称；表示天气变化的有雨水、谷雨、小暑、大暑、处暑、白露、寒露、霜降、小雪、大雪、小寒、大寒十二个节气名称；表示农事和其他的有惊蛰、清明、小满、芒种四个节气名称。



一年中气候冷热的变化，对于农业生产有着很大的影响。中国农业生产以二十四节气作为指导，要求掌握季节，不违农时。