

二十四节气

常识

不可不知的

梅子◎编著

二十四节气常识

是传统生活的诗意呈现，
是现代人心灵的回归。

线装书局

二十四节气

不可不知的

常识



梅 子◎编著

线装书局

图书在版编目 (CIP) 数据

不可不知的二十四节气常识 / 梅子编著. —北京:
线装书局, 2015. 4

ISBN 978-7-5120-1816-7

I. ①不… II. ①梅… 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 (2015) 第 085553 号

不可不知的二十四节气常识

作 者: 梅 子

责任编辑: 崔建伟 宁 静

装帧设计: 一个人·设计

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市西城区鼓楼西大街 41 号 (100009)

电 话: 010-64045283 64041012

网 址: www.xzhbc.com

经 销: 新华书店

印 制: 北京市玖仁伟业印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18

字 数: 302 千字

版 次: 2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 0001—7000 册

定 价: 35.00 元

前言

我国是一个拥有五千年历史的文明古国，劳动人民在漫长的历史长河中创造出灿烂的文化，犹若珍珠般闪烁着迷人的光彩，其中二十四节气就是重要的组成部分。

最初，我们的先民们根据自然界中气候变化以及日照长短等现象，及时安排自己的劳作与生活。随着时间的推移，便渐渐形成了一定的规律。而这些规律经过先民们不断地完善与总结，最终形成了我们今天的二十四节气。可以说，二十四节气主要服务于农事，指导劳动人民如何根据节气的变化，对生活和劳作做出相应的调整，对社会发展与文明的进程起到了积极有益的推动作用。

纵观二十四节气形成的过程，我们从中不难发现，早在春秋战国的时候，人们就已经会用土圭测量正午太阳照射下影子长度的方法，制定出了冬至、夏至、春分、秋分四个节气。成书与春秋时期的《尚书》中，就有对节气的相关记载。到秦汉时期，科技及人的认识进一步发展，天文学家们运用太阳在黄道上位置变化从而引起气候变化的顺序，最终完成了二十四节气的制定。西汉刘安所著《淮南子·天文训》中，就有对二十四节气最为完整的记载。

随着社会的发展和生产力的提高，劳动人民在应用二十四节气的同时，又逐步赋予它新的内涵与寓意，期间相应增加了风俗习惯、传统节日、生活起居、养生保健等方面，让二十四节气变得更加科学更加具有实用性。

总体而言，二十四节气是人民辛勤劳动与智慧的结晶，是对天文、气象、物

候等一些自然规律的科学总结，它反映了季节、气候、物候等自然现象的变化规律。我国从古至今，都是一个以农业为基础的国家，自西汉起，二十四节气对农业就产生了非常重要的影响。

随着科技的进步和时代的发展，加之都市化的加快，大批从事农业的劳动者涌进都市，成为都市的一部分，二十四节气渐渐淡出我们的视野，甚至变得可有可无。其实，这是我们对传统文化不负责任的表现。作为现代人，无论身居都市还是生活在乡下，二十四节气对于我们来说，仍然具有十分重要的意义，一方面可以丰富我们对传统文化的认知，另外我们可以根据二十四节气的顺序，合理安排我们的生活起居及养生保健。所以，本书围绕不同季节、不同节气的自然变化，选择了农事气象、民间禁忌、营养食谱、农历节日、节日习俗、生活起居、养生保健、历史文化等方面的内容进行编写。二十四节气常识，是现代家庭必备的书籍；拥有二十四节气常识，等于把根留住，更接地气，生活自然也就更加美满幸福！

目录

Contents

第一章	二十四节气的形成 / 002
二十四节气概述	二十四节气的含义 / 003
	二十四节气与历法 / 006
	二十四节气歌 / 009
	二十四节气与七十二候 / 010
	二十四节气与三伏、九九 / 014
	二十四节气与二十四番花信风 / 015
第二章	立春气象与农事 / 018
立春	立春农历节日 / 019
	立春民间习俗 / 020
	立春生活起居 / 025
	立春养生要领 / 026
	立春养生食谱 / 027
	立春民间谚语 / 030

第三章	雨水气象与农事 / 033
雨水	雨水农历节日 / 034
	雨水民间习俗 / 035
	雨水生活起居 / 038
	雨水养生要领 / 039
	雨水养生食谱 / 040
	雨水民间谚语 / 042
第四章	惊蛰气象与农事 / 044
惊蛰	惊蛰农历节日 / 045
	惊蛰民间习俗 / 046
	惊蛰生活起居 / 049
	惊蛰养生要领 / 050
	惊蛰养生食谱 / 051
	惊蛰民间谚语 / 052
第五章	春分气象与农事 / 055
春分	春分农历节日 / 056
	春分民间习俗 / 057
	春分生活起居 / 060
	春分养生要领 / 060
	春分养生食谱 / 062
	春分民间谚语 / 063
第六章	清明气象与农事 / 065
清明	清明农历节日 / 066

	清明民间习俗 / 067
	清明生活起居 / 070
	清明养生要领 / 071
	清明养生食谱 / 072
	清明民间谚语 / 073
第七章	谷雨气象与农事 / 076
谷雨	谷雨农历节日 / 077
	谷雨民间习俗 / 078
	谷雨生活起居 / 081
	谷雨养生要领 / 081
	谷雨养生食谱 / 083
	谷雨民间谚语 / 084
第八章	立夏气象与农事 / 087
立夏	立夏农历节日 / 088
	立夏民间习俗 / 089
	立夏生活起居 / 091
	立夏养生要领 / 092
	立夏养生食谱 / 094
	立夏民间谚语 / 096
第九章	小满气象与农事 / 098
小满	小满民间习俗 / 099
	小满生活起居 / 101
	小满养生要领 / 102

小满养生食谱 / 103

小满民间谚语 / 104

第十章 芒种气象与农事 / 107

芒种

芒种农历节日 / 108

芒种民间习俗 / 111

芒种生活起居 / 113

芒种养生要领 / 114

芒种养生食谱 / 115

芒种民间谚语 / 117

第十一章 夏至气象与农事 / 120

夏至

夏至农历节日 / 121

夏至民间习俗 / 122

夏至生活起居 / 123

夏至养生要领 / 126

夏至养生食谱 / 127

夏至民间谚语 / 129

第十二章 小暑气象与农事 / 131

小暑

小暑农历节日 / 132

小暑民间习俗 / 133

小暑生活起居 / 134

小暑养生要领 / 136

小暑养生食谱 / 137

小暑民间谚语 / 139

第十三章	大暑气象与农事 / 141
大暑	大暑农历节日 / 142
	大暑民间习俗 / 143
	大暑生活起居 / 145
	大暑养生要领 / 146
	大暑养生食谱 / 148
	大暑民间谚语 / 149
第十四章	立秋气象与农事 / 152
立秋	立秋农历节日 / 153
	立秋民间习俗 / 155
	立秋生活起居 / 157
	立秋养生要领 / 158
	立秋养生食谱 / 159
	立秋民间谚语 / 161
第十五章	处暑气象与农事 / 163
处暑	处暑农历节日 / 164
	处暑民间习俗 / 166
	处暑生活起居 / 167
	处暑养生要领 / 168
	处暑养生食谱 / 169
	处暑民间谚语 / 171
第十六章	白露气象与农事 / 174
白露	白露民间习俗 / 175

	白露生活起居 / 177
	白露养生要领 / 178
	白露养生食谱 / 179
	白露民间谚语 / 180
第十七章	秋分气象与农事 / 183
秋分	秋分农历节日 / 184
	秋分民间习俗 / 186
	秋分生活起居 / 187
	秋分养生要领 / 188
	秋分养生食谱 / 189
	秋分民间谚语 / 192
第十八章	寒露气象与农事 / 194
寒露	寒露农历节日 / 195
	寒露民间习俗 / 196
	寒露生活起居 / 197
	寒露养生要领 / 199
	寒露养生食谱 / 200
	寒露民间谚语 / 202
第十九章	霜降气象与农事 / 204
霜降	霜降农历节日 / 205
	霜降民间习俗 / 205
	霜降生活起居 / 207
	霜降养生要领 / 208

霜降养生食谱 / 210

霜降民间谚语 / 212

第二十章 立冬气象与农事 / 215

立冬

立冬农历节日 / 216

立冬民间习俗 / 217

立冬生活起居 / 219

立冬养生要领 / 220

立冬养生食谱 / 222

立冬民间谚语 / 224

第二十一章 小雪气象与农事 / 226

小雪

小雪民间习俗 / 227

小雪生活起居 / 229

小雪养生要领 / 230

小雪养生食谱 / 231

小雪民间谚语 / 232

第二十二章 大雪气象与农事 / 235

大雪

大雪民间习俗 / 236

大雪生活起居 / 237

大雪养生要领 / 239

大雪养生食谱 / 240

大雪民间谚语 / 242

第二十三章	冬至气象与农事 / 245
冬至	冬至农历节日 / 246
	冬至民间习俗 / 247
	冬至生活起居 / 250
	冬至养生要领 / 251
	冬至养生食谱 / 252
	冬至民间谚语 / 253
第二十四章	小寒气象与农事 / 256
小寒	小寒农历节日 / 257
	小寒民间习俗 / 258
	小寒生活起居 / 259
	小寒养生要领 / 260
	小寒养生食谱 / 261
	小寒民间谚语 / 262
第二十五章	大寒气象与农事 / 265
大寒	大寒农历节日 / 266
	大寒民间习俗 / 268
	大寒生活起居 / 270
	大寒养生要领 / 272
	大寒养生食谱 / 273
	大寒民间谚语 / 274

二十四节气概述

第一章



二十四节气是我国古代劳动人民长期经验的积累和智慧的结晶。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。

二十四节气的形成

二十四节气是我们的祖先经过千百年的实践，逐步创造出来的宝贵的科学文化遗产，是反映气候和物候变化、掌握农事季节的工具，其实际意义是指导农事活动，影响着千家万户的衣食住行。

在古代，人们对于天气与大地之间存在的关系一直进行着观察、摸索、积累和总结。很多古书中有夜观星相的相关故事和记载。由于条件的限制，星星离人们很远，不具备一定的天文知识很难记得住天上星辰的位置，以及各星之间变化的范围和方向。于是，人们摸索出了很多观测天象的办法。尽管如此，只有很少一部分的星相师掌握了方法，并掺进了许多迷信的色彩。由于照明条件的限制以及月亮的阴晴圆缺的影响，实际上古代夜晚观测天象具有很大的难度。于是人们就发明了一种白天观测太阳照射地面的方法。

人们将一根直立的、长度固定的杆子（古代定为八尺）立在地上，这根杆子称为表。在杆子的下边向北的方向，修成一条土埂子，称土圭。当太阳升至中天，也就是正南方时，太阳光照射在直立的杆子上，杆子的投影就落在了北面的土圭上。太阳冬天照射地球角度偏低，夏天照射角度高，所以照在圭上的杆影，会随着太阳角度的变化而发生变化，这样就可以测出冬天杆影长，夏天杆影短。人们把一年中的天数分成二十四等份，每一份的测量点就是这个节气的日影长度。人们把夏天杆影最短，日照时间最长的一天叫做“日长至”，也就是“夏至”；把杆影最长而日照时间最短的一天叫做“日短至”，也就是“冬至”。

在商朝时只有四个节气，到了周朝时发展到了八个。战国后期成书的《吕氏春秋》中，就有了立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至这八个节气名称。这八个节气，是二十四节气中最重要的节气。它们标示出季节的转换，清楚地划分出了一年四季。到秦汉年间，二十四节气已经完全确立，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。二十四

节气名称首见于《淮南子·天文训》，《史记·太史公自序》的“论六家要旨”中也提到阴阳、四时、八位、十二度、二十四节气等概念。汉武帝时，由邓平等制定的《太初历》正式把二十四节气编入历法，明确了二十四节气的天文位置。

我们知道，地球每时每刻都在不停地公转和自转，通常把地球绕太阳的轨道称为黄道，而二十四节气正是按照太阳在黄道上的位置来划分的。当太阳垂直照射赤道时定为“黄经零度”，即春分点，从这里出发，每前进 15 度就为一个节气，从春分往下依次顺延为清明、谷雨、立夏等，待运行一周后又回到春分点，此为一回归年，合 360 度，共分为 24 个节气。

二十四节气其实是一个“时刻”，而非“一日”。在地球的公转与自转中，由于地球自转轴相对于公转轴有 23.5 度的倾角，使得夏季正午时太阳仰角角度较大，冬季时较小，从而影响一年四季的气温与季候。为了让先民们能得知寒暑气候变化而决定农事进展或作为生活起居的参考，古代历法学家规定：将每年冬至到次年冬至的一回归年时间平分为 12 等份，称为中气；再将两个中气等分称为节气，此为二十四节气的来源，这种节气的制定法称为“平气法”。然而，地球绕太阳运行的轨道为椭圆形，所以当地球离太阳较近时，地球公转速度较快，较远时则较慢，对当时制定此历法的中原地区而言，某些节气无法反映出真实的气候状况。所以从清代开始，才另定以春分点为 0 度，太阳在黄道上每运行 15 度定为一个节气或中气，现在的中气和节气统称为“节气”。

二十四节气的含义

从二十四节气的命名我们可以看出，节气在划分上充分考虑到了季节、气候、物候等自然现象的变化。其中立春、立夏、立秋、立冬就是用于反映季节的，根据这一特性，一年划分为春、夏、秋、冬四个季节。而春分、秋分、夏至、冬至则是从天文的角度进行划分，是太阳高度变化的转折点。

小暑、大暑、处暑、小寒、大寒这五个节气反映的是气温的变化，用于表示一年之中不同时期，给人们冷热的程度；雨水、谷雨、小雪、大雪这四个节气反映的是降水现象，表明降雨、降雪的时间和强度；白露、寒露、霜降这三个节气反映的是气温下降的过程和程度，小满、芒种反映的是农作物的成熟和收获的情况，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。

二十四节气的具体含义为：

立春：这是二十四节气中的第一个节气，其含义是春天来了。过了立春，万物开始复苏，一年四季重新开始了。这时，人们明显感觉到白天比以往变长了，太阳也暖了许多。

雨水：这时春风遍吹大地，冰雪在逐渐转暖的情况，开始融化，空气也变得湿润起来，雨水也一天比一天的增多，所以称之为雨水。雨水前的天气相对来说比较寒冷，随着雨水的到来，阳光灿烂而温和、细雨飘飘的日子渐渐走来。

惊蛰：这个节气表示“立春”以后天气转暖，春雷开始震响大地，蛰伏在泥土中冬眠的各种动物开始苏醒过来，所以叫惊蛰。惊蛰时节，阳光明媚，气温、地温都上升得比较快，地上的草木经历一冬的休息，开始快速生长，此时正是春耕大忙的季节。

春分：这个节气是春季 90 天的中分点，这一天南北两半球的昼夜长度相等，所以叫春分。过了这一天以后太阳直射位置开始向北偏移，北半球出现昼长夜短的现象。春分前后，我国南方地区进入早稻的播种期，那些越冬的农作物也进入了春季的生长阶段，大地到处充满一片生机盎然的景象。

清明：清明本身就含有天气晴朗、草木繁荣茂盛的意思。此时的气候清爽温暖，万物进入生长的阶段，对于农民而言，正是春耕、春种的大好时节。清明这天，有郊外踏青、祭扫坟墓的习俗。

谷雨：由于雨水滋润大地，农作物得以快速生长，所以，谷雨就有“雨生百谷”的含义。谷雨过后，气温回升得很快，天气也一天比一天暖和，春雨滋润着田野，农业生产进入繁忙时期。

立夏：标志夏季的开始，从立夏开始正式进入夏天，万物生长旺盛。人们根据长期积累的经验，把立夏看作是气温升高的开端，立夏以后，夏季正式到来，雷雨开始增多，农作物进入生长旺盛的时期。

小满：从小满开始，大麦、冬小麦等夏收作物已经结果，但此时还没有成熟，所以称之为小满。小满时节，自然界的植物都比较丰满和茂盛，春播的农作物正是生长的旺盛期。

芒种：“芒”指带有芒刺的作物，例如小麦、大麦等，“种”指种子。芒种即表明小麦等带有芒刺的作物已经成熟了，可以收获了。另外，芒种也是播种有带有芒