

古籍整理专家 李晋林◎编著

中华民俗

万年历

最新
速查版

- 用心领悟传承千年的生活智慧
- 轻松读懂深藏民间的人情世故
- 自如掌控瞬息万变的人生运程



北京科学技术出版社



古籍整理专家
李晋林◎编著

中华民俗 万年历



最新
速查版

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华民俗万年历 / 李晋林编著. —北京: 北京科学技术出版社,
2015.4

ISBN 978-7-5304-7512-6

I. ①中… II. ①李… III. ①历书 - 中国②风俗习惯 - 中国
IV. ①P195.2②K892

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第266309号

中华民俗万年历

作 者: 李晋林

策划编辑: 李 菲

责任编辑: 李 菲

责任校对: 贾 荣

责任印制: 张 良

封面设计: 樊润琴

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 720mm × 1020mm 1/16

印 张: 24.75

字 数: 420千

版 次: 2015年4月第1版

印 次: 2015年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-7512-6 / P · 033

定 价: 42.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



前言

民俗，即民间风俗，是一个国家或民族的广大民众所创造、享用和传承的生活文化。它起源于人类社会群体生活的需要，在特定的民族、时代和地域中不断形成、扩大和演变，为民众的社会生活服务。

中华民俗是经过几千年的积淀逐渐形成的，如岁时民俗中的春节风俗是贴春联、放爆竹、守岁、迎财神等，元宵节的风俗是吃元宵、观花灯、耍社火等，重阳节的风俗是插茱萸、簪菊花、登高等；再如婚姻习俗中，婚嫁要经过纳采、问名、纳吉、纳征、请期、亲迎等程序。

万年历其实是民俗文化的载体，它不仅传授天文历法知识，指导农时、农事，服务于日常生活，也传承传统文化知识，记载民间风俗观念和人情世俗。此外，万年历也提醒人们在把握自然规律的同时顺应天时，根据阴阳的盛衰、节气的更替来安排日常生活。人们还可以在民俗活动如婚丧嫁娶和盖房动土之前利用万年历选择“良辰吉日”，既表示对活动本身的重视，又有图个吉利的心理因素，是一种民间风俗。

《中华民俗万年历》是一本兼具传统文化与时代特色的历书，内容上摒弃了以往同类书籍中陈旧的思想和不科学的观点，注重科学性、知识性和趣味性，语言通俗易懂，有个别生僻字均采用注音的形式。本书从内容上讲具有以下特点：第一，非常系统的民俗文化常识。本书的民俗文化部分全面、系统，囊括了民俗学中吃、穿、住、娱乐等所有内容。第一部分具体内容包括传统节日、服饰

民俗、饮食民俗、居住民俗、娱乐民俗、民间禁忌、婚丧嫁娶、生育祝寿、天干地支、二十四节气与饮食等具体民俗知识；第二部分内容主要包括历法常识与万年历速查表。第二，极具趣味性的民俗小链接。每节后都附有相关内容的趣味知识链接，它是对正文的一种延伸阅读。第三，配图生动、逼真，极具生活气息和表现力。全书配有三十多幅极具场景性的民俗风情线条图，每幅图都能准确地传达出其中的韵味和情趣。总之，本书内容丰富而具体，条理清晰，结构合理，让读者能在全面领略中华传统民俗文化的同时，快速查阅自己需要的内容。

为了保证内容的准确性与科学性，本书的万年历部分参阅了大量的历书资料，并请专家做了仔细审读。可以说，既保留了传统历书的特色，又增添了一些新亮点，希望本书的出版会给广大读者的居家生活带来一定的帮助与指导。

上 篇 民俗文化

第一章 岁时习俗

第一节 春季节日习俗··· 5

- 一、正月初一贺新春····· 5
 - ◇燕京民俗····· 5
 - ◇东北瑞雪····· 6
 - ◇吴越年味····· 6
- 二、正月初五破五····· 9
 - ◇送穷····· 10
 - ◇接财神，祭财神····· 10
 - ◇开市····· 11
- 三、正月十五元宵节····· 12
 - ◇元宵放灯····· 12
 - ◇猜灯谜····· 13
 - ◇踩高跷····· 13
- 四、正月二十五填仓节··· 14
 - ◇蒸莜面窝窝····· 14
 - ◇点本命灯····· 16
- 五、立春····· 16
 - ◇迎春神····· 17
 - ◇打春牛····· 17
 - ◇咬春祈福····· 18
- 六、二月二龙抬头····· 19
 - ◇剃龙头····· 19
 - ◇熏虫，引龙····· 20
- 七、三月初三上巳节····· 21
 - ◇水边衅浴····· 22
 - ◇曲水流觞····· 22
- 八、扫墓祭祖清明节····· 23

- ◇扫墓祭祖····· 24
- ◇放风筝····· 24
- ◇插柳戴柳····· 26

九、四月初八浴佛节····· 27

- ◇斋会····· 28
- ◇求子····· 28
- ◇舍豆结缘····· 28

第二节 夏季节日习俗··· 29

一、五月初五端午节····· 29

- ◇端午食粽····· 30
- ◇挂五彩线，佩戴香荷包····· 30

二、六月初六天贶节····· 31

- ◇晒经书····· 32
- ◇晒衣物····· 32
- ◇回娘家····· 32

三、七月初七乞巧节····· 33

- ◇穿针乞巧····· 33
- ◇拜织女····· 34
- ◇鹊桥相会····· 34

第三节 秋季节日习俗··· 36

一、七月十五中元节····· 36

- ◇祭祖····· 37
- ◇中元普渡····· 37

二、八月十五中秋节····· 38

- ◇赏月拜月····· 40
- ◇燃灯····· 40
- ◇祈子····· 40

三、九月九重阳节····· 41

◇登高	42
◇插茱萸	43
◇簪菊花, 喝菊花酒	43
◇赏菊	43

第四节 冬季节日习俗 ... 44

一、十月十五下元节 ... 45

◇斋三官	45
◇焚金银包	45

二、冬至 ... 46

◇吃饺子	47
◇吃馄饨	47
◇吃汤圆	47
◇吃羊肉、狗肉	48

三、腊月初八腊八节 ... 48

◇腊八粥	49
◇腊八蒜	49

四、腊月二十三过小年 ... 50

◇祭灶	50
◇吃灶糖	51
◇扫尘	51

五、大年三十除夕夜 ... 52

◇祭祖	52
◇吃年夜饭	53
◇守岁	53

第二章 饮食民俗

第一节 食文化 ... 56

一、食礼 ... 56

◇宴饮之礼	56
◇待客之礼	59
◇进食之礼	60

二、中华四大菜系 ... 63

◇鲁菜	64
◇川菜	65
◇苏菜	67

◇粤菜	69
-----------	----

三、地域食风 ... 71

◇古朴粗犷的西北食风	71
◇庄重大方的华北食风	73
◇广博新异的中南食风	76
◇豪爽大度的东北食风	78

四、二十四节气与饮食 ... 81

◇立春饮食	81
◇雨水饮食	82
◇惊蛰饮食	82
◇春分饮食	83
◇清明饮食	83
◇谷雨饮食	83
◇立夏饮食	84
◇小满饮食	84
◇芒种饮食	84
◇夏至饮食	86
◇小暑饮食	86
◇大暑饮食	86
◇立秋饮食	87
◇处暑饮食	87
◇白露饮食	88
◇秋分饮食	88
◇寒露饮食	88
◇霜降饮食	89
◇立冬饮食	89
◇小雪饮食	89
◇大雪饮食	90
◇冬至饮食	90
◇小寒饮食	90
◇大寒饮食	91

第二节 茶文化 ... 92

一、茶史 ... 92

◇饮茶的兴起与发展	92
-----------------	----

二、品茶 ... 94

◇茶之名	94
◇茶之形	94



◇茶之色	95
◇茶之香	95
◇茶之味	95
三、制茶	96
◇生煮羹饮	96
◇蒸青制茶	96
◇蒸青散茶	97
四、茶道	98
◇煮茶道	98
◇羹饮道	98
◇煎茶道	100
◇点茶道	100
◇泡茶道	101
第三节 酒文化	102
一、酒史	103
◇酿酒起源传说	104
二、酒礼	105
◇酒礼的渊源	105
◇饮酒礼节	106

第三章 服饰民俗

第一节 典雅的唐装	110
第二节 惊艳的旗袍	111
第三节 中山装	114

第四章 居住习俗

第一节 各地民居	118
◇北方四合院	118
◇西北窑洞民居	119
◇古城民居	119
◇吊脚楼	120
◇客家土楼	120
◇南方天井民居	121
第二节 建筑小品	122

◇石碾	122
◇照壁	123
◇牌坊	124

第五章 娱乐民俗

第一节 吹糖人	128
第二节 放风筝	130
第三节 剪纸	132
第四节 面塑	134
第五节 年画	136
第六节 踩高跷	138
第七节 皮影戏	140
一、甘肃陇东皮影	142
二、陕西华县皮影	144
三、山西皮影	144

第六章 人生礼仪

第一节 婚嫁习俗	148
一、婚前礼俗	148
◇纳采	148
◇合婚	149
◇纳征	150
◇送嫁妆	151
◇亲迎	151
二、正婚礼俗	154
◇拜堂	154
◇闹洞房	154
三、婚后礼俗	155
◇回门	155
第二节 生育习俗	156
一、庆生礼俗	156
◇报喜贺生	156



◇男弄璋,女弄瓦	158
◇男悬弓,女悬悦	158
◇报喜	158
二、三朝洗礼	159
◇洗三的由来	159
◇洗三习俗	159
三、满月礼俗	160
◇满月酒	161
◇添盆	161
◇剃胎发	161
四、百日礼俗	162
◇穿百家衣,吃百家饭	162
◇戴长命锁	162
五、周岁礼俗	164
◇抓周的渊源	164
◇抓周礼俗	164
第三节 寿诞习俗	165
一、过大寿	165
二、庆寿	166
三、寿礼	166
第四节 丧葬习俗	169
一、停尸	169
◇沐浴	169
◇穿衣	170
◇挺丧	170
◇属纆与招魂	170
◇含殓	171
二、报丧	172
◇讣文报丧	172
◇口头报丧	173
三、吊唁	174
◇设灵堂	174
◇开吊仪式	174
四、入殓	176
五、丧服	178
六、哭丧	180

七、做七	182
八、下葬	182

第七章 民间观念

第一节 民间禁忌	186
一、岁时禁忌	186
◇正月初一禁忌	186
◇正月初五禁忌	187
◇二月初二禁忌	187
◇腊月二十三禁忌	187
二、婚姻禁忌	188
◇择期禁忌	188
◇迎亲禁忌	189
◇回门禁忌	189
三、丧葬禁忌	191
◇葬礼禁忌	191
◇葬地禁忌	191
◇葬时禁忌	192
四、居住禁忌	193
◇建舍禁忌	193
◇迁居禁忌	193
五、饮食禁忌	194
◇待客禁忌	194
◇日常饮食禁忌	195
第二节 民间诸神	197
◇太岁	197
◇寿星	197
◇八仙	197
◇龙王	198
◇阎罗王	198
◇财神	198
◇灶神	199
◇门神	199
◇城隍	199
◇土地神	200

下篇 中华历法

第一章 历法常识

一、农历	205
◇农历的起源	205
◇农历月的计算	205
◇闰月的由来	205
二、二十四节气	206
◇二十四节气与农业的关系	208
◇七十二候	208
三、月相	210
◇月相的成因	210
◇月相种类	210
四、天干地支纪法	213
◇干支纪年法	213
◇干支纪月法	213
◇干支纪日法	214
◇干支纪时法	214
五、观象授时	215
◇北极星	215

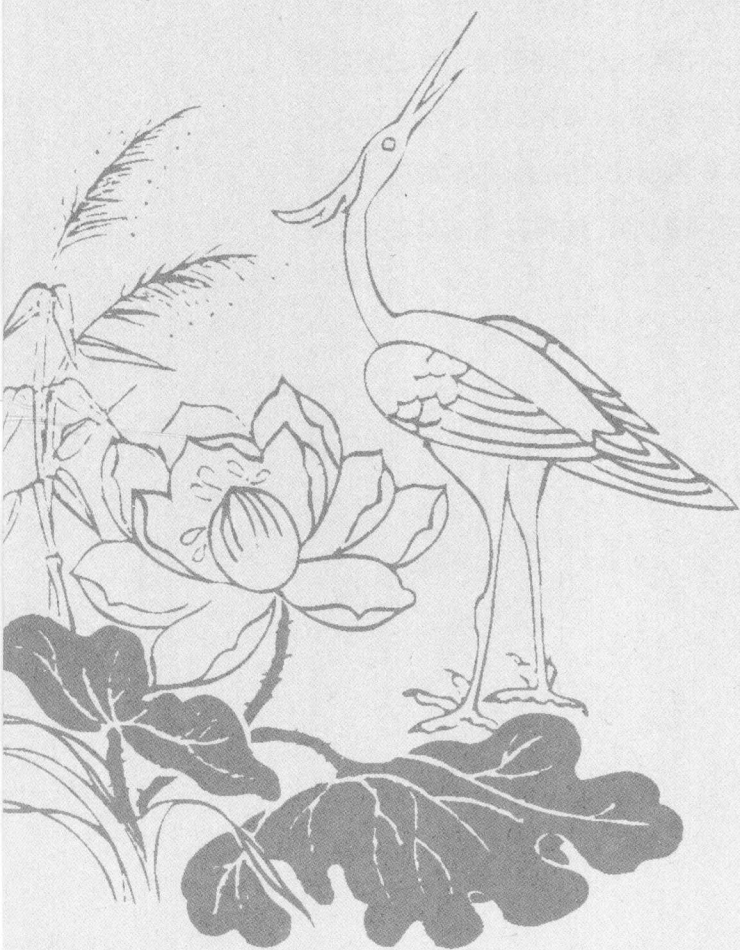
◇北斗七星	216
六、五行	218
◇五行与四时的关系	219
◇五行与天干地支的关系	219
◇天干地支与阴阳的关系	220
七、二十八星宿	220
◇二十八星宿	220
◇四象	221
◇生肖与星宿的关系	222
八、方位	223
◇方位	223
◇方位与四象的关系	223
◇方位与五行、八卦的关系	224

第二章 2015~2040年 历表速查

一、2015~2021年	226
二、2022~2032年	294
三、2033~2040年	362

上篇

民
俗
文
化



民俗文化是民族传统文化中最贴近身心和生活的一种文化。劳动时有生产劳动民俗，日常生活中有吃、穿、住、行等生活习俗，传统节日中有岁时民俗，消遣娱乐时有娱乐民俗，而人生成长的各个阶段也需要习俗礼仪进行规范——结婚，人们需要婚嫁习俗来求得社会认同；生育，人们需要特定仪式祝愿祈福；丧葬，人们借助习俗礼数寄托哀思。在人的观念中也有民俗——许多生活中的禁忌就是如此：大年三十至初二，家中不许扫地，如果打扫就会破坏来年的财运……

第一章
岁时习俗



传统岁时在中华民俗中占有十分重要的地位，它是中国人时间观念的具体体现。“岁”与“时”同属时间量度单位，二者配合得很紧密，四季更替，寒暑相推，合成年岁。《尚书·尧典》有记载“帝曰：咨！汝羲（xī）暨（jì）和，期三百有六旬有六日，以闰月定四时成岁”“连月为时，纪时为岁”，岁时的合成表明中国人已完成了以年度为周期的时间体系。

岁时节日是古代先民创造的由年、月、日与气候变化相结合排定的节气时令，由来已久，早在殷墟甲骨文和《逸周书·时训》等古文献中就有记载。汉魏之前的岁时观念不仅具有较强的自然属性，还有着浓郁的原始宗教与王权政治性质。汉魏是中国民族文化融合并形成的重要时期，民众虽然部分地传承了上古的岁时观念，但其主体已发生重大变化，岁时，政治性质逐渐减弱，社会规范性质和世俗性质逐渐增强。汉代中期以后岁时节日体系开始形成。宋明以后，社会文化的历史变迁出现了世俗化的倾向，即使是皇家的岁时观念也不可避免地出现世俗化。明代的岁时祭祀已不再按照古时“四立（立春、立夏、立秋、立冬）迎气”的时间举行，而是依照民间的节日时间进行，明代《明会典》中就规定：“春以清明，夏以端午，秋以中元，冬以冬至，惟岁除如旧。”

如今，岁时神圣的色彩逐渐淡化，但不能简单地认为民间岁时观念中已缺乏神秘色彩。相反，这种神秘性一直是岁时文化的重要内涵，只不过它从消极被动地适应“天”，变为人们对美好生活的向往。正因为这种转变，使岁时节日的民俗意义更加鲜明、生动。

不同的自然地理环境与人文环境孕育了中国人不同的岁时观念，并形成了具有深厚文化内涵的节日体系。在诸如除夕、春节、元宵、清明、端午、中秋、重阳等节庆中，我们体悟到了中华民族自强不息的生命意识，感受到了民众情感的凝聚、历史的传承与社会活力的延续。

第一节 春季节日习俗

岁新开春，冻土乍开，万物复苏，此时农事还不多，农家生活相对闲适。春季人们以祭天敬祖、鞭春劝农、拜大年、赏花灯、过花朝、踏青郊游、临水祓（fú）禊（xì）为主要的民俗活动。他们通过一个个春天的节日，频频播下希望的种子，企盼着秋天的好收成。



一、正月初一贺新春

春节，是农历的岁首，也叫“过年”，是中国最盛大、最热闹、最重要的传统节日，也是中国人独有的节日，是中华文明最集中的体现。

春节一般指正月初一，但在民间，传统意义上的春节是指从腊月初八的腊祭或腊月二十三的祭灶，一直到正月十五这一段时间，其中以除夕和正月初一为高潮。在中华民族几千年的历史长河中，逐渐形成了一些较为固定的庆贺节日的风俗习惯，有许多延续至今，如祭祀神佛、祭奠祖先、除旧布新、迎喜接福、祈求丰年等。如今，“春节”这一民俗已被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

全国各地春节习俗不尽相同，各地有各地的特色，现具体介绍如下。

● 燕京民俗

北京城在除夕时家家门外宝炬争辉、爆竹声声，用金银米做成的年夜饭上插松柏枝，再用金线、枣、栗、龙眼、香纸点缀一下，破五后才能撒去。《燕京岁时记》是这样记载压岁钱的：“以彩绳穿钱，编作龙形，置于床脚，谓之‘压岁钱’。尊长之赐小儿者，亦谓‘压岁钱’。”

正月初一，五更起床，焚香，放鞭炮。这天人们互相拜访，不问贵贱，名曰“贺新岁”。

正月初一到初五，按照旧俗要吃五日水饺，从王公大臣到街头百姓都如此，即使招待客人也应如此。

此外，庙会也是旧时北京过年的习俗。除了较熟悉的厂甸外，东岳庙（初一到十五）、白云观（初一至十九）、五显财神庙（初二到十六）都是有名的庙会，过年这几天人们云集于此，充分体会最有北京特点的年味。

❶ 东北瑞雪

春节在东北的民俗中最为隆重，有很多沿袭下来的风俗。

每逢过年这天，全家一起祭祖，按照尊卑长幼向宗亲三代神主叩首，表示辞岁。随后举行家宴。家中长辈坐最上首，晚辈团团而坐，取“阖第团圆”之意。饭果必须准备丰盛，让人有充实感，预示来年丰衣足食、事业顺畅。饭后，孩子们将芝麻遍撒庭院，人行其上，便会嘎嘎作响，谓之“踩碎”。男女老少为了纪念已逝的岁月都会彻夜不眠，进行各种娱乐活动，谓之“守岁”。

午夜，此起彼伏的鞭炮声响彻夜空。“遍天闪银花，合街硝烟浓。”在“五更分二年”的庄严时刻，全家人互道新禧，这时晚辈要给长辈叩首，长辈们必给未成年的小孩儿压岁钱。

最后全家人在一起吃一顿饺子，谓之“五更韭菜”“团圆饺子”。在百十个饺子里只有一枚硬币，寓意吃到硬币的人在接下来的一年里诸事顺遂。

❷ 吴越年味

上海人在除夕当天各家长幼齐集户内，远游在外者也要想方设法与家人一起过年。大家坐在一起同吃年夜饭，有说有笑。这是在一年辛苦到头之后，尽享天伦之乐，故名曰“合家欢”。家庭中的长者在年夜饭后不去就寝，而是围炉守岁，守到鸡初鸣、天微明。然后各家各户的男女老少皆穿上新衣祭拜祖先。

在浙江，正月初一凌晨家家户户的第一件事是放“开门炮”，全城一



贴春联