



国家出版基金项目
NATIONAL PUBLICATION FOUNDATION

中华文明探微

展现悠久历史 Embody the long history
探寻中华文明 Explore the Chinese civilization

润物的 歌吟

中国节气

循着春夏秋冬的脉搏，聆听天人相应的和声

Chinese
Solar Terms

白巍 戴和冰 主编
祝亚平 著

北京出版集团公司
北京教育出版社



013037149

K892.18

10

中华文明探微

展现悠久历史 Embody the long history

探寻中华文明 Explore the Chinese civilization

潤物的歌吟

中国节气

循着春夏秋冬的脉搏，聆听天人相应的和声

Chinese Solar Terms

白 巍 戴和冰 主编
祝亚平 著

北京出版集团公司
北京教育出版社



北航

C1644989

K892.18
10

图书在版编目(CIP)数据

润物的歌咏：中国节气 / 祝亚平著. — 北京：北京教育出版社，2013.4

(中华文明探微 / 白巍，戴和冰主编)

ISBN 978-7-5522-1082-8

I. ①润… II. ①祝… III. ①节气—介绍—中国
IV. ①K892.18②P193

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第216188号

中华文明探微

润物的歌咏

中国节气

RUNWU DE GEYONG

白巍 戴和冰 主编

祝亚平 著

出版 北京出版集团公司

北京教育出版社

地址 北京北三环中路6号

邮编 100120

网址 www.bph.com.cn

总发行 北京出版集团公司

经销 新华书店

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

版次 2013年4月第1版第1次印刷

开本 710毫米×1020毫米 1/16

印张 9.5

字数 110千字

书号 ISBN 978-7-5522-1082-8

定价 45.00元

质量监督电话 010-58572393

编委会

名誉主编：汤一介

丛书主编：白 巍 戴和冰

编 委：（以姓氏笔画为序）

丁 孟	方 铭	叶倬玮	田 莉	白 巍	朱天曙
朱怡芳	朱闻宇	刘小龙	刘雪春	杜道明	李印东
张广文	祝亚平	徐 倩	萧 默	崔锡章	董光壁
谢 君	臧迎春	戴和冰			

总 序

时下介绍传统文化的书籍实在很多，大约都是希望通过自己的妙笔让下一代知道过去，了解传统；希望启发人们在纷繁的现代生活中寻找智慧，安顿心灵。学者们能放下身段，走到文化普及的行列里，是件好事。《中华文明探微》书系的作者正是这样一批学养有素的专家。他们整理体现中华民族文化精髓诸多方面，不炫耀材料占有，去除文字的艰涩，深入浅出，使之通俗易懂；打破了以往写史、写教科书的方式，从中国汉字、戏曲、音乐、绘画、园林、建筑、曲艺、医药、传统工艺、武术、服饰、节气、神话、玉器、青铜器、书法、文学、科技等内容庞杂、博大精深、有深厚底蕴的中国传统文化中撷取一个个闪闪的光点，关照承继关系，尤其注重其在现实生活中的生命性，娓娓道来。一张张承载着历史的精美图片与流畅的文字相呼应，直观、具体、形象，把僵硬久远的过去拉到我们眼前。本书系可说是老少皆宜，每位读者从中都会有所收获。阅读本是件美事，读而能静，静而能思，思而能智，赏心悦目，何乐不为？

文化是一个民族的血脉和灵魂，是人民的精神家园。文化是一个民族得以不断创新、永续发展的动力。在人类发展的历史中，中华民族的文明是唯一一个连续5000余年而从未中断的古老文明。在漫长的历史进程中，中华民族勤劳善良，不屈不挠，勇于探索；崇尚自然，感受自然，认识自然，与

自然和谐相处；在平凡的生活中，积极进取，乐观向上，善待生命；乐于包容，不排斥外来文化，善于吸收、借鉴、改造，使其与本民族文化相融合，兼容并蓄。她的智慧，她的创造力，是世界文明进步史的一部分。在今天，她更以前所未有的新面貌，充满朝气、充满活力地向前迈进，追求和平，追求幸福，勇担责任，充满爱心，显现出中华民族一直以来的达观、平和、爱人、爱天地万物的优秀传统。

什么是传统？传统就是活着的文化。中国的传统文化在数千年的历史中产生、演变，发展到今天，现代人理应薪火相传，不断注入新的生命力，将其延续下去。在实践中前行，在前行中创造历史。厚德载物，自强不息。是为序。

汤一介

序

独特的传统

翻开日历，惊蛰、清明、谷雨、芒种、白露、寒露、霜降、大雪……一个个标红的日子，让你感到既熟悉，又陌生。也许你毫不在意，只是在日历上寻找节日之时略有所感，因为我们的生活已经被“星期”这个七日的轮回主宰。对于钢铁丛林中的都市人而言，这些标红的日子如果不是假期，便只是一种似远似近的记忆；但对于田野里的农民而言，这些隔十五六天便出现的标红的日子，似乎更能引起他们的注意。无论如何，当一连串的日子联翩而至并且轮回成一个完整的四季，也许你的心间就会有根琴弦被拨动，一种淡淡的原野气息慢慢地充盈，一曲旷远的歌咏在耳边缓缓地响起，让你为之呼吸一畅，神情为之一振。如果说岁月是踏着阴阳之气的脚步，而节气不正是涌现阴阳之气的源头吗？节气承载的是一个千年的传统，是我们中国人的

岁月之歌。

在中国，几乎每个孩子都会背一首歌谣：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》，被收录在义务教育的语文课本里。中国的孩子经常会听到老祖母念念有词地念叨：

“三九四九，冻死老牛！”以此来嘱咐孩子们多穿棉衣，保暖御寒；在每晚七点的中央电视台《新闻联播》里，人们也时常会听到：“今天是二十四节气中的XX节气”，以提醒人们注意天气的变化。节气，在中国可谓是家喻户晓，人人皆知，它的影响是如此深远，甚至可以说，它是中国人数千年承载下来的独特传统，其重要性并不亚于春节。

二十四节气仅用二十四个两字词语，就将一年四季的气候特征概括详尽，这是中国先民的一大创造。就其现代天文学的意义而言，以太阳在地球上的投影为坐标，将地球绕太阳公转一周的轨迹划分为二十四个相等的长度，由此产生了二十四节气，并平均归属于春、夏、秋、冬四季。但是中国古人并不知道地球是绕着太阳转的，在先民的观察中，太阳东升西落，才是天经地义的，但这并不妨碍古人的观察与体悟。太阳绕地球运动与地球绕太阳运动，只是视觉与真实之差，以这两种运动为基础，对二十四节气的研究和观察在结果上是一致的。

正如“地理学之父”埃拉托色尼，用一根竿子便测出了地球的周长一样，中国的古人在五千多年前，便用立竿测影的方法，准确地测出了太阳视

运动一个回归年中的四个最重要的时刻：冬至、春分、夏至、秋分，并由此推出了准确的二十四节气。这种立表测影，或者叫土圭测影的方法，首先是在黄河中下游地区流行，所以，二十四节气的发源地，应该是今天的中原地区。至于是谁最先提出了二十四节气的概念，尽管有各种各样的上古传说，但今天我们已经无法考证，我们只知道二十四节气是一个跟中国古代农业同步发展起来的指导农事的补充历法。

中国是一个典型的农耕社会，“靠天吃饭”是几千年不变的传统，气候知识对农民而言，其重要意义不言而喻。古代的劳动人民在历法还没有完善之前，就已经用节气来指导农业生产了。而二十四节气中的名称，也反映了农业上的应用，比如“芒种”大意为有芒作物种子已经成熟，将要收割，而对于夏播作物来说正是播种最忙的季节，所以节气的本质是一种简单的农事历。而在后来的中国农历中，节气一直扮演着极为重要的角色。中国古代的大科学家沈括，甚至提出了革命性的“十二气历”——一种单纯用节气来编排历法的“太阳历”。

除了与农业、历法关系密切之外，二十四节气还与中国古代的物候学、气象学关系密切。中国古代的先民对自然现象的观察是如此细致，鸟兽草木的应时变化，都被记录下来，与二十四节气相配，形成了名为“七十二候”的气候生物学，充分体现了中国哲学的阴阳相感、天人合一的思想。当然，这种天人合一的思想自然而然地被应用在人类的自我保养上，因而在中医学

里，出现了独具一格的节气养生学。

随着历史的发展，二十四节气已经由中原地区逐步推广到华夏的各个地区，影响每个中国人的日常生活，许多民俗文化活动都离不开节气。立春要吃春卷，叫作“咬春”；冬至吃饺子，谓之“交子”。南方的春社，北方的庙会，都与节气的变化有着千丝万缕的联系。

二十四节气作为中国传统文化的一个重要组成部分，几千年来，一直深深影响着每一个中国人，形成了独一无二的文化传统。



目 录

1 观象授时——节气的由来

先民定时令…1

太阳的运动…8

土圭测影…14

节气的确立…21

2 寒来暑往——节气的意义

记录自然的脉动…27

表达生命周期…34

指导农业生产…39

3 调和阴阳——节气与历法

中国农历…47

节气注历…52

历法的革命…55



4 万物交感——节气与物候

物有其时...63

七十二候...70

杂节气与花信风...74

5 天人合一——节气与养生

养生的原则...83

四季养生...89

节气养生...95

6 道法自然——节气与民俗

春社与秋社...105

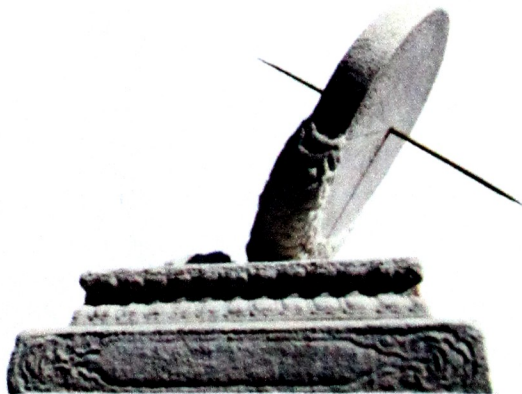
寒食与清明...109

节气饮食习俗...114

民谣中的节气...121

润物的诗篇...128

参考文献...139



I 先民定时令

从蛮荒到文明，悠悠千载，中国历史上从来不乏那些仰望星空，探索奥秘的人，也不乏那些俯察万物，寻求物理的人。日月经天，江河行地，星移斗转，繁衍生息，我们的祖先年复一年地在观察体悟，探究测算，逐渐形成了独一无二的物候学、天文学知识，其中的经典范例，便是我们要探讨的二十四节气。（图1-1）

从今天的卫星地图上看，中国大地就像一个坐着的巨人，伸开大臂环抱着中原大地，敞开胸怀的只有东南一隅，那是大海。其他部分，要么是飞鸟绝迹的高原，要么是人迹罕至的森林，形成了一片相对封闭的内陆。在这片大陆上，孕育了一个神奇的、延绵了数千年的、高度发达的农业文明。我们让时光倒流一万年，去看一看那钻木取火，结绳记事的年代，我们的祖先，又是如何开始刀耕火种的农业文明的呢？

一万多年前，生活在黄河流域的先民们，已经开始培植谷物，豢养家畜。而与他们的日常生活紧密相连的，莫过于气候与土壤。当黄河的冰凌开始解冻，河边的柳树抽出嫩芽，布谷鸟又开始欢叫，蛰居的动物们拱出

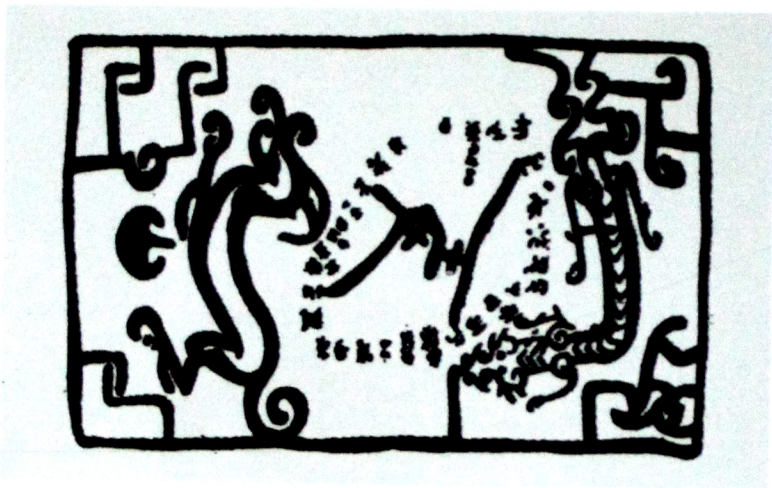


图1-1 二十八星宿图，
湖北随县（今随州市）出
土的战国时期的二十八星
宿图

二十八星宿，又名
二十八舍或二十八星，它
是古代特有的星区划分方
法，它把沿黄道和附近的
星象划分为28个部分，每
一部分叫作一宿。

了松润的泥土，那些尚在蒙昧状态的先民们，便会直觉地感到，播种的季节又来到了。

农民对气候的直觉，在这片黄土地上已经延续了上万年。这种直觉可能来源于两个方面：一是人类的生物本能，人与其他动物一样，也是有生物节律的，一年四季的阴阳寒暑变化，自然也会在人身上留下印迹，写下密码，只不过人类对自己体内的生物钟还一直不够敏感；二是物候的变化，动植物的变化与人类生活息息相关，自然也会引起人类敏锐的触感。

于是，物候的变化，成为那个时代人类对自然变化的最初的认识，其实，这也是一切科学认识的开始。

天文学史家们指出，在远古，年、季、月的概念，并不是在对行星运动的观测基础上得来的，而是很直观地从物候的变化之中总结出来的。

比如“年”字，在《说文解字》里，是指“谷熟”，与“稔”字同义。说明至少在长江流域，华夏的先民是以谷物的成熟周期来纪年。而云南的一些少数民族把“布谷鸟又叫了”“攀枝花又开了”“稻谷又收成了”的物候现象的出现，视为一个“年”又回来了。某些少数民族，是以草木荣落以纪其岁时的，这正是“离离原上草，一岁一枯荣”的纪年意

义。有些民族甚至直接把几年叫作“几草”，意思是说见过了几次草原的返青。在没有文字的时代，人们或许自发地将物候的周期变化，以结绳记事的方法记录下来。用两根绳子都打上结表示冬天，都不打结便表示夏天。后来再用一根打结，一根不打结，通过上下的不同摆放，来表示春季与秋季。四时的寒暑变化就这样被慢慢固定下来。岁月就这样被一串串地挂在了历史的长绳上。（图1-2）（图1-3）

四季的起源则要复杂得多，因为各地的气候差异很大，黄河长江流域四季分明，人们可以从物候观察中找出季节变化的轨迹。正如古书所记载

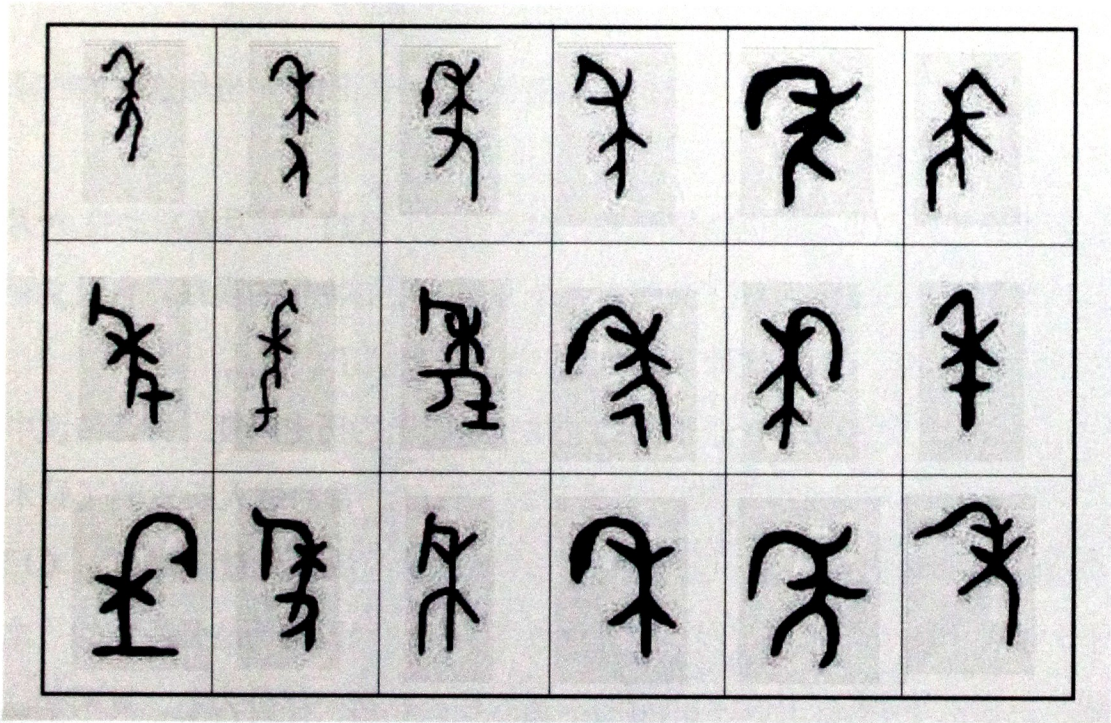


图1-2 “年”字的演变

从“年”字的演变可以看出，它们都与谷物有关，先民们是通过谷物成熟来定义“年”的时间含义的。



图1-3 结绳记事，云南民族博物馆民族文字古籍展厅（杨兴斌/摄）
图为独龙族的结绳记事，一个结代表一天，意为十天后相会

的：观禽兽之产，识春秋之气；见鸟兽孕乳，以别四季。当然这时的四季还没有一个明确的划分。

月份的概念也是根据物候而来。如《诗经》里的“五月螽斯动股，六月莎鸡振羽”的歌谣，反映了先民对各个月份出现的物候的观察。当天文观察的手段建立起来后，这种“物候历”便显得粗疏了。（图1-4）

上古时代，经历了一个很长的“物候纪时”的历史时期。神话传说中的三皇时代，便是采用物候来定季节的。三皇之首的燧人氏发明了钻木取火，但那时的人们还不会观星望气。但后来的伏羲氏就不同了，《尸子》说：“伏羲作八卦，别八节而化天下。”伏羲氏的历法是所谓的“龙纪”，也就是以蛇的出蛰和入蛰为物候的标志，把一年分为冬、夏两季。通过观察物候来定时的方法，在少昊氏的时代达到了一个高峰。少昊氏的“鸟纪”是以鸟来纪时。候鸟的四季迁徙，成为划分季节较为准确的依据。这一点从当时的官职设置上也可以看出来。少昊氏的凤鸟氏为历正



图1-4 《白菜蝥蛸》(齐白石/画)

古人以观察动物与植物的周期变化来纪年，称为“物候历”。正文中所提“螽斯”“莎鸡”即为蝥蛸。