

内附 万年历和九九消寒图

Genzhe Jieqi Guorizi

周墨涵 / 主编 睿达点石插画 / 绘画

# 跟着节气过日子

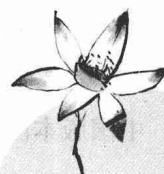



聆听古老的生活智慧  
追寻崭新的生活方式

立春：一候东风解冻；二候蛰虫始振；三候草木萌动  
雨水：一候獭祭鱼；二候鸿雁来；三候草木萌动  
惊蛰：一候桃始华；二候仓庚鸣；三候鹰化为鸠  
春分：一候玄鸟至；二候雷乃发声；三候始电  
清明：一候桐始华；二候田鼠化为鴽；三候虹藏不见  
谷雨：一候萍始生；二候鸣鸠拂其羽；三候戴胜降于桑  
立夏：一候枣始鸣；二候蚯蚓出；三候王瓜生  
小满：一候苦菜秀；二候靡草死；三候麦秋至  
芒种：一候螳螂生；二候鵙始鸣；三候反舌无声  
夏至：一候鹿角解；二候蝉始鸣；三候半夏生

农村读物出版社

中国文联出版社



# 跟着节气 过日子

Genzhe Jieqi  
Guorizi

周墨涵 / 主编 睿达点石插画 / 绘画

农村读物出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

跟着节气过日子 / 周墨涵主编. — 北京: 农村读物出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5048-5642-5

I. ①跟… II. ①周… 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 (2012) 第 274255 号

---

责任编辑 刘宁波 吕 睿

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 787mm × 1092mm

印 张 24.5

字 数 520 千

版 次 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月北京第 1 次印刷

定 价 38.50 元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

# 编 委 会

主 编

周墨涵

参编人员

周元钢 洪 波 吴乾君

周元英 房养弘

绘 画

睿达点石插画

## 前言



亲爱的朋友，你了解节气吗？

在现代生活中，我们或多或少都会有那么一些时候，感到困惑和不知所措——当你在炎炎夏日的照耀下奔走，感到头昏脑胀、四肢无力时；当你穿上了厚厚的衣裳，却还是觉得阵阵北风透心凉时；当你看着窗外瓢泼的大雨，忍不住要埋怨那不准确的天气预报时；当你辛苦耕作了一年，却因为某一天的气温骤降，脑海里的丰收景象骤然被打碎时——

亲爱的朋友，你可曾想过，我们的先祖也有过同样的经历；而一代代人积累下来的智慧，更让他们逐渐找到了一条与我们有所不同的、解决这些问题的道路？

那条道路的名字，就叫做节气。

曾几何时，我们以为自己能够征服自然、驾驭自然；后来，我们发现自己终究要尊重自然、敬爱自然；而我们的先祖，也是从蒙昧无知中逐渐获得智慧，从对大自然的盲目崇拜与畏惧，渐渐变成顺应天道而畅行人事。在某种意义上，这两条道路，殊途同归。

而在现代生活中，我们也切实感受到了古老的智慧与我们之间那种密切的联系，并且这种联系还越来越密切——君不见，我们又过上了“清明节”，又在九九重阳之时登上山巅，又开始讲究四季养生、阴阳调和……



\* \* \* \* \*

节气引导着我们生活中的方方面面。

所以，请你打开这本书，沿着时光的脚步，沿着节气的流转，以节气的角度去观察这 365 天吧。你会发现每一种民俗、每一句民谚、每一项物候中，无不流淌着辛勤的汗水，闪烁着智慧的光芒。

在这本书里，民俗学方面的专业人士将从最全面的角度对节气做出解读。我们不仅介绍了每个节气的时问、来历、物候等基础内容，还分析了每个节气时的天气特征、农事要点、民俗风情乃至养生诀窍。当然，我们也不会漏过每个节气的时令美食，在其中一些章节，我们还具体叙述了某些经典食饌的制作方法，让你能亲自一展厨艺，顺便感受一下“舌尖上的节气”。

而当你读完这本书，对节气真正了如指掌时，你会恍然发现：节气不仅仅是一种确认时间流逝的方法、一种记录季节变迁的手段，甚至不仅仅是对生活的提点、对经验的总结。它所象征的，是一种古老而又新颖的生活方式，是一条平稳却又生机勃勃的生活之路。

衷心祝福你能够在生活的道路上一帆风顺，过上快快乐乐、红红火火的好日子！

编者



# 目录

# contents

## 前言

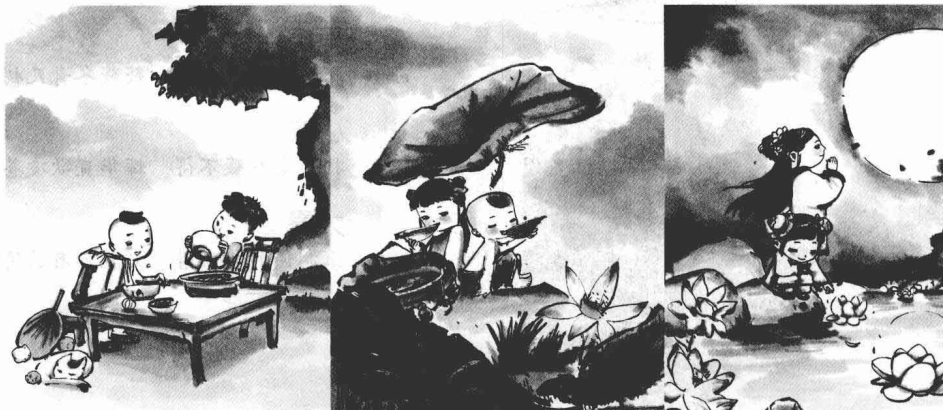
序章·节气简说	1
立春	7
东风吹散梅梢雪 一夜挽回天下春	
雨水	22
天街小雨润如酥 草色遥看近却无	
惊蛰	39
一声大震龙蛇起 蚯蚓虾蟆也出来	
春分	51
天将小雨交春半 谁见枝头花历乱	
清明	67
春城无处不飞花 寒食东风御柳斜	
谷雨	87
壶中春色自不老 小白浅红蒙短墙	
立夏	106
残红一片无寻处 分付年华与蜜房	
小满	120
老翁但喜岁年熟 饷妇安知时节好	
芒种	136
黄梅时节家家雨 青草池塘处处蛙	
夏至	152
晚风来去吹香远 荻荻冬青几树花	
小暑	167
扶桑老叶蔽不得 辉华直欲凌苍空	
大暑	185
土润何妨兼伏暑 火流行看放清秋	

立秋	198
睡起秋声无觅处 满阶梧桐月明中	
处暑	212
露蝉声渐咽 秋日景初微	
白露	227
西风飘一叶 庭前飒已凉	
秋分	244
燕将明日去 秋向此时分	
寒露	258
气冷疑秋晚 声微觉夜阑	
霜降	272
鸿声断续暮天远 柳影萧疏秋日寒	
立冬	286
昨夜清霜冷絮裯 纷纷红叶满阶头	
小雪	299
云暗初成霰点微 旋闻簌簌洒窗扉	
大雪	311
素梅掩映冬雪至 红炉不度锦衾寒	
冬至	323
江山乏小草 霜雪见孤松	
小寒	334
顽冰辍雪劝旧年 金樽烈酒暖轻寒	
大寒	347
清日无光辉 烈风正号怒	

附：最体现节气农事与民俗的雍正耕织图（部分）

九九消寒图

万年历





## 序章·节气简说

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。

这一首大家耳熟能详的节气歌，以优美的辞藻向大家叙述出了二十四节气的顺序与关键字。

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。

二十四个满含诗意的名称，将一年的气候变化划分成了二十四个阶段。这就是二十四节气，中华民族伟大智慧的结晶。

那么，所谓的节气究竟是指什么？为什么要说它是中华民族伟大智慧的结晶呢？

用一个比较简单的说法来说，所谓“节气”，就是“分成一节一节的气候”。我们知道，所谓一年，就是指地球围绕太阳公转一圈的时间。因为地球



环绕太阳转动的轨道是椭圆形的，因此有近日点和远日点。地球在公转的同时也在像陀螺一样不断地自转，而自转的轴心相对于环绕太阳的轨道而言并非垂直的，这就使得太阳照射南半球和北半球的强度与角度永远处在变化之中。当北半球偏向太阳时，北半球就迎来夏天，南半球则进入冬天；反之亦然。

天体运行带来的四季变化深刻地影响了在地球上居住的生物的行为模式。尤其对于需要依靠改造自然、运用自然规律才能创造幸福生活的人类来说，只有正确地把握住这种自然变化的规律，才能有效地发展农业、畜牧业，使社会获得足够的产品，让文明延续、发展下去。

我们的先祖通过对自然界孜孜不倦的探求与观察，终于将四季气候变化的规律摸清，而节气就是这种变化的刻度。正如有了尺子的刻度，人们就能了解物体的长度一样；有了节气作为刻度，人们只需知晓当前的节气，就可以有计划、有步骤地依照自然规律进行以农业为主的各种劳作了。

实际上，不仅仅是中国，世界各大文明古国都有一整套依据天体变化来记录时间变化的方法，这种方法就是历法。历法大致上可以被分为两种，它们分别是根据地球上能观测到的最明显的天体——太阳与月亮作为标杆而确立的，这两种历法因此被称为太阳历（阳历）和太阴历（阴历）。

所谓太阳历，就是以地球围绕太阳转动一周的时间作为一年的标准，由每年中日照最长的一天（夏至）与每年中日照最短的一天（冬至）作为基础，划分出一年的头尾与中点。节气正是一种太阳历，而其中的夏至、冬至自然也就成为了最初、最重要的两个节气。太阳历因为是依照气候变化的核心——太阳所制定的，所以能十分贴切地标识出四季变化。但太阳历的缺点在于太阳光照的变化难以观测，必须有专门的天文工作者不断计算太阳的角度、照射时间等，并不断地对当前历法进行修正，否则人们就会无法知道现在到底处于什么节气。

而太阴历则是以月亮的变化为指标，自没有月亮的夜晚（朔）到月亮圆满的夜晚（望）为上半个月，月相再次由圆满到虚无则是下半个月。月亮的变化周期是30天，月亮迎来12次变化则为一年。这种以月亮为指标的历



法便于记忆和观察，毕竟月亮的变化十分明显，看到满月就知道今天是当月的第 15 或 16 日了。但是这种历法的一年和地球围绕太阳一周的时间差距太大——地球围绕太阳一周，是 365 天多一点；而按照太阴历的一年，则只有  $30 \times 12 = 360$  天。这 5 天的差距看似不大，但积累几年后就会让历法变得混乱不堪——想想看，只要过 20 年左右，太阴历就会和太阳历岔开 100 多天，使得现在一些严格遵循太阴历的民族往往会在盛夏时期过年。而在这种误差下，太阴历完全无法发挥出标识季节和农时的作用，也是一大问题。

而我国的先祖们，则十分聪明地采用了太阳历（节气）与太阴历（农历）相结合，相互标注、相互修正的一套历法，从而将两种历法的优点结合起来。这就是为什么我们会发现虽然同是传统节日，但每年的中秋节（农历八月十五）都会在不同的日期（因为节日遵照的太阴历和我们现在使用的日历不同），而每年的清明节（节气中的清明节气）都会固定在 4 月 5 日（因为节气是阳历，和我们现在用的日历是同一系统）。在实际的应用中，简单易懂的阴历可以用于表示理论上的时间，节气则负责指导农业等需要遵守实际季节变化的工作。

正因为节气系统是如此巧妙，所以朝鲜、韩国、日本等与中国同属东亚季风性气候的国家，也都在使用节气。

大家可能会奇怪：既然节气是一个历法体系，那它为什么会如此简单，以至于只有 24 个标识？每个节气之间的时间又要怎么算呢？这就要说到节气之下的单位——候。

候是对节气进行的补充。每个节气之下各有三候，每候持续五天。也就是说，每个节气持续 15 天，两个节气 30 天，24 个节气正好 360 天，等于太阴历的一年。同时，还要在节气之中加入各种闰日来进行修正，以确保其符合太阳变化的规律，做到太阳历和太阴历的统一。

候不单单只是一个时间单位，我们的祖先在对自然界进行仔细观察后，更以各种自然现象的出现作为候的标志——这种将自然风物与候相结合的说法，就是物候。一年共有 72 个物候和 24 个节气，足以让人准确地判断季节和天气的变化。而这些物候，将在后文中一一说明。



## 二十四节令歌

打春阳气转，雨水沿河边。

惊蛰乌鸦叫，春分沥皮干。

清明忙种麦，谷雨种大田。

立夏鹅毛住，小满雀来全。

芒种五月节，夏至不纳棉。

小暑不算热，大暑三伏天。

立秋忙打靛，处暑动刀镰。

白露烟上架，秋分无生田。

寒露不算冷，霜降变了天。

立冬交十月，小雪地封严。

大雪河叉上，冬至不行船。

小寒进腊月，大寒又一年。

那么，节气是怎么具体划分的呢？虽然已知夏至、冬至是取每年日照最长、最短的两天，但是其他 22 个节气，又是以什么标准来确定到来时间的呢？这就要再提到天文学上的两个概念：黄道与黄经。

所谓黄道，就是指地球环绕太阳公转的轨道。著名的黄道 12 星座，就是指看上去似乎处于黄道轨迹旁边的星座。地球绕太阳一圈当然是 360 度，然后将这 360 度的黄道，划分成相等的 24 份，就是 24 个节气。也就是说，每个节气的时段内，地球环绕太阳运行了大概 15 度左右。

存在于宇宙中的黄道，当然没有标注起点。从哪里开始划分这个圆环呢？哪一点算为它的 0 度呢？与冬至夏至的选择类似，古人将能够根据直接观察确定的，每年中第一个昼夜等分的日子——春分，定为了黄经 0 度（同时也就是 360 度），将其作为这个圆的起点和终点。

节气所在的月份基本固定，但为了修正历法，日期会有一两天的差异。

### 【春季】

立春：太阳位于黄经 315 度，2 月 2~5 日交节。

雨水：太阳位于黄经 330 度，2 月 18~20 日交节。



惊蛰：太阳位于黄经 345 度，3 月 5~7 日交节。

春分：太阳位于黄经 0 度，3 月 20~22 日交节。

清明：太阳位于黄经 15 度，4 月 4~6 日交节。

谷雨：太阳位于黄经 30 度，4 月 19~21 日交节。

## 【夏季】

立夏：太阳位于黄经 45 度，5 月 5~7 日交节。

小满：太阳位于黄经 60 度，5 月 20~22 日交节。

芒种：太阳位于黄经 75 度，6 月 5~7 日交节。

夏至：太阳位于黄经 90 度，6 月 21~22 日交节。

小暑：太阳位于黄经 105 度，7 月 6~8 日交节。

大暑：太阳位于黄经 120 度，7 月 22~24 日交节。

## 【秋季】

立秋：太阳位于黄经 135 度，8 月 7~9 日交节。

处暑：太阳位于黄经 150 度，8 月 22~24 日交节。

白露：太阳位于黄经 165 度，9 月 7~9 日交节。

秋分：太阳位于黄经 180 度，9 月 22~24 日交节。

寒露：太阳位于黄经 195 度，10 月 8~9 日交节。

霜降：太阳位于黄经 210 度，10 月 23~24 日交节。

## 【冬季】

立冬：太阳位于黄经 225 度，11 月 7~8 日交节。

小雪：太阳位于黄经 240 度，11 月 22~23 日交节。

大雪：太阳位于黄经 255 度，12 月 6~8 日交节。

冬至：太阳位于黄经 270 度，12 月 21~23 日交节。

小寒：太阳位于黄经 285 度，1 月 5~7 日交节。

大寒：太阳位于黄经 300 度，1 月 20~21 日交节。

而若想要确定某一年具体的节气日期，则可以先算出立春的日期，再进一步推算剩下的节气。这需要用到以下公式：

$$[Y \times D + C](\text{取整}) - L$$

其中，Y= 公元数后两位（如 2012 年即取 12）、常数 D=0.2422、L= 该世纪已经经过的闰年数、C 取决于所在世纪，其中 21 世纪 C 值 =3.87，22 世纪 C 值 =4.15。

例如，要计算 2030 年立春的日期，则是：

$$[30 \times 0.2422 + 3.87] - [(30-1)/4] \approx 11-7=4$$

所以 2030 年的立春日期是 2 月 4 日。

而 2112 年的立春日期则是：

$$[12 \times 0.2422 + 4.15] - [(12-1)/4] \approx 7-3=4$$

所以 2112 年的立春日期也是 2 月 4 日。

不过，因为历法是一个非常复杂的系统，有些时候会因为一些无法预测的事情而产生调整，所以，这个计算公式可能会有失效的时候。

至此，二十四节气便稳稳地成为了宇宙中的一道代表秩序的刻度盘。它将会指导人们何时劳作、何时休息，不断地预言、指示、总结大地上的寒热变化、生命流转。下面便让我们在歌唱一年风俗的“节气百子歌”中开始经历跨越一年的变化之旅吧：

说个子来道个子，正月过年耍狮子。

二月惊蛰抱蚕子，三月清明坟飘子。

四月立夏插秧子，五月端阳吃粽子。

六月天热买扇子，七月立秋烧袱子。

八月过节麻饼子，九月重阳捞糟子。

十月天寒穿袄子，冬月数九烘笼子。

腊月年关四处去躲账主子。



# 立春

东风吹散梅梢雪 一夜挽回天下春



或许是在人们忙着置办年货，购买返乡车票的时候；或许是在元旦的爆竹的声响和味道还弥漫在空气中的时候，我们走到街上，突然感到迎面吹来的风，似乎不再像往日那般坚硬、寒冷，而是柔和了很多……

天气还很寒冷，灰茫茫的天空表明冬天还在统治着世界。但是，这一阵翩然而至的和风，却让我们感到了一种希望。我们似乎看到，在积雪覆盖的地下，沉睡一冬的种子开始渐渐舒展开了蜷缩的身子，冻结的土壤也逐渐吸取着冰雪的融水而恢复了活性；太阳的热力渐渐强了起来，照在身上有了暖意；夜晚被推迟了，我们懒散的身体又开始充满了干劲。是的，有什么宝贵而美丽的东西已经悄然回归。虽然它回来得毫无声息，掩藏于积雪、冰层与变化不定的气温之间，但是我们却在大自然一日日变化的细节间切实地感受到——它的确回来了。

这便是立春，二十四节气中的第一个节气，象征春季到来的节气。在古代的神话中，因为寒冬到来而一度死亡或离开人间的春神，在这个节气到来的时候又再度回到了人类身边。寂静的大地将因此重获生机，冰冻的土壤溶解、软化，重新具备了孕育生命的能量；沉睡的野兽们将因此再度苏醒，伸展因在巢穴中沉睡而僵硬的身躯，准备再度飞翔奔跑；而枯萎的植物，则会因此而焕发新生，展现出循环不灭的伟大生命力，破土而出。因此，为了迎接整个世界生命力的回归，人们开始欢庆、祈祷，希望以精美的食物、热烈的舞蹈与动情的歌颂来感激春神的归来，为这个刚刚重生的神灵灌注进足够



的生命力，为承载着人类一切希望的大地灌注进足够的生命力。

纵然气温尚冷，冰雪未消，但北风已经不再呼啸了。过年的喜庆弥漫在人间，所有人都享受着合家团圆的温馨与休憩。人们通过品尝各种新鲜蔬菜所烹制的美食来呼唤着大地恢复生机与活力，这世上的一切都做好了迎接新一年的准备：春天已经到来了。

## 【时间】

立春的时间在每年的2月4日前后，往往处于新年——也就是春节——之前；但有时也会在春节之后。节气与阴历是两个相对独立的系统，因此虽然立春可能发生在新年之前，但仍然不影响它成为二十四节气中的第一个节气。立春一般持续到2月18日至2月20日。

## 【含义】

所谓“立春”，便是“春季的确立”，是春天开始的意思。但是我国幅员辽阔，南北东西气候不同，对于“春”的具体定义自然也不尽相同。若要说花开草绿才能算是春天，那么立春之际我国只有华南等南方地区才符合这个条件。不过，在华北地区，虽然立春时节气温尚低，但作为农业根基的土地却在此时便已解冻。

更科学的说法，应该是将立春当做冬与春的交接之日。因为立春一过，西北风减弱，东南风增强，气温开始迅速回升，全国很快就会开始进入春耕的大劳动中。

## 【气候】

立春时节一过，隆冬就接近结束了。虽然这时北支西风急流还没有明显