




中华传统文化经典



余耀东 编写

二十四节气






中华传统文化经典

二十四节气

ERSHISI JIEQI

余耀东 编写

全国百佳图书出版单位

时代出版传媒股份有限公司
时代出版 黄山 书 社

图书在版编目 (CIP) 数据

二十四节气/余耀东编写. —合肥: 黄山书社, 2012.1
(中华传统文化经典)

ISBN 978-7-5461-2353-0

I. ①二… II. ①余… 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 (2011) 第 264993 号

中华传统文化经典·二十四节气

余耀东 编写

出版人: 任耕耘
责任校对: 赵芳芳

选题策划: 任耕耘
责任印制: 戚 帅

责任编辑: 时舒敏
装帧设计: 姚忻仪

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

黄山书社

合肥市政务区翡翠路 1118 号 230071

营销部电话: 0551-3533762 0551-3533768

印 制: 武汉市星际印务有限责任公司 027-83497016
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开 本: 720×980 1/16 印 张: 12 字 数: 200 千字
版 次: 2012 年 7 月第 1 版 印 次: 2012 年 7 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5461-2353-0 定 价: 18.00 元


版权所有, 侵权必究

前 言

中国是世界文明古国之一，有着悠久的历史。五千多年来，中华民族的祖先在漫长的历史时期里，积累了大量珍贵的物质文化资源，最终形成了为中华民族世代继承发展、博大精深的传统文化。

中国传统文化的内涵十分丰富，有诗、词、赋、曲艺、建筑、戏剧、民俗、绘画、雕刻、烹饪、医药、服装等，包括传统历法在内的中国古代自然科学以及生活在中华民族大家庭中的各少数民族的传统文化，也是中国传统文化的组成部分。中国传统文化不仅记录了中华民族和中国文化产生、发展的历史，而且作为世代相传的思维方式、价值观念、行为准则和风俗习惯，已经深深渗透在每个中国人的血脉中。

综观整个人类的文明史，文化发展的一个重大特点就是既保持本民族的特点，同时又不断地对外来文化加以吸纳和创新。例如，对中国有着巨大影响的佛教就是从印度传入的，但佛教传入中国后，又不断地被改造，带有明显的中国特色。同时，中国的传统文化也对世界产生了巨大的影响。中国的传统文化不但影响了韩国、日本、朝鲜等近邻，而且也影响到东南亚、南亚等地的



一些国家，如菲律宾、新加坡、越南等，由此形成了世界公认的以中国文化为核心的东亚文化圈。随着中国国际地位的提高，中国传统文化得到越来越多国家的认同和重视。

中国的封建社会时期长达两千多年，中国传统文化受封建社会的影响很深。封建时代的统治者为了巩固封建统治、强化中央集权，常常钳制和禁锢文化学术的发展，我们的传统文化也不可避免地带有许多封建糟粕。当然，任何一种传统文化都有其积极和消极的成分，中国传统文化的精髓在新的时期仍然散发出迷人的光辉，值得我们学习和继承。

中国的传统文化是中华民族人文精神的积淀，是我们的民族之根、民族之魂。本套丛书对中国的传统思想、社会生活、文化艺术、节日风俗等内容进行介绍，让读者能够全面领略它的魅力。

编者

目录

二十四节气概述

二十四节气的形成	1
二十四节气的含义	3
二十四节气歌	6

立 春

立春历法气象	8
立春习俗节日	10
立春起居养生	15
立春农业谚语	17

雨 水

雨水历法气象	18
雨水习俗节日	20
雨水起居养生	23
雨水农业谚语	25

惊 蛰

惊蛰历法气象	26
--------	----

惊蛰习俗节日	27
惊蛰起居养生	30
惊蛰农业谚语	32

春 分

春分历法气象	33
春分习俗节日	35
春分起居养生	38
春分农业谚语	40

清 明

清明历法气象	41
清明习俗节日	42
清明起居养生	46
清明农业谚语	48

谷 雨

谷雨历法气象	49
谷雨习俗节日	50
谷雨起居养生	53

谷雨农业谚语 55

夏至农业谚语 84

立 夏

小 暑

立夏历法气象 56

小暑历法气象 85

立夏习俗节日 58

小暑习俗节日 87

立夏起居养生 61

小暑起居养生 89

立夏农业谚语 63

小暑农业谚语 91

小 满

大 暑

小满历法气象 64

大暑历法气象 92

小满习俗节日 65

大暑习俗节日 94

小满起居养生 66

大暑起居养生 96

小满农业谚语 68

大暑农业谚语 98

芒 种

立 秋

芒种历法气象 69

立秋历法气象 99

芒种习俗节日 71

立秋习俗节日 101

芒种起居养生 77

立秋起居养生 104

芒种农业谚语 79

立秋农业谚语 106

夏 至

处 暑

夏至历法气象 80

处暑历法气象 107

夏至习俗节日 81

处暑习俗节日 109

夏至起居养生 82

处暑起居养生 112

处暑农业谚语····· 114

霜降农业谚语····· 143

白露

白露历法气象····· 115

白露习俗节日····· 117

白露起居养生····· 118

白露农业谚语····· 120

立冬

立冬历法气象····· 144

立冬习俗节日····· 146

立冬起居养生····· 148

立冬农业谚语····· 150

秋分

秋分历法气象····· 121

秋分习俗节日····· 123

秋分起居养生····· 127

秋分农业谚语····· 129

小雪

小雪历法气象····· 151

小雪习俗节日····· 153

小雪起居养生····· 154

小雪农业谚语····· 156

寒露

寒露历法气象····· 130

寒露习俗节日····· 132

寒露起居养生····· 134

寒露农业谚语····· 136

大雪

大雪历法气象····· 157

大雪习俗节日····· 158

大雪起居养生····· 159

大雪农业谚语····· 161

霜降

霜降历法气象····· 137

霜降习俗节日····· 139

霜降起居养生····· 141

冬至

冬至历法气象····· 162

冬至习俗节日····· 164

冬至起居养生····· 166

冬至农业谚语 168

小 寒

小寒历法气象 169

小寒习俗节日 171

小寒起居养生 174

小寒农业谚语 176

大 寒

大寒历法气象 177

大寒习俗节日 178

大寒起居养生 182

大寒农业谚语 184



二十四节气概述

二十四节气的形成

二十四节气是我国古代人民为适应“天时”“地利”，取得良好的收成，在长期的农耕实践中，综合了天文与物候、农业气象的经验所创设的。在外国的历法中只有春分、夏至、秋分、冬至四个节气，而在中国历法中是以“四立”作为四季的开始。

中国古代利用土圭实测日晷，将每年日影最长的那一天定为“日至”（又称日长至、长至、冬至），日影最短的那一天为“日短至”（又称短至、夏至）。在春秋两季各有一天的昼夜时间长短相等，便定为“春分”和“秋分”。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。

有人认为二十四节气从属农历，其实，它是根据阳历划定的。人们根据太阳在黄道上的位置，把一年划分为 24 个彼此相等的段落，也就是把黄道分成 24 个等份。太阳从黄经零度起，沿黄经每运行 15 度所经历的时日称为“一个节气”。每年运行 360 度，共经历 24 个节气，每月两个。其中，每月第一个节气为“节气”，即立春、惊蛰、清明、立夏、芒种、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪和小寒 12 个节气；每月的第二个节气为“中气”，即雨水、春分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至和大寒 12 个节气。“节气”和“中气”交替出现，各历时 15 天，现在人们已经把“节气”和“中气”统称为“节气”。

由于太阳通过黄道每等份所需的时间几乎相等，二十四节气的公历日期每年大致相同：上半年在 6 日、21 日前后，下半年在 8 日、23 日前后，并有两句口诀：上半年来六廿一，下半年是八廿三。





二十四节气的含义

从二十四节气的命名可以看出，节气的划分充分考虑了季节、气候、物候等自然现象的变化。其中立春、立夏、立秋、立冬是用来反映季节的，将一年划分为春、夏、秋、冬四个季节。春分、秋分、夏至、冬至是从天文角度来划分的，反映了太阳高度的变化。

小暑、大暑、处暑、小寒、大寒这五个节气反映了气温的变化，用来表示一年中不同时期寒热程度；雨水、谷雨、小雪、大雪这四个节气反映了降水现象，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出了气温逐渐下降的过程和程度，小满、芒种反映了有关作物的成熟和收成情况，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，其含义是开始进入春天。过了立春，万物复苏，一年四季从此开始了。人们明显地感觉到白天长了，太阳也暖和多了。

雨水：这时春风遍吹，冰雪融化，空气湿润，雨水增多，所以叫雨水。雨水之前的天气相对比较寒冷，随着雨水的到来，阳光温和、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，蛰伏在泥土里的各种冬眠动物将苏醒过来，开始活动，所以叫惊蛰。惊蛰时节，春光明媚，气温、地温都上升得较快，地上的草木生长得很快，正是春耕大忙的季节。

春分：这是春季 90 天的中分点，这一天南北两半球昼夜长度相等，所以叫春分。这天以后太阳直射位置便向北移，北半球昼长夜短。到了春分前后，我国进入早稻的播种时期，越冬作物也进入春季的生长阶段，到

处生机盎然。

清明：清明含有天气晴朗、草木繁荣茂盛的意思。此时气候清爽温暖，草木开始长出新枝芽，万物开始生长，农民忙着春耕、春种。在清明节这一天，有到郊外踏青、祭扫坟墓的习俗。

谷雨：由于雨水滋润大地，五谷得以生长，所以，谷雨就是“雨生百谷”的意思。谷雨后，气温回升很快，天气转暖，春雨滋润着田野，农业生产进入繁忙时期。

立夏：这是夏季的开始，从此进入夏天，万物生长旺盛。人们习惯上把立夏当做是气温显著升高的开始，立夏过后，夏天到来，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，籽粒饱满，但尚未成熟，所以叫小满。小满时节，自然界的植物都比较丰满和茂盛，春种作物正值生长的旺盛期。

芒种：“芒”指有芒作物如小麦、大麦等，“种”指种子。芒种即表明小麦等有芒作物成熟了。这时最适合播种有芒的谷类作物，如稻、黍、稷等。如过了这个时候再种有芒的农作物，就不好成熟了。

夏至：这一天是北半球白昼最长、黑夜最短的一天，从这一天起，进入炎热季节，大地万物在此时生长得最旺盛。过了夏至，太阳逐渐向南移动，北半球白昼一天比一天缩短，黑夜一天比一天加长。

小暑：此时天气已经很热了，但还不到最热的时候，所以叫小暑。这段时期，大雨常与大风、雷暴相伴，有时还有冰雹等灾害性天气发生。

大暑：这是一年中最热的节气，正值中伏前后，是喜温作物生长速度最快的时期。大暑时气温高本是正常的气候现象，但如果气温过高，农作物的生长反而会受到抑制。

立秋：从这一天起开始进入秋天，此后气温逐渐下降，秋高气爽。不过，许多地方仍然处于炎热之中，有“秋老虎”的说法。

处暑：“处”含有躲藏、终止的意思，“处暑”表示炎热的暑天要结束了。它是温度下降的一个转折点，是气候变凉的象征。处暑前后，到处一派秋收的景象。



白露：此时天气转凉，由于温度降低，水汽在地面或接近地面的物体上凝结成露珠，白露实际上是天气已经转凉的象征，一般白露前后会有一段连绵阴雨天气。

秋分：这一天同春分一样，阳光几乎直射赤道，昼夜几乎相等。这一天刚好是秋季 90 天的一半，因而称秋分。秋分以后，每天的降水量不是很大，但降水的天数却会增多。

寒露：白露后，天气转凉，开始出现露水，到了寒露，露水开始增多。由于气温更低了，白色的露珠好像要凝结一样。寒露时节，我国北方已出现满山红叶，呈现出深秋景象。

霜降：霜是近地面空气中的水汽在地面或近地面物体上直接凝华而成的冰晶，此时天气已冷，开始有霜冻了，所以叫霜降。

立冬：在我国古代的甲骨文中，“冬”表示“终了”的意思。立冬是指一年的田间操作结束了，作物收割之后要收藏起来。

小雪：这时气温下降，开始降雪，但还不到大雪纷飞的时节，所以叫小雪。小雪时节，大地呈现出初冬景象。由于此时常有冷空气南下，所以要抓紧防寒防冰工作。

大雪：大雪前后，我国黄河流域一带渐有积雪；在北方，已是大雪纷飞了。在农业上，有“瑞雪兆丰年”的说法。这主要是指下大雪时温度低，能冻死越冬的虫子，对农作物有好处。

冬至：冬至这一天，阳光几乎直射南回归线，北半球地区白昼最短，黑夜最长。我国民间习惯自冬至起“数九”，每九天为一个九。到三九前后，地面积蓄的热量最少，天气也最冷，所以有“冷在三九”的说法。

小寒：小寒以后，开始进入寒冷季节，小寒是天气寒冷但还没有冷到极点的意思。此时我国北方经常会下大雪，使农作物遭受严重的损失。

大寒：这时天气寒冷到了极点，也是一年中最冷的时候。大寒以后，立春接着到来，天气渐暖。至此地球绕太阳公转了一周，完成了一个循环。

二十四节气歌

(一)

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。
每月两节不变更，最多相差一两天。
上半年来六廿一，下半年是八廿三。

(二)

西园梅放立春先，云镇霄光雨水连。
惊蛰初交河跃鲤，春分蝴蝶梦花间。
清明时放风筝好，谷雨西厢宜养蚕。
牡丹立夏花零落，玉簪小满布庭前。
隔溪芒种渔家乐，农田耕耘夏至间。
小暑白罗衫着体，望河大暑对风眠。
立秋向日葵花放，处暑西楼听晚蝉。
翡翠园中沾白露，秋分折桂月华天。
枯山寒露惊鸿雁，霜降芦花红蓼滩。
立冬畅饮麒麟阁，绣襦小雪咏诗篇。
幽闾大雪红炉暖，冬至琵琶懒去弹。
小寒高卧邯郸梦，捧雪飘空交大寒。

(三)

立春梅花分外艳，雨水红杏花开鲜。
惊蛰芦林闻雷报，春分蝴蝶舞花间。
清明风筝放断线，谷雨嫩茶翡翠连。





立夏桑果像樱桃，小满养蚕又种田。
 芒种玉秧放庭前，夏至稻花如白练。
 小暑风催早豆熟，大暑池畔赏红莲。
 立秋知了催人眠，处暑葵花笑开颜。
 白露燕归又来雁，秋分丹桂香满园。
 寒露菜苗田间绿，霜降芦花飘满天。
 立冬报喜献三瑞，小雪鹅毛片片飞。
 大雪寒梅迎风狂，冬至瑞雪兆丰年。
 小寒游子思乡归，大寒岁底庆团圆。

(四)

地球绕着太阳转，绕完一圈是一年。
 一年分成十二月，二十四节紧相连。
 按照公历来推算，每月两气不改变。
 上半年是六廿一，下半年逢八廿三。
 这些就是交节日，有差不过一两天。
 二十四节有先后，下列口诀记心间：
 一月小寒接大寒，二月立春雨水连；
 惊蛰春分在三月，清明谷雨四月天；
 五月立夏和小满，六月芒种夏至连；
 七月小暑和大暑，立秋处暑八月间；
 九月白露接秋分，寒露霜降十月全；
 立冬小雪十一月，大雪冬至迎新年。
 抓紧季节忙生产，种收及时保丰年。

立 春

立春历法气象

按照传统的排序方法，立春是二十四节气之首。具体的日期一般为公历每年的2月3日至5日，在太阳到达黄经315度时，即为立春。

关于立春的“立”字，在《月令七十二候集解》中是这样解释的：“正月节，立，建始也……立夏秋冬同。”可见，立就是开始的意思。二十四节气中有“四立”一说，分别是指春、夏、秋、冬四季的开始：立春、立夏、立秋、立冬，其农业意义为“春种、夏长、秋收、冬藏”，全面概括了黄河中下游农业生产与气候关系的全过程。中国幅员辽阔，地理条件复杂，各地气候相差悬殊，四季长短不一，因此，“四立”虽能反映黄河中下游四季分明的气候特点，“立”的具体气候意义却不显著，不能适用全国各地。

中国古代将立春的十五天分为三候：“初候东风解冻；二候蛰虫始振；三候鱼陟负冰。”说的是东风送暖，大地开始解冻。立春五日后，蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒，再过五日，河里的冰开始融化，鱼开始到水面上游动，此时水面上还有没完全融解的碎冰片，如同被鱼负着一般浮在水面。

黄河中下游土壤解冻日期从立春开始，立春第一候为“东风解冻”，两者基本一致，但作为春季的开始，还有点早。中国气候学上，常以每五天的日平均气温稳定在10℃以上的始日划分为春季的开始，它与黄河中下游立春含义不符。二月下旬，真正进入春季的只有华南。立春后气温回

