

上海市社区教育文化素养系列教材

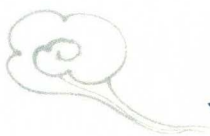
二十四节气 民俗文化



上海市学习型社会建设服务指导中心 主编

上海浦江教育出版社
上海教育音像出版社

上海市社区教育文化素养系列教材



二十四节气 民俗文化



上海市学习型社会建设服务指导中心 主编

上海浦江教育出版社
上海教育音像出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

二十四节气民俗文化. 春 / 上海市学习型社会建设
服务指导中心主编. —上海: 上海浦江教育出版社有
限公司, 2017.5

ISBN 978-7-81121-499-4

I. ①二… II. ①上… III. ①二十四节气—风俗
习惯—普及读物 IV. ①S162-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 099110 号

上海浦江教育出版社出版

社址: 上海市海港大道 1550 号上海海事大学校内 邮政编码: 201306
电话: 021-38284923(总编室) 38284910/12(发行) 38284910(传真)

上海盛通时代印刷有限公司印装 上海浦江教育出版社发行

幅面尺寸: 155 mm × 230 mm 印张: 6 字数: 60 千字

2017 年 5 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 张 婕 封面设计: 冯 凯

定价: 30.00 元

“上海市社区教育文化素养系列教材”编委会

主 任 袁 雯

常务副主任 王伯军

副 主 任 陶文捷 彭海虹

编 委 庄 俭 夏 瑛 姚爱芳 王一凡 王国强

《二十四节气民俗文化》丛书编委会

主 编 张亚芳

编 委 唐颂尧 李松皓 冯文勤 褚 慧 李晔红

邵 晖 唐伟明 钱贵祥 盛振新 陈龙生

顾保弟 陆惠良 娄永辉 邵炳观 金志林

姚积荫 曹可欣 余思彦 李 羚 董明根

王莉萍 陈 飏 杨仁伟 匡滕君 熊礼芬

黄岑丽 蒋连军 怀明富

总序

中华优秀传统文化源远流长、灿烂辉煌。在上海社区教育系统每年开设的 6 000 多个课程班级中，有近五分之一与传统文化密切联系，有 80 多个上海市非物质文化遗产成为社区教育的课程。这些地方优秀传统文化借助社区教育平台得到广泛传播，促进了文化的传承，深受老百姓的喜爱。

今年，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》，要求把中华优秀传统文化传承发展的各项任务落实到农村、企业、社区、机关、学校等城乡基层。社区教育在已有的工作基础上，需要进一步创新载体、丰富途径，在新的时代环境中，加快互联网与中华优秀传统文化的融合，从丰富的学习内容、良好的用户体验和广泛的学员参与三方面努力，使更多人通过网络便捷地获得传统文化资源，实现优质资源共享，让市民们获得品性的陶冶与境界的升华；促进中华优秀传统文化与市民的工作、学习、生活紧密融合，通过组织市民喜闻乐见的活动，引导市民将中华优秀传统文化落细于生活、落实于行动、落小于琐碎，以德润身，以文化人。

“二十四节气”是中国人通过观察太阳周年运动，认知一年中时令、气候、物候等方面变化规律所形成的知识体系，在千百年的实践中影响着千家万户的生产和生活，形成了我国独特的民俗文化，是中华优秀传统文化宝库中的一枝奇葩。如今，这一宝贵文化已经

被联合国教科文组织列入人类非物质文化遗产代表作名录。为了更好地推广和宣传这一优秀文化，上海市学习型社会建设服务指导中心积极开展调研工作，整合优质资源，以“二十四节气民俗文化”为主题编写教材。编写工作于2016年启动，以四季分册，对二十四节气的精髓内容加以整理，介绍每个节气的渊源、农事活动、健康养生、文化习俗等，并融入多种形式的民间艺术作品。其中，社区艺术爱好者创作的篆刻、书法、国画、农民画、剪纸、儿童画等形式，使得教材图文并茂，更贴近生活，富于美感，使市民在阅读中可以感受中华民俗文化的余韵，获得美的体验，从而加强对优秀传统文化的认识。这将有利于进一步提升全市民众的文化素养，使其有益的文化价值深度嵌入市民生活。

本套丛书是在金山区教育局、金山区社区学院和金山区廊下镇社区学校有关领导、同仁的全身心投入与积极配合下编撰完成的，同时得到了上海市教育委员会终身教育处的大力支持，在此向他们表示最诚挚的感谢。希望在各方面的支持下，在大家的共同努力下，为上海市民提供越来越多这样优质的学习资源，为丰富市民的文化生活、激发市民的学习动力提供源源不断的精神能量。

上海开放大学校长

上海市学习型社会建设服务指导中心主任



袁雯

2017年5月

目录

01 立春

- 02 诗画作引
- 04 节气渊源
- 05 农事风物
- 07 健康养生
- 13 趣味民谚

15 雨水

- 16 诗画作引
- 18 节气渊源
- 19 农事风物
- 21 健康养生
- 27 趣味民谚

29 惊蛰

- 30 诗画作引
- 32 节气渊源
- 33 农事风物
- 35 健康养生
- 41 趣味民谚

43 春分

- 44 诗画作引
- 46 节气渊源
- 47 农事风物
- 49 健康养生
- 55 趣味民谚

57 清明

- 58 诗画作引
- 60 节气渊源
- 61 农事风物
- 63 健康养生
- 69 趣味民谚

71 谷雨

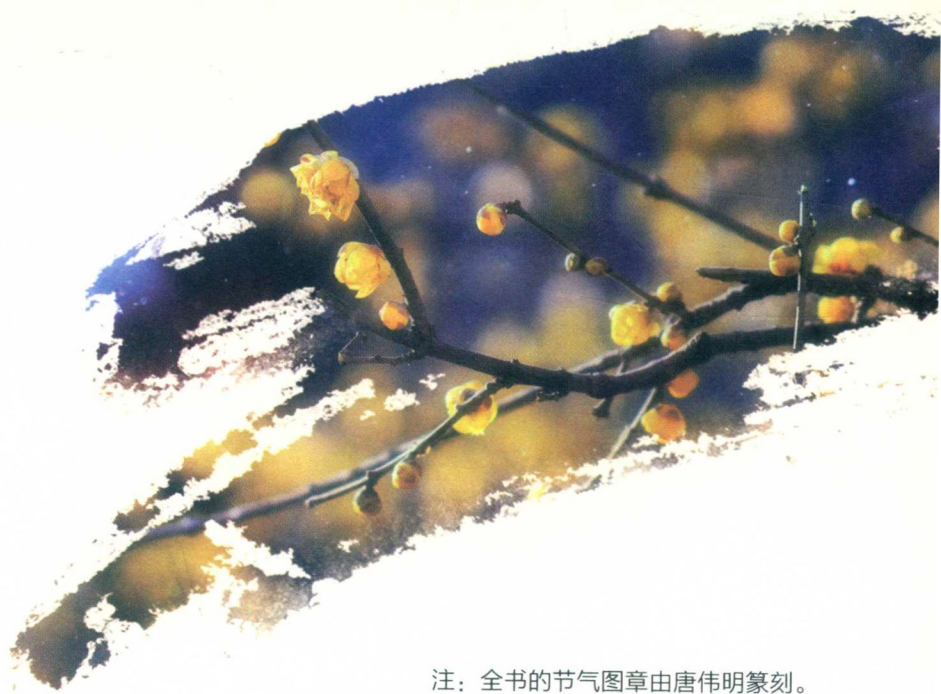
- 72 诗画作引
- 74 节气渊源
- 75 农事风物
- 77 健康养生
- 83 趣味民谚

85 民俗文化

立春



立春之日东风解凍
又五日蟄虫始振
又五日魚上冰



注：全书的节气图章由唐伟明篆刻。

诗 画 作 引



清江引·立春 平豪

金钗影摇春燕斜，
木杪生春叶。
水塘春始波，火候春初热。
土牛儿载将春到也。

元贯云石清江引立春
甲午秋王亦宣



王亦宣 书

清江引·立春

[元]贯云石

金钗影摇春燕斜，木杪生春叶。

水塘春始波，火候春初热。

土牛儿载将春到也。

节 气 渊 源

立春，亦称“打春”“咬春”“报春”。“立春”位居二十四节气之首，人们十分重视这个节气。3 000 年前中国就有迎春仪式，至今已形成了许多固定的风俗习惯。“立”是“开始”的意思。“立春”意味着春季的开始。每年公历 2 月 4 日左右为“立春”，此时太阳达到黄经 315 度。

我国古代将“立春”分为三候：“一候东风解冻，二候蛰虫始振，三候鱼陟负冰。”说的是“立春”时东风送暖，大地开始解冻；之后，因冬天寒冷而蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒；随之，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，如同被鱼背负着一般浮在水面。

“立春”时节，春天已经到来，然而冬天的寒冷还未消失殆尽，需要经过很长的时间才能慢慢消融，大地解冻才能使万物复苏，呈现出万物生长的景象，所以三候的说法十分准确形象地把“立春”这个阶段的气候特征和预兆表现出来。

农 事 风 物

立春，二十四节气之首，立春就是春季的开始。进入立春，人们开始感觉到白昼变长，气温回升，大地回春。在气象学中，春季是指连续5天的日平均气温稳定在 10°C ~ 22°C ，根据这一标准，江南春天一般始于4月初。近年来随着气候变暖，春季也提早来到。夏熟作物开始春发，“一年之计在于春”，农民忙于麦田清沟沥水防渍，看苗补施春肥。油菜田排水，中耕除草，重施蕾苔肥促进生长。许多地区的农村有这样的习惯，利用季节里的早晚时间，搓草绳和种秧绳（即黄草绳或综绳）。草绳主要用于盖车棚、盖草屋、编网袋和搭建蔬菜棚之用，种秧绳用于水稻插秧时株距整齐；推草鞋（即编草鞋），劳动时男性农民大部分都穿草鞋；绞索，包括柴草索、黄草索、麻索等，用于系粪桶、料桶、犁、耙等农具和水产品养殖作围栏等。

蔬菜 大棚生产做好育苗工作，注意通风和保暖，防苗期病虫害和防冻害徒长。病害有立枯病，可用多菌灵600倍喷雾或拌干泥撒在苗床上，或普力克1000倍喷雾防治。

禽畜 虽然立了春，但是早春季节天气还比较冷，畜、禽养殖要继续做好保暖防冻工作。传统饲养方式的鸡鸭等家禽还不能投苗，

俗话说“腊蛋早春鸡，死来只剩老母鸡”，这时期天气寒冷，如果母鸡抱窝，不能让其自然孵蛋，孵化率很低，苗鸡成活率也低。

果树 桃树在初春萌芽期要进行中耕松土，在2月底前结束冬季修剪。葡萄应在2月中旬停止修剪。

水产 主要渔事是做好鱼种、蟹种的放养工作。抓紧放养鱼种、蟹种、鳖种。选择规格大、品种纯、体质健壮的苗种，在天气晴朗时放养。

食用菌 双孢蘑菇进入春季管理，强调菇房中午通风换气，将泥层pH值酸碱度调整到7.5左右，泥层水分调剂前期要稳，做到轻喷勤喷，促使泥层软化，为出菇打好基础。



欢乐春节 邵炳观



健康养生

立春

立春是二十四节气之首，立春的到来标志着“冬藏”的结束、“春生”的开始。但这并不意味着气温一夜间由寒转热，因此人们仍应注意御寒保暖；同时，立春前后又会迎来春节，故也应注意节日期间的科学养生。有习俗谓——

孟春时节寒犹在，冬衣冬帽常穿戴；或逢年初春节来，年夜饭桌巧安排。

【养生提示】

立春以后，就进入了春季，大地回春之际，气温逐渐回暖，呈现出“春生”的特点。关于春季养生的原则，中医现存最古老的经典著作《黄帝内经素问·四季调神大论》有这样一段话：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。”大意是说，春天是一个“发陈”的季节，自然界的万物开始呈现出生机勃勃的状态。人们的生活节奏要与此相吻合，晚上要晚点睡觉，早上要早点起床，提倡散步等体育运动，有束发习惯者要放松束缚、穿着宽松，以使精神愉悦、胸怀开畅、保持机体的生机。其中的“夜

卧早起、广步于庭”具有很强的可操作性。此外，还有三点需要注意：一是“春寒料峭，冻杀年少”，立春节气并不等于气象意义上的春天，尤其是立春前几天，一般说来还是很冷的，故有必要继续冬季的防寒保暖；二是春天应对人体的肝，故春季养生要顾护肝气；三是要科学把握“春捂秋冻”的古训，适时地变换衣着。

【蔬果食养】

年夜饭您“会”吃吗

年夜饭是每家每户除旧迎新必备的“固定节目”，餐桌上的“摆设”也许各不相同，但有一点是相同的，这就是满桌尽是美味佳肴、满屋全是欢声笑语。这种餐桌上的习俗传承着中华民族的传统文化，承载着人们对美好未来的向往。但从养生角度而言，您“会”吃年夜饭吗？这里，我们给大家介绍几招年夜饭桌上的“应知应会”。

(1) “知”晓食物营养物质，学“会”合理搭配。食物中的营养物质大致包括糖、脂肪、蛋白质、维生素、微量元素、纤维素等。一般而言，鸡鸭鱼肉等荤菜的脂肪、蛋白质含量较高，各种蔬菜的纤维素、维生素含量较高，各种主食（尤其是甜品）的含糖量较高。现代营养学要求人们的饮食以低脂（少油）、低糖、低盐为基本要求，故年夜饭要以“荤素齐全、合理搭配”为原则，绝对不能一味上“好吃”的荤菜。

(2) “知”晓食材基本特性，学“会”科学烹饪。食材的“性格”不同，烹饪的方法也应该有异；同时，还应该考虑到食材的保存条



件等相关因素。例如，胡萝卜富含脂溶性的维生素 A，以油脂炒或入“荤汤”方可被人吸收，打汁饮或生食，则不利于营养物质的吸收；青菜等绿叶蔬菜富含水溶性的维生素 C，故水洗时应该“先洗后切”，烹饪的时间要短；生鱼片虽然鲜美，但其中可能藏有寄生虫，且生食食材对卫生条件的要求极高，一不小心就会变质，所以生鱼片类的“生吃”法，应避而远之。

(3) “知”晓乙醇代谢路径，学“会”健康饮酒。美酒可能是年夜饭桌上必不可少的角色之一，但任何酒的主要成分都是乙醇。美酒下肚，其中的乙醇被吸收入血，循环入肝，最后经肾脏排泄。因此，凡患有心血管疾病（如高血压、冠心病等）、急慢性肝脏疾病（如肝炎、肝硬化等）、各种肾脏疾病者，以不饮酒为宜，以免影响健康。

(4) “知”晓自身健康状况，学“会”“挑肥拣瘦”。各人的年龄和健康状况不同，食材的选择应与此相适应。如高血糖、糖尿病患者应该在“总量控制”的前提下，少食含糖量高的食品，如年夜饭桌上常见的八宝饭、酒酿圆子等；高尿酸血症、痛风患者要少吃嘌呤含量高的食品，如各种菌菇、动物内脏、海鲜等；高血压、动脉硬化、冠心病等心血管疾病患者，要少和“猪先生”打交道。

(5) “知”晓人体能量需求，学“会”时间把控。顾名思义，晚餐才是“年夜饭”的“标准时间”，但从养生的角度来说，晚饭过于丰盛不利于健康。因此，我们建议那些有老人参加的年夜饭，不妨稍稍改变一下习惯，把丰盛的晚餐提前为午餐——“年午饭”，

从而把清淡、简单留给时间上的“年夜饭”。

【药饵调养】

八角桂皮调味品

八角也叫“八角茴香”“大茴香”，桂皮又名“肉桂”“官桂”，它们都属药食两用品并都有温里作用，日常生活中通常作为调味品使用。

八角性温，味辛、甘，归肝、肾、脾、胃经，有散寒、理气、止痛等功能，可用于治疗寒疝腹痛、睾丸偏坠、腰膝冷痛、胃寒呕吐、脘腹冷痛、寒湿脚气等病症。现代研究发现，八角主要含有黄酮类化合物、有机酸类化合物和挥发油，主要有抑菌、升高白细胞等药理作用，并有雌激素样活性；其具有刺激作用，可解痛、祛痰。

桂皮性热，味辛、甘，归肾、脾、心、肝经，有补火助阳、引火归源、散寒止痛、温经通脉等功能，可用于治疗肾阳不足、命门火衰所致的多种病症，如畏寒肢冷、腰膝酸软、脘腹冷痛、腹痛腹泻等。现代研究发现，桂皮含有桂皮醛等成分；有抗溃疡、抗血小板聚集、抗菌、抗炎、抗肿瘤等药理作用，对胃肠运动、心血管系统、免疫系统、中枢神经系统都有调节作用。用于治疗时，常与附子、黄芪、熟地黄、当归、黄柏、黄连等配伍；用于药膳时，常与八角并用。

应用举例——卤牛肉

牛腱 1 000 克，八角茴香、桂皮（均为干品）各 5 克，干辣椒 1 只，小葱一撮，料酒、酱油各适量，常法烹饪至牛肉酥烂。有温肾、补脾、开胃作用，各类人群均可佐餐食用。