

上海市社区教育文化素养系列教材

二十四节气 民俗文化



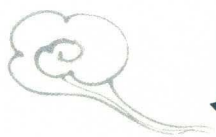
上海市学习型社会建设服务指导中心 主编

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. 夏 / 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 978-7-81121-500-7

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 099108 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 立夏

- 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 小满

- 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 芒种

- 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 夏至

- 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 小暑

- 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 大暑

- 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

立夏之日蜩始鸣

又五日蚯蚓出

又五日王瓜生

立夏

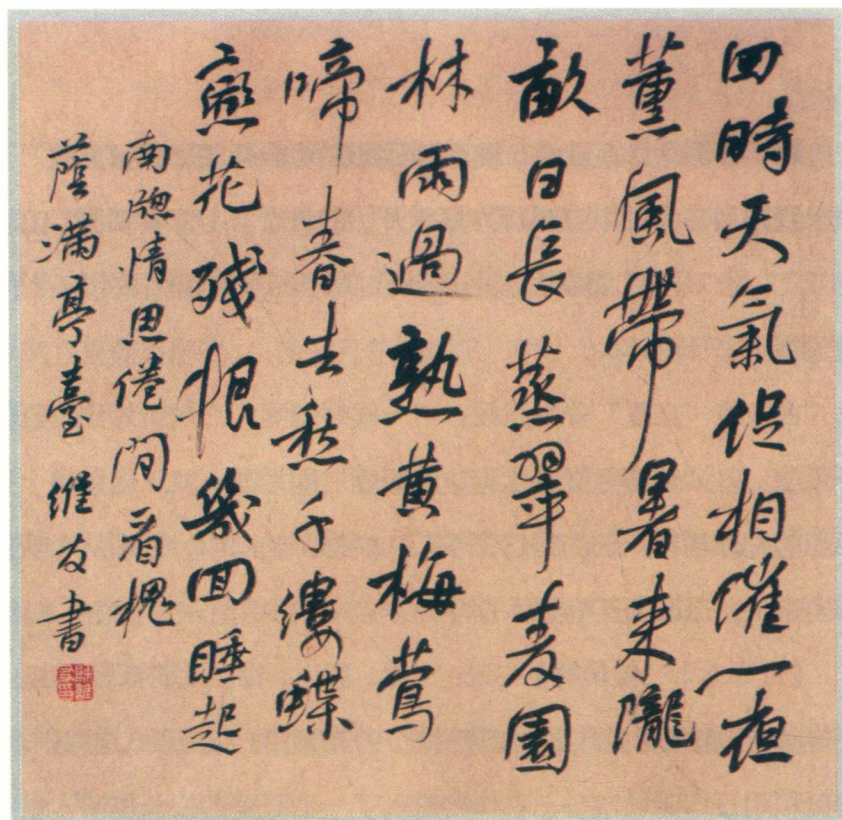


注：全书的节气图章由唐伟明篆刻。

诗 画 作 引



立夏 平豪



陈维友 书

立 夏

[宋] 赵友直

四时天气促相催，一夜薰风带暑来。
隴畝日长蒸翠麥，園林雨过熟黃梅。
鶯啼春去愁千縷，蝶戀花殘恨幾回。
睡起南窗情思倦，閒看槐蔭滿亭台。

节气渊源

每年公历5月5日或6日，太阳到达黄经45度，为“立夏”节气。我国自古习惯以立夏作为夏季开始的日子。与立春相同，立夏的“立”是“开始”的意思，表示经历过寒冬与气温起伏不定的春季，夏天终于来了。

古人将“立夏”分为三候：“一候蝼蝈鸣，二候蚯蚓出，三候王瓜生。”“蝼蝈”又名土狗，“蚯蚓”即地龙，“王瓜”是一种常见的爬藤植物。说的是这个季节，蝼蝈开始鸣叫，蚯蚓从土壤里钻出来了，王瓜也开始发芽了。

《月令七十二候集解》中说：“夏，假也，物至此时皆假大也。”立夏时节，温度明显升高，炎暑将临，万物繁茂。江南正式进入雨季，雨量和雨日均明显增多，农作物进入了一个旺盛的生长季节。夏收作物进入生长后期，冬小麦扬花灌浆，油菜接近成熟，夏收作物的年景基本成为定局，所以农谚有“立夏看夏”的说法。

农事风物

立夏是夏季的开始，气温显著增高，青蚕豆、青圆豆、蒜苔、洋山芋（马铃薯）可以吃了，大蒜头可以腌制了，橘子、猕猴桃开花了。单季晚稻 5 月 15 日前后为播种期，秧龄 25~30 天，二熟制早稻立夏前后移栽。广玉兰开花期到了。麦田、油菜田搞好沟系清理，养根保叶争粒重。

病虫害 灰飞虱，先在麦子上危害，后在秧苗上危害，防治可选用 30% 抑虱净 100 毫升或 40% 毒死蜱 100 毫升化水喷雾；水稻恶苗病，选用 17% 菌虫清 40 克兑水浸种；白背飞虱的防治方法与灰飞虱相同。

蔬菜 晚番茄、辣椒、茄子、黄瓜等结束定植；继续防治地老虎、蚜虫、跳蚤、菜青虫。

禽畜 此段时期湿度高、防治球虫很重要，因球虫孢子在温暖、湿度高的环境下繁殖极快，因此要保持棚舍干燥，做好预防性用药。

果树 5 月初防治桃细菌性穿孔病，5 月中旬做好桃树扭梢，搞好葡萄枝蔓引缚、除卷须和黑痘病、灰霉病、透翅蛾防治。

水产 主要渔事是投入鱼苗的人工繁殖和养殖对象的饲养管理。鱼苗池清整消毒后，进行鱼苗培育，亩放密度为 10 万尾。虾类室外

池放养，做好虾苗池的清洁消毒工作，进水时应严格过滤，避免野杂鱼进入。

食用菌 春菇进入后期管理阶段，调水要狠，调水时温度控制在 18°C 以下，由于温度过高，调水时要注意防止幼菇死亡。



全田 邵炳观

健康养生

立夏，顾名思义是夏日的开始。立夏后温度逐渐攀升，大自然进入了“长”的季节。万物华实、百花吐艳，使人心旷神怡；枇杷上市、蚕豆鲜美，蔬果琳琅满目。有习俗谓——

花间漫步心神滋，常吐噓字散积滞；蚕豆利湿消水肿，枇杷养胃理肠子。

【养生提示】

立夏以后，就进入了夏季，气温由暖转热，自然界逐步呈现“夏长”的特点。关于夏季养生的原则，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：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”文中的“蕃”为茂盛之意。这段话的大意是，夏季三个月，处处繁茂秀美，阴气微上，阳气微下，天地气交，万物华盛，初结果实。人体应该与此相一致，晚睡早起，不要过分讨厌白天之长、太阳之烈，使得情绪不郁怒，气机得以宣畅。其中“夜卧早起，无厌于日”的可操作性很强，也颇具现实意义。此外，夏季养生还需注意：一是夏季对应人体的心，故要顾护心气；二是在江浙沪一带，有一段较为潮

湿的黄梅季节，中医称之为“长夏”，对应人体的脾胃，为此应注意护脾养胃；三是夏日炎炎当防中暑、晒伤；四是中医有“春夏养阳”之说，又有“冬病夏治”之举，这是中医不同于西医的“原创性”养生疗疾方法。

【蔬果食养】

夏令杨梅赛荔枝

杨梅为杨梅科植物杨梅的果实，主要产于我国东南各省。中医认为，杨梅味甘、酸，性温，归肺、胃经，有生津解渴、和胃消食的功能，可用于烦渴、吐泻、痢疾、腹痛等病症患者的调养与康复。现代研究发现，杨梅含有葡萄糖、果糖等糖类，柠檬酸、苹果酸、草酸等脂肪酸及维生素 C 等成分。

食养举例——杨梅酒

新鲜杨梅，洗净并沥干水分，置高度优质白酒中，半月后饮用，有解毒消食作用，可供食积不化或急性胃肠炎引起的腹痛、吐泻患者饮用。饮用的量因人而异，绝不可过量。

叶如琵琶的枇杷

枇杷又名卢橘，我国主产于中南地区及江苏、浙江、安徽、福建、江西、四川、贵州、云南、陕西、甘肃、台湾等地。中医认为，枇杷味甘、酸，性凉，归肺、脾经，有润肺、下气、止咳的功能，可用于肺燥咳嗽、恶心欲吐、烦渴等病症患者的调养与康复。现代研究发现，枇杷含有多糖、蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 C、胡

萝卜素、磷、钙、铁等。枇杷中所含的有机酸，能刺激消化腺分泌，有增进食欲、帮助消化吸收、止渴解暑的作用。

食养举例——枇杷百合汤

新鲜枇杷5个，去皮、核，切成大块；新鲜百合1个，洗净、分成瓣。将两者加水常法制作（可加少许冰糖或蜂蜜），喝汤食果。有清热、降气、润燥作用，可供肺燥咳嗽、肠燥便秘及咽喉干燥者食用。

【药饵调养】

益肝明目枸杞子

枸杞子又名杞子，是一味常用的补阴中药。其性平，味甘，有养肝、滋肾、润肺功能，可用于治疗肝肾亏虚所致的头晕目眩、腰膝酸软、虚劳咳嗽、消渴引饮等病症。古代中药专著《本草经疏》有言：“枸杞子，润而滋补，兼能退热，而专于补肾、润肺、生津、益气，为肝肾真阴不足、老乏内热补益之要药。”现代研究发现，枸杞子含有多多种氨基酸、多种矿物质，以及甜菜碱、核黄素、维生素C等；有促进造血、调节免疫、抗突变、降血压、降血脂、降血糖、抗脂肪肝、延缓衰老等药理作用。现代临床有用于治疗男性不育、慢性萎缩性胃炎、免疫异常相关性疾病的报道。用于治疗时，常与菊花、黄精、龙眼肉、白芍等配伍；用于药膳时，可单独应用，也可与其他中药一起入汤、酒、饮、茶、粥、羹、糕及各种菜肴。枸杞子全国多地均产，一般认为，以产自宁夏者为佳。

应用举例——枸杞萝卜排骨汤

猪小排骨 500 克，枸杞子 1 调羹，白萝卜 500 克。小排洗净、切块、焯水后，与洗净、去皮、切成块的白萝卜一起常法加水煮汤，将成时加入枸杞子，继续煮至排骨酥烂。有益肾健脾、润肺降气的功能，适合于肺肾阴虚的咳喘上气者佐餐用，也可供常人养生用。

【运动摄养】

六字诀之嘘字诀

六字诀是一种传统的医学气功功法，它以呼气时的吐字发音为特点，并以此激发相关经络及其属络脏腑的功能，因为功法中用于吐字发音的共有 6 个字，故名六字诀，又名六子气诀。将呼吸锻炼用于养生的实践由来已久，完整的六字诀功法则始见于南北朝时陶弘景的《养性延命录》：“纳气有一，吐气有六。纳气一者谓吸也，吐气六者谓吹、呼、嘻、呵、嘘、咽，皆为长息吐气之法。时寒可吹，时温可呼，委曲治病，吹以去风，呼以去热，嘻以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。”由此可见，这套功法以强调呼吸吐纳为特点，具有防病治病、强身健体的作用。锻炼时，需心平气和、全身放松、集中思想，整套功法共六节。

发音：嘘（音“需”，xū），属牙音。

口型：两唇微合，有横绷之力，舌尖向前并向内微缩，舌两边向中间微微卷起，牙齿露有微缝，向外吐气。

动作：吸气自然，呼气足大趾轻轻点地；两手由带脉穴处起，