

白话彩图典藏版

经典读本 理想藏书

精编精解 全彩读本

图解·二十四节气知识

中国传统文化和习俗集萃

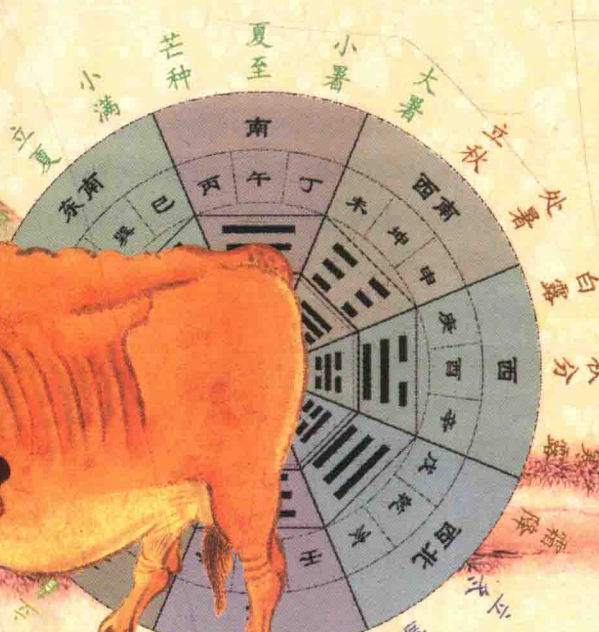
文熙◎编

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。

立春、立夏、立秋、立冬、雨水、惊
蛰、清明、谷雨、小满、芒种、小

立春

2月3-5日
初侯，东风解冻。
二侯，蛰虫始振。
三侯，鱼陟负水。



雨水

2月18-20日
初侯，獭祭鱼。
二侯，雁侯北。
三侯，草木萌动。

中国华侨出版社

白话彩图典藏版

经典读本 理想藏书

精编精解 全彩读本

图解 二十四节气知识

中国传统文化和习俗集萃

文熙◎编

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解二十四节气知识 / 文熙编. —北京: 中国华侨出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5113-6944-4

I. ①图… II. ①文… III. ①二十四节气—图解 IV. ① P462-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 162964 号

图解二十四节气知识

编 者: 文 熙

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 墨 林

封面设计: 中英智业

文字编辑: 子 烨

美术编辑: 刘 佳

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 28 字数: 668 千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6944-4

定 价: 68.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail : oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

图解 二十四节气知识



二十四节气是中华民族传统文化的重要组成部分，流传至今，广泛地影响着我国广大劳动人民的生产和生活。





前言

二十四节气是中华民族传统文化的重要组成部分，流传至今，广泛地影响着我国广大劳动人民的生产和生活。“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》在我国民间广为流传，可谓妇孺皆知，二十四节气的影晌由此可见一斑。

二十四节气是我国独创的传统历法，也是我国历史长河中不可多得的瑰宝，上至风雷雨电，下至芸芸众生，包罗万象。在长期的生产实践中，我国劳动人民通过对太阳、天象的不断观察，开创出了节气这种独特的历法。经过不断的探索、分析和总结，节气的划分逐渐变得科学和丰富，到距今两千多年的秦汉时期，二十四节气已经形成了完整的体系，并一直沿用至今。

起初，二十四节气及其相关的历法是为农业生产服务的。比如“芒种”这个节气，说的是这个时期的小麦、大麦等有芒作物已经成熟，要抓紧时间收割。这个节气同时也是有芒的谷类作物(如谷、黍、稷等)播种的最佳时期，倘若错过了就可能造成歉收。在这一时期，农民既要抢收，又要播种，是一年之中最忙的季节，因此又称该节气为“忙种”。渐渐地，人们发现二十四节气还影响着我们生活的其他方面，比如饮食、起居、养生、节日民俗等。科学证明，这二十四个节气对人体的影响是不相同的，在不同节气中身体会出现不同的生理现象，人们根据身体的情况采用健身或是饮食的方式加以调节和改善，使身体处于健康的状态。由此可以看出，二十四节气的影晌已经渗透到人们生活中的各个方面。

二十四节气之中更蕴涵着丰富的中华传统文化。北宋著名哲学家程颢有一首题为《秋日偶成》的诗，诗中说：“闲来无事不从容，睡觉东窗日已红。万物静观皆自得，四时佳兴与人同。道通天地有形外，思入风云变态中。富贵不淫贫贱乐，男儿到此是豪雄。”诗中用自然法则来展现人生的哲理。无论是“静观万物”，还是享受春夏秋冬“四时佳兴”，其中的道理都是一样的。要想达到“天人合一”的境界，就必须按自然规律办事。从这个意义上说，二十四节气在讲述气象变化的同时，也在讲述人与自然的关 系、人与

人的关系，更是在讲述人类生存的基本法则。二十四节气直接或间接地影响着每一个人，人们总是在季节的交替中生活，随着时间的变化而改变，这些都与二十四节气有关。太阳的升落，月亮的圆缺，这些自然现象与二十四节气也都是分不开的。随着科技的发展，人们生活水平的提高，人们对于自然界和自身联系的认识更加深刻，因此二十四节气知识对人们来说也就更加重要。不论你去到地球上的任何国家或地区，有中华儿女的地方，就会有二十四节气相伴而至。不仅如此，二十四节气还伴随着深受中华文化影响的人们和地区。

由此可见，了解二十四节气知识，对于传承中华传统文化、服务百姓日常生活都具有重要意义。鉴于此，我们精心编写了本书。书中首先详细介绍了二十四节气的起源，以及与之相关的历法、季节、物候、节令等内容，接着按照春、夏、秋、冬的顺序介绍各个季节的节气知识，包括农事特点、农历节日、民风民俗、民间宜忌、饮食养生、药膳养生、起居养生、运动养生、常见病食疗防治、民间谚语、诗词鉴赏等，全方位解读二十四节气，带领读者领略传统文化的精髓。书中随文配图近千幅，用图解的方式展现二十四节气知识，清晰明了，别具特色。生动的图画与经典的传统文化知识完美融合，相映成趣，大大提升了本书的可读性和观赏性。





目录

第一篇 二十四节气——中国独有的一种历法

◎ 第 1 章 二十四节气来历：始于春秋，确立于秦汉	
二十四节气的丰富内涵·····	2
二十四节气的科学合理测定·····	4
◎ 第 2 章 二十四节气和历法：太阴历、太阳历和阴阳合历	
节气与太阳历·····	6
节气与太阴历·····	7
节气与阴阳合历·····	8
节气在阳历、农历中的日期·····	9
◎ 第 3 章 二十四节气和季节：四季的形成和四季季节风	
二十四节气气温变化形成四季·····	12
二十四节气和四季季节风·····	13
◎ 第 4 章 二十四节气与物候：七十二候和二十四番花信风	
二十四节气和七十二候·····	14
二十四节气和二十四番花信风·····	18
农历十二个月候应姊妹花·····	18
◎ 第 5 章 二十四节气和节令	
“春社”“春汛”“倒寒”和“倒春寒”·····	19
“热在三伏”·····	19
“入梅”和“出梅”·····	19
“秋社”“秋汛”“秋老虎”·····	19
“秋霖”和“秋封”·····	20
“冬九九”和“夏九九”·····	20

第二篇 春雨惊春清谷天——春季的6个节气

◎ 第1章 立春：乍暖还寒时，万物开始复苏

立春气象和农事特点：春天来了，开始春耕了·····	22
立春农历节日：春节——华夏儿女普天同庆·····	23
立春民俗：欢庆春回大地，祈求一年吉利·····	28
立春民间宜忌：结婚、挑水和掏灰有讲究·····	30
立春饮食养生：少酸多甘，平抑肝火·····	32
立春药膳养生：蛰虫始振宜养肝·····	34
立春起居养生：夜卧早起，多活动·····	35
立春运动养生：散步、慢跑、踏青·····	36
立春时节，常见病食疗防治·····	38
立春耳熟能详的谚语·····	40
立春脍炙人口诗词鉴赏·····	41

◎ 第2章 雨水：一滴雨水，一年命运

雨水气象和农事特点：春雨润物细无声·····	42
雨水农历节日：元宵节——张灯结彩，万家灯火·····	44
雨水民俗：撞拜寄，望子成龙、望女成凤·····	49
雨水民间宜忌：下雨和獭祭鱼定丰年·····	52
雨水饮食养生：调养脾胃，防御春寒·····	52
雨水药膳养生：冰雪融化宜调脾·····	53
雨水起居养生：春捂防寒是关键·····	54
雨水运动养生：适量活动，不妨“懒”一点·····	56
雨水时节，常见病食疗防治·····	57
雨水耳熟能详的谚语·····	58
雨水脍炙人口诗词鉴赏·····	58

◎ 第3章 惊蛰：春雷乍响，蛰虫惊而出走

惊蛰气象和农事特点：九九艳阳天，春雷响、万物长·····	60
惊蛰农历节日：中和节（春龙节）——二月二龙抬头·····	61
惊蛰民俗：辟邪求吉利·····	63
惊蛰民间宜忌：惊蛰之日盼打雷·····	64
惊蛰饮食养生：新陈代谢提速，要加强营养·····	65
惊蛰药膳养生：春雷隆隆宜补肾·····	66
惊蛰运动养生：全身心健身活动·····	67
惊蛰起居养生：注意保暖·····	68
惊蛰耳熟能详的谚语·····	69

惊蛰时节，常见病食疗防治·····	70
惊蛰脍炙人口诗词鉴赏·····	72
◎ 第4章 春分：草长莺飞，柳暗花明	
春分气象和农事特点：气温不稳定，预防“倒春寒”·····	73
春分农历节日：花朝节——百花生日·····	74
春分民俗：多彩多姿祭拜活动，祈求春华秋实·····	75
春分民间宜忌：春分之日植树忌讳晴天·····	76
春分饮食养生：燕子归来，平衡阴阳·····	78
春分药膳养生：健身美容、消肿明目·····	79
春分起居养生：杀菌、除尘·····	80
春分运动养生：锻炼身体，增强抵抗力·····	82
春分时节，常见病食疗防治·····	83
春分耳熟能详的谚语·····	84
春分脍炙人口诗词鉴赏·····	86
◎ 第5章 清明：气清景明，清洁明净	
清明气象和农事特点：春意盎然，春耕植树·····	87
清明农历节日：清明节和寒食节·····	88
清明民俗：祭扫，祝愿美好未来·····	90
清明饮食养生：注意降火、保护肝脏、强筋壮骨·····	94
清明药膳养生：滋肾养阴、降压安神·····	95
清明起居养生：返璞归真，拥抱大自然·····	97
清明运动养生：量力而行活动身体·····	97
清明时节，常见病食疗防治·····	98
清明耳熟能详的谚语·····	98
清明脍炙人口诗词鉴赏·····	101
◎ 第6章 谷雨：雨生百谷，禾苗茁壮成长	
谷雨气象和农事特点：气温回升，谷雨农事忙·····	103
谷雨农历节日：上巳节——临水宴宾和求子·····	104
谷雨民俗：祈盼天遂人愿、祛除百病、丰收安宁·····	105
谷雨民间宜忌：忌气温偏高、阴雨·····	107
谷雨饮食养生：牡丹花开，除热防潮·····	107
谷雨药膳养生：补脑养肝，通血化痰·····	109
谷雨起居养生：早睡早起，勤通风换气·····	110
谷雨运动养生：闲庭信步，室内室外运动·····	111
谷雨时节，常见病食疗防治·····	112
谷雨耳熟能详的谚语·····	113
谷雨脍炙人口诗词鉴赏·····	114

◎ 第7章 春季穿衣、护肤、两性健康和心理调适策略

春季穿衣：早晚增衣，中午减衣·····	115
春季护肤：清洁、滋润保养·····	115
春季两性健康：性生活要适度·····	116
春季心理调适：宽容、自信、知足·····	118

◎ 第8章 春季养花、钓鱼、爱车保养温馨提示

春季养花：等闲识得东风面，万紫千红总是春·····	119
春季爱车保养：车身美容，车内清洁维护·····	121
春季钓鱼——垂钓绿湾春，春深杏花乱·····	122

第三篇 夏满芒夏暑相连——夏季的6个节气

◎ 第1章 立夏：战国末年确立的节气

立夏气象和农事特点：炎热天气临近，农事进入繁忙·····	124
立夏民俗：吃蛋、称人、尝三新·····	126
立夏民间宜忌：忌讳无雨、坐门槛·····	129
立夏饮食养生：红补血、苦养心、喝粥喝水防打盹儿·····	129
立夏药膳养生：益气活血，养血安神·····	131
立夏起居养生：居室要通风消毒，适当午睡·····	133
立夏运动养生：运动要适可而止·····	134
立夏时节，常见病食疗防治·····	135
立夏耳熟能详的谚语·····	137
立夏脍炙人口诗词鉴赏·····	138

◎ 第2章 小满：小满不满，小得盈满

小满气象和农事特点：多雨潮湿，谷物相继成熟·····	140
小满民俗：祭神、祭蚕，“捻捻转儿”——“年年赚”·····	142
小满民间宜忌：甲子或庚辰日小满不好·····	145
小满饮食养生：素食为主，适量冷饮、薏米和苋菜·····	146
小满药膳养生：消暑健脾，平肝生津·····	147
小满起居养生：避雨除湿，冷水澡健美瘦身·····	149
小满运动养生：时尚活动——森林浴·····	150
小满时节，常见病食疗防治·····	151
小满耳熟能详的谚语·····	152
小满脍炙人口诗词鉴赏·····	153

◎ 第3章 芒种：东风染尽三千顷，折鹭飞来无处停

芒种气象和农事特点：天气炎热，抢收小麦，忙插秧·····	154
------------------------------	-----

芒种农历节日：端午节——纪念屈原·····	156
芒种民俗：送花神，插秧娱乐开始了·····	160
芒种民间宜忌：盼打雷、忌北风·····	162
芒种饮食养生：吃粽子解暑，吃鸽肉或莴笋清热解毒·····	162
芒种药膳养生：滋阴清热，除烦止渴，全方位养护·····	163
芒种起居养生：膀爷做不得，房间勤通风·····	164
芒种运动养生：手里常握健身球，勤到草地、鹅卵石地面走·····	165
芒种时节，常见病食疗防治·····	166
芒种耳熟能详的谚语·····	167
芒种脍炙人口诗词鉴赏·····	168
◎ 第4章 夏至：夏日北至，仰望最美的星空	
夏至气象和农事特点：炎热的夏天来临，准备防洪抗旱·····	169
夏至民俗：夏至吃面取彩头，祭神、求雨祈平安·····	170
夏至民间宜忌：夏至之日忌讳为五月末，且忌当日有雷雨·····	173
夏至饮食养生：多食酸味，宜吃果蔬·····	174
夏至药膳养生：清热解暑，健脾益气·····	176
夏至起居养生：注意清洁卫生，预防皮肤病·····	176
夏至运动养生：顺应时节，游泳健身·····	177
夏至时节，常见病食疗防治·····	178
夏至耳熟能详的谚语·····	179
夏至脍炙人口诗词鉴赏·····	180
◎ 第5章 小暑：盛夏登场，释放发酵后的阳光	
小暑气象和农事特点：极端炎热开始，农田忙于追肥、防虫害·····	181
小暑农历节日：六月六天贶节——回娘家节·····	183
小暑民俗：尝新米、吃饺子消除“苦夏”，吃面辟恶·····	185
小暑民间宜忌：小暑之日忌西南风和雷鸣·····	187
小暑饮食养生：勤喝水、饮食清淡，吃紫菜补肾养心·····	187
小暑药膳养生：清暑解热、健脾利湿·····	189
小暑起居养生：合理着装防紫外线，雨后不坐露天的凳子·····	191
小暑运动养生：常到海滨、山泉、瀑布或旷野散步·····	191
小暑时节，常见病食疗防治·····	192
小暑耳熟能详的谚语·····	194
小暑脍炙人口诗词鉴赏·····	195
◎ 第6章 大暑：水深火热，龙口夺食	
大暑气象和农事特点：炎热之极，既防洪又抗旱、保收·····	196
大暑民俗：斗蟋蟀、吃荔枝、吃仙草、送大暑船祛病消灾·····	197
大暑民间宜忌：忌讳无雨或天不热·····	199

大暑饮食养生：及时补充蛋白质，早餐忌吃冷食·····	199
大暑药膳养生：健脾清暑、减肥降脂、降低血压·····	201
大暑起居养生：睡眠时间要充足，衣服要选择天然面料·····	202
大暑运动养生：双手轮换扇扇子，既消暑又防肩周炎·····	203
大暑时节，常见病食疗防治·····	203
大暑耳熟能详的谚语·····	205
大暑脍炙人口诗词鉴赏·····	206

◎ 第7章 夏季穿衣、美容、两性健康心理调适策略

夏季穿衣：选择吸湿、散热性能好和吸热性能差的面料·····	207
夏季美容护理：注意皮肤清洁，切忌天天洗头·····	210
夏季两性健康：房事要适度·····	213
夏季心理调适：清静度夏、静养勿躁、胸怀要宽阔·····	214

◎ 第8章 夏季养花、钓鱼、爱车保养、旅游温馨提示

夏季养花：接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红·····	216
夏季钓鱼——大麦黄，钓鱼忙·····	218
夏季爱车保养：防水防晒，防爆胎防自燃·····	220

第四篇 秋处露秋寒霜降——秋季的6个节气

◎ 第1章 立秋：禾熟立秋，兑现春天的承诺

立秋气象和农事特点：秋高气爽，开始收获·····	226
立秋农历节日：七夕节·····	228
立秋民俗：戴楸叶、贴秋膘、补秋屁股和尝秋鲜，祈求好兆头·····	232
立秋民间宜忌：忌讳打雷、下雨、出彩虹·····	236
立秋饮食养生：少辛增酸，进食“温鲜”食物·····	236
立秋药膳养生：补骨添髓、滋阴降火、解暑消烦·····	239
立秋起居养生：早睡早起、规律作息、消除秋乏·····	240
立秋运动养生：轻松慢跑，预防感冒、秋燥和疲劳·····	240
立秋时节，常见病食疗防治·····	241
立秋耳熟能详的谚语·····	242
立秋脍炙人口诗词鉴赏·····	244

◎ 第2章 处暑：处暑出伏，秋凉来袭

处暑气象和农事特点：早晚凉爽，农田急需蓄水、保墒·····	245
处暑农历节日：中元节·····	245
处暑民俗：开渔节欢送渔民出海，吃鸭子防秋燥·····	248
处暑民间宜忌：龙王爷好人难做，有人盼雨，有人忌雨·····	248

处暑饮食养生：少吃苦味食物，健脾开胃宜吃黄鱼·····	249
处暑药膳养生：防止便秘、平肝降压、清热生津·····	250
处暑起居养生：“秋冻”要适可而止·····	251
处暑运动养生：秋高气爽，运动宜早动晚静·····	253
处暑时节，常见病食疗防治·····	254
处暑耳熟能详的谚语·····	256
处暑脍炙人口诗词鉴赏·····	257
◎ 第3章 白露：白露含秋，滴落乡愁	
白露气象和农事特点：天高气爽，千家万户忙秋收、秋种·····	259
白露民俗：吃番薯，喝白露茶和酒，祭祀治水英雄大禹·····	259
白露民间宜忌：忌讳下雨和刮风·····	263
白露饮食养生：喝粥饮茶有讲究，慎食秋瓜防腹泻·····	263
白露药膳养生：利尿通乳、安神助眠，益气补虚、温中暖下·····	265
白露起居养生：袒胸露体易受凉，防止秋燥和“秋季花粉症”·····	265
白露运动养生：赤脚活动已不宜，最佳运动是慢跑·····	266
白露时节，常见病食疗防治·····	267
白露耳熟能详的谚语·····	268
白露脍炙人口诗词鉴赏·····	270
◎ 第4章 秋分：秋色平分，碧空万里	
秋分气象和农事特点：凉风习习，田间秋收、秋耕、秋种忙·····	271
秋分农历节日：中秋节·····	271
秋分民俗：吃秋菜、送秋牛，祈望身强力壮、吉祥如意·····	277
秋分民间宜忌：下雨、刮风和雷鸣，有人欢喜有人忧·····	278
秋分饮食养生：食物多样化，保持阴阳平衡·····	278
秋分药膳养生：滋阴壮阳、清润生津和健胃消食·····	280
秋分起居养生：多事之秋、少安毋躁、注意皮肤保湿·····	281
秋分运动养生：避免激烈运动，适宜慢跑和登山运动·····	282
秋分时节，常见病食疗防治·····	283
秋分耳熟能详的谚语·····	284
秋分脍炙人口诗词鉴赏·····	285
◎ 第5章 寒露：寒露菊芳，缕缕冷香	
寒露气象和农事特点：昼暖夜凉，农田秋收、灌溉、播种忙·····	286
寒露农历节日：重阳节——佩茱萸，饮菊花酒·····	286
寒露民俗：爬香山赏红叶，吃芝麻延缓衰老·····	290
寒露民间宜忌：忌刮风和霜冻，注意身体保暖·····	291
寒露饮食养生：既要进补，也要排毒·····	292
寒露药膳养生：暖胃、补气、补血、健胃消食、强筋壮骨·····	293

寒露起居养生：预防感冒哮喘，夜凉勿憋尿·····	295
寒露运动养生：倒走强身健体，注意安全·····	296
寒露时节，常见病食疗防治·····	297
寒露耳熟能详的谚语·····	299
寒露脍炙人口诗词鉴赏·····	300
◎ 第6章 霜降：冷霜初降，晚秋、暮秋、残秋	
霜降气象和农事特点：露水凝成霜，农民秋耕、秋播和秋栽忙·····	301
霜降农历节日：祭祖节——送寒衣·····	303
霜降民俗：赏菊、打霜降、摘种子，祈求吉祥平安·····	303
霜降民间宜忌：忌无霜和秋冻·····	304
霜降饮食养生：食用坚果要适量，食豌豆提高免疫力·····	304
霜降药膳养生：滋阴润肺、清热化痰，润燥滑肠、补气养胃·····	306
霜降起居养生：注意腹部保暖，洗澡不要过频·····	307
霜降运动养生：量力而行选择活动，健身须循序渐进·····	308
霜降时节，常见病食疗防治·····	309
霜降耳熟能详的谚语·····	310
霜降脍炙人口诗词鉴赏·····	311
◎ 第7章 秋季穿衣、美容、两性健康心理调适策略	
秋季穿衣：衣物暴晒后再穿，慎穿裙装·····	313
秋季美容护理：加强保湿，按摩面部养容颜·····	314
秋季两性健康知识：要养精蓄锐·····	317
秋季心理调适：保持心情舒畅防秋愁·····	319
◎ 第8章 秋季养花、钓鱼、爱车保养、旅游温馨提示	
秋季钓鱼——钓鱼人追梦的黄金季节·····	322
秋季爱车保养：注意车内清洁，更新机油、冷却液体和玻璃水·····	323

第五篇 冬雪雪冬小大寒——冬季的6个节气

◎ 第1章 立冬：蛰虫伏藏，万物冬眠	
立冬气象和农事特点：气温下降，江南抢种、移栽和灌溉忙·····	328
立冬民俗：补冬、养冬和迎冬，保一冬健康·····	330
立冬药膳养生：消积导滞、补脾养胃，补肾涩精、补精益血·····	335
立冬起居养生：睡前温水泡脚，室内温度要提高·····	336
立冬运动养生：规律运动身体好，早睡晚起多活动·····	337
立冬时节，常见病食疗防治·····	338
立冬耳熟能详的谚语·····	339

立冬脍炙人口诗词鉴赏·····	340
◎ 第2章 小雪：轻盈小雪，绘出淡墨风景	
小雪气象和农事特点：开始降雪，防冻、保暖工作忙·····	341
小雪民俗：祭神、建醮、腌菜、风鸡，祈求平安·····	343
小雪民间宜忌：忌讳天不下雪·····	346
小雪饮食养生：适当吃些肉类、根茎类食物御寒·····	346
小雪药膳养生：补肾益气、祛虚活血，乌须发、美容颜·····	348
小雪起居养生：御寒保暖，早睡晚起·····	348
小雪运动养生：运动前要做足准备活动·····	349
小雪时节，常见病食疗防治·····	351
小雪耳熟能详的谚语·····	352
小雪脍炙人口诗词鉴赏·····	353
◎ 第3章 大雪：大雪深雾，瑞雪兆丰年	
大雪气象和农事特点：北方千里冰封、万里雪飘，南方农田施肥、清沟排水·····	354
大雪民俗：藏冰、腌肉、打雪仗和赏雪景，其乐融融·····	356
大雪民间宜忌：瑞雪兆丰年，无雪可遭殃·····	357
大雪饮食养生：不可盲目进补，消痰化痰、理气解毒吃萝卜·····	359
大雪药膳养生：补血止血、滋阴润肺、补中益气、补肾壮阳·····	360
大雪起居养生：洗澡水不宜烫、时间不宜长，睡觉要穿睡衣·····	361
大雪运动养生：运动最好在下午做·····	362
大雪时节，常见病食疗防治·····	363
大雪耳熟能详的谚语·····	365
大雪脍炙人口诗词鉴赏·····	366
◎ 第4章 冬至：冬至如年，寒梅待春风	
冬至气象和农事特点：数九寒冬，农田松土、施肥和防冻·····	368
冬至民俗：过冬节、祭祖、祭天、拜师祭孔·····	370
冬至民间宜忌：忌无雨·····	378
冬至饮食养生：冬至吃饺子、喝鸡汤、吃狗肉有讲究·····	378
冬至药膳养生：补虚益精、清热明目、滋阴益气、补肾固精·····	380
冬至起居养生：勤晒被褥，注意头部保暖和防风·····	381
冬至运动养生：溜冰、滑雪和冬泳，切忌过分剧烈·····	382
冬至时节，常见病食疗防治·····	383
冬至耳熟能详的谚语·····	384
冬至脍炙人口诗词鉴赏·····	385
◎ 第5章 小寒：小寒信风，游子思乡归	
小寒气象和农事特点：天气寒冷，农田防冻、清沟、追肥忙·····	386
小寒农历节日：腊八节——喝腊八粥·····	388

小寒民俗：杀年猪、磨豆腐，欢欢喜喜过年了·····	390
小寒民间宜忌：忌天暖和无雪·····	392
小寒饮食养生：喝腊八粥有益健康，补肾阳、滋肾阴可多食虾·····	392
小寒药膳养生：补虚弱、强筋骨，清热、化痰止咳·····	394
小寒起居养生：防止冷辐射伤害·····	396
小寒运动养生：公园或庭院步行健身·····	396
小寒时节，常见病食疗防治·····	397
小寒耳熟能详的谚语·····	398
小寒脍炙人口诗词鉴赏·····	399
◎ 第6章 大寒：岁末大寒，孕育又一个轮回	
大寒气象和农事特点：天寒地冻，积肥堆肥为春耕做准备·····	400
大寒农历节日：小年——祭灶·····	402
大寒民俗：尾牙祭、糊窗户、赶年集，辞旧迎新忙团圆·····	405
大寒民间宜忌：忌天不下雪·····	407
大寒饮食养生：御寒就吃红色食物，滋补就食用桂圆·····	407
大寒药膳养生：益气止渴、强筋壮骨，补肝肾、滋阴润肠·····	409
大寒起居养生：早睡晚起，室内通风，防煤气中毒·····	409
大寒运动养生：运动前做好热身活动·····	410
大寒时节，常见病食疗防治·····	411
大寒耳熟能详的谚语·····	412
大寒脍炙人口诗词鉴赏·····	413
◎ 第7章 冬季穿衣、美容、两性健康心理调适策略	
冬季穿衣：导热性越低的衣服保暖效果越好·····	415
冬季美容护理：预防皮肤干燥，注意滋阴养颜、护发·····	416
冬季两性健康：既要“藏而不泄”，也要讲究“天时、地利、人和”·····	419
冬季心理调适：养心宜藏，防止抑郁·····	421
◎ 第8章 冬季养花、钓鱼、爱车保养、旅游温馨提示	
冬季养花：梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香·····	423
冬季钓鱼——孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪·····	425
冬季爱车保养：注意胎压和磨损，空调、发动机、电瓶勤保养·····	428