

上海市社区教育文化素养系列教材

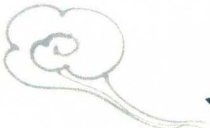
二十四节气 民俗文化

冬

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·冬 / 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 978-7-81121-502-1

I. ①二… II. ①上… III. ①二十四节气—风俗习
惯 ②二十四节气—基本知识 IV. ① K892.18 ② S162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 103940 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 姜永辉 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 立冬

- 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 小雪

- 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 大雪

- 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 冬至

- 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 小寒

- 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 大寒

- 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

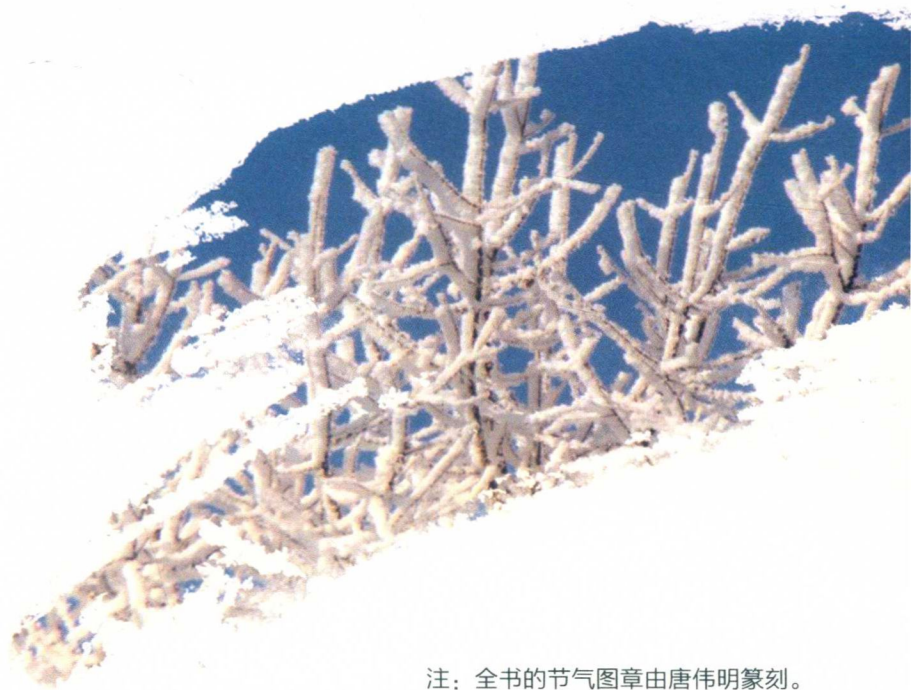
85 民俗文化

立冬之日水始冰

又五日地始冻

又五日雉入大水为蜃

立冬

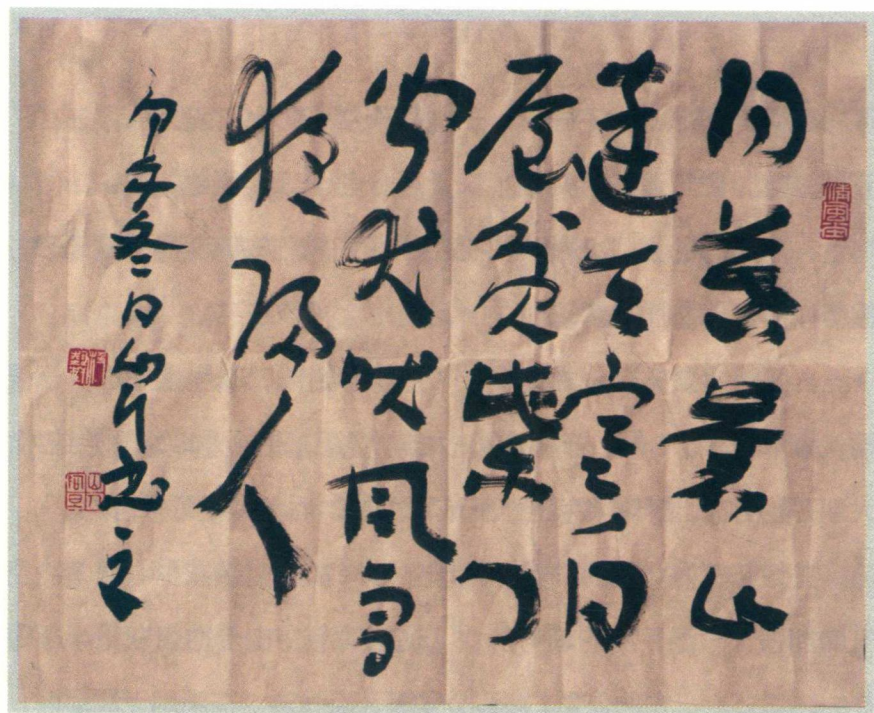


注：全书的节气图章由唐伟明篆刻。

诗 画 作 引



逢雪宿芙蓉山主人 沈一波



戴立军 书

逢雪宿芙蓉山主人

[唐] 刘长卿

日暮苍山远，天寒白屋贫。

柴门闻犬吠，风雪夜归人。

节 气 渊 源

每年公历的11月7日或8日，太阳达到黄经225度时，“立冬”节气开始，意味着冬天开始了。《月令七十二候集解》说：“冬，终也，万物收藏也。”意思是说农事终了，秋作物收获后冬藏起来，越冬作物和动物开始越冬。

古人将“立冬”分为三候：“一候水始冰，二候地始冻，三候雉入大水为蜃。”雉，野鸡。蜃，大蛤。意思是这个季节水开始结冰，大地开始封冻，野鸡飞入淮水变成了大蛤，后者是不可采信的。

立冬节气为冬季的开始，全国各地降水量明显减少。随着冷空气的加强，气温下降的趋势加快。这个时节，由于地表在下半年贮存的热量还有一定的能量，所以一般还不会太冷，在晴朗无风之时，常会出现风和日丽、温暖舒适的“小阳春”天气。但如果遇到强冷空气迅速南下，有时不到一天时间，降温可接近8~10℃。此时，令人惬意的深秋天气宣告结束。

农 事 风 物



抓紧“三麦”播种，油菜移栽（“三麦”播种和油菜移栽的整体时间安排是大麦抢、小麦让、元麦油菜夹中央）。传统的农村在这季节里，抓紧稻谷脱粒出售，加工农民口粮，开沟理沟。

病虫害 立冬节气是大小麦播种阶段，做好麦种的种子消毒尤为重要，能减轻许多病害的发生，方法为，10 公斤麦种加入 5 克立克秀，加 300 毫升水调成糊状液体与麦种混匀，闷 8 小时即可播种。

蔬菜 三月蔓菜、雪菜定植，大棚番茄播种，菠菜播种。

禽畜 牛炭疽病防疫，犊牛上半年接种半头份的和超过三月龄的小牛做好加强免疫和首次免疫。

果树 梨树正常落叶后，搞好冬季修剪。

水产 受到冷空气的威胁，养殖对象摄食量减少，主要渔事转入以捕捞为主的收获阶段。尽量将虾、蟹起捕，分类暂养，等待时机出售。俗语称“蟹过立冬影迹无踪”。

食用菌 做好菇房通风换气、水分管理，通风换气一般早晨 5:30—9:30 关门窗，下午 4:30 开门窗，8:30 关门窗，泥层含水量为 20%~22%，出菇时空气湿度为 90%。



秋种 邵炳观



健康养生

立冬是冬季的第一个节气，尽管气温开始下降，但气象学意义上的冬季还没有到来，故“冬令进补”“防冻抗寒”等的实施还为时过早。但要依据气温的变化及时添加衣服，年老体弱或有慢性病者，可适当选用些人参。真可谓——

初冬日寒意尚浅，论进补为时过早。适温寒应时换装，体弱者选用人参。

【养生提示】

立冬以后，就进入了一年中最为寒冷的冬季。关于冬季养生的总则，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：“冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”意思是说，进入冬季以后，随着气温的下降，天寒地冻，大自然被“藏”了起来。此时的人体应该与该季节特征相一致，以“无扰乎阳”为要。在日常生活中提倡“早卧晚起”“去寒就温”；不提倡运动锻炼、过度洗澡，以免耗伤阳气。客观地说，其中的“早

卧晚起”“去寒就温”是冬季养生的主要法则，但冬季不应该放弃体育锻炼，只是要在时间选择、场地选择、项目选择等方面多加注意。被后人誉为“药王”的唐代医药学家孙思邈所说的“冬月不宜清早出夜深归，冒犯寒威”，可供参考。此外，冬季又是传统的进补季节，可通过食用红枣、桂圆、红豆等食品来实现“食补”，还可以请中医定制膏方等来“药补”。

【蔬果食养】

大红枣儿甜又香

红枣味甘，性温，归脾、胃经，功能补中益气、养血安神，可用于治疗脾虚食少、乏力便溏、妇人脏燥等病症。现代研究发现，红枣含有果糖、葡萄糖、蔗糖等糖类，天门冬氨酸、谷氨酸、精氨酸等氨基酸，苹果酸、酒石酸等有机酸类，C，A，P，B₂等维生素，钾、镁等微量元素，及皂苷类、生物碱类、黄酮类等物质；具有免疫兴奋、抗氧化、抗肿瘤、抗突变及抗变态反应等作用。

食养举例——红枣赤豆粥

红枣 5 枚，赤豆 10 克，粳米 50 克，加水煮粥。有健脾益气、和中补虚作用，可供脾胃虚弱、倦怠无力及体虚便溏者长期食用。

“水果之王”话苹果

中医认为，苹果味甘、酸，性凉，功能生津、除烦、益胃、醒酒，可用于治疗津少口渴、脾虚泄泻、食后腹胀、饮酒过度等病症。现代研究发现，苹果含有苹果酸、延胡索酸、琥珀酸、丙酮酸等脂肪



酸，谷氨酸、鸟氨酸、赖氨酸、天冬氨酸等氨基酸，维生素 C 及多种醇类、醛类、黄酮类物质；具有抗癌作用，其提取物能使实验动物离体肠的异常运动正常化。苹果中营养成分可溶性大，易被人体吸收，故被誉为“水果之王”，西方素有“每天一苹果，医生远离我”的谚语。苹果的吃法很多，除洗净、去皮后的生吃外，还可煲汤、炒菜等。

【药饵调养】

补气之冠话人参

人参是补气药的“大哥大”，品种虽多但以生晒参最为常用。人参味甘、微苦，性微温，归脾、肺、心、肾经，有大补元气、补脾益肺、生津止渴、安神益智等功能。现代研究发现，人参含有对人体有益的人参皂苷、人参多糖、挥发油、多种活性肽等，具有增强心脏功能、调节血管舒缩功能、抗肿瘤、抗氧化等多种药理作用。中医常用于治疗气虚欲脱、肺脾气虚、津伤口渴、消渴、心悸失眠、多梦健忘等急慢性病证，多入中药汤剂、丸剂及膏剂等。作为养生之用，人参的用法多种多样：可炖服，炖时要用文火（慢火）煮沸一小时以上，以便把人参有效成分煎出，保证疗效，用量一般 3~9 克；可吞服或嚼服，即在人参干燥后，研为细末，每次用量 2~3 克，这样既可减少用量，节省药物，又可保证一定的疗效；还可酒浸，即把人参或配其他药共切碎，放入白酒内浸泡，一般两周后便可饮服，每次 1~2 汤匙。服用人参期间不宜食用生萝卜、萝卜籽，以免影

响药效。

应用举例——人参枸杞酒

白酒 1 000 毫升、生晒参 30 克、枸杞子 20 克，将去杂的生晒参、枸杞子浸入白酒中，二周后即可饮用。具有补气温阳、强健机体等作用，适用于畏寒怕冷、少气乏力、面色不华者饮用。每日一二次，每次 10~20 毫升，饭前饮用。

【运动摄养】

源远流长太极拳

太极拳是我国传统体育中一种流行最广的锻炼方法，其流派众多，但套路与推手等基本一致，手法八势（棚、掇、挤、按、采、捌、肘、靠）和步法五势（进步、退步、左顾、右盼、中定）也大致相同，且总以圆、缓、连（太极图样的圆形套路、缓慢不急的形体动作、连续不断的全身运动）为特点。有人将这些特点归纳为 10 个方面：虚灵顶劲、含胸拔背、松腰、分虚实、沉肩垂肘、用意不用力、上下相随、内外相合、相连不断、动中求静；并将它的养生保健功能细分为 8 大作用：强筋壮骨、疏通经络、调和气血、平衡阴阳、协调脏腑、培育元气、强身健体、延年益寿。因此，太极拳除可用于养生保健外，还可作为一种体育疗法而用于慢性病的辅助治疗和康复。

自我摩腹搓腰部

人的腹部、腰部有许多重要的穴位：腹部有任脉上的中极、关元、