

上海市社区教育文化素养系列教材

二十四节气 民俗文化



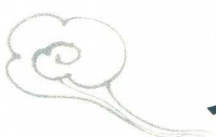
上海市学习型社会建设服务指导中心 主编

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·秋 / 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 978-7-81121-501-4

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 099405 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 立秋

- 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 处暑

- 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 白露

- 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 秋分

- 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 寒露

- 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 霜降

- 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

立秋



注：全书的节气图章由唐伟明篆刻。

诗 画 作 引



蝉 平豪



陆德辉 书

蝉

〔唐〕虞世南

垂緌饮清露，流响出疏桐。
居高声自远，非是藉秋风。

节气渊源

每年8月7日或8日，太阳到达黄经135度时为“立秋”，意为秋天到来。《月令七十二候集解》：“秋，揪也，物于此而揪敛也。”一般预示着炎热的夏天即将过去，秋天即将来临，万物开始收敛。

古人将“立秋”分为三候：“一候凉风至，二候白露降，三候寒蝉鸣。”讲的是这个季节，凉风开始吹来，大地上早晨会有雾气产生，植物叶子上沾满了露水，树上传来寒蝉的鸣唱声。

立秋后虽然一时暑气难消，还有“秋老虎”的余威，但总的趋势是天气逐渐凉爽。当连续5日的平均温度在22℃以下时，真正的秋天才算到来。由于我国地域辽阔，各地气候差别较大，立秋之时全国大部分地区仍未进入秋天气候，尤其是南方地区，但民间还是有“立了秋，便把扇子丢”的俗语。



农事风物

秋季开始，气温开始下降，但大地上积蓄的热量一时尚不能散尽，所以还有“秋老虎”的暑热。水稻看苗施用穗肥，并做好后期除草及水浆管理等工作。

病虫害 虽已进入立秋阶段，但气温仍较高，有利病虫的发生与危害，此期是褐飞虱大量繁殖阶段，是“打三压四”（即打灭褐飞虱第三代，压制褐飞虱第四代）的关键时间，也是纹枯病发病高峰，是第三代纵卷叶虫的重害阶段，应高度重视对以上水稻病虫的防治。

蔬菜 8月上旬红菱开始收获。立秋当天，人们习惯对茄子、秋豆等蔬菜浇人粪等有机肥料以促秋季多结果。花菜、卷心菜、大白菜分批播种。夜蛾高发季节，可用安打4 000倍喷雾防治；红蜘蛛用克螨特1 000倍防治；蚜虫用啉虫脒防治；豆野螟用三令2 000倍防治。

禽畜 此阶段易受台风影响，要做好防台抗台工作，加固畜、禽棚舍，确保安全。

果树 8月上旬黄桃成熟，桃在果实采收后一周内施好采后补肥。

水产 此阶段的主要渔事是抓好饲养的中期管理工作。坚持早、晚巡塘，并有效地使用增氧机。水产养殖品种病害高发期及缺氧泛

塘等事故多发，水质管理和病害防治等工作十分关键。

食用菌 秋季双孢蘑菇堆制培养料开始，按一千平方尺计算，堆料场地标准为宽度3米，长度10米。稻草要求新鲜无霉变，建堆前2天稻草进行预湿，将培养料堆成宽3米、长10米、高1.2米的堆，堆形要求四周垂直，顶部成车厢型。



拔秧 邵炳观



立秋的到来，意味着自然界由炎热的夏季转为凉爽的秋季。但气温的由热转凉是一个渐进式的过程，白天热、早晚凉是这个季节的特点。不少地区有立秋“贴秋膘”的习惯，但切不可过度。有习俗谓——

秋来了酷暑未净，早晚凉午间犹热。贴秋膘适可而止，防肺燥生津养阴。

【养生提示】

立秋之后，进入秋天，气温逐渐转凉，自然界迎来收获的季节。关于秋季养生的原则，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：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。”大意是说，秋天是万物果实饱满、已经成熟的季节。在这一季节里，天气清肃，其风劲急，草木凋零，大地明净。人体应当与此相适应，早睡早起，像群鸡一样作息。使情志平静，以缓冲深秋的肃杀之气对人的影响；收敛此前向外宣散的神气，以使人体能适应秋气并达到相互平衡；不要让情志向外越泄，用以使肺气保持清肃。秋季养

生应当注意以下几点：一是秋季对应人的肺，秋高气爽防燥邪伤人，养生要注重润燥养肺；二是中医在穿衣上有“秋冻”之说，不可忽视；三是深秋之气主肃杀，容易致人抑郁，要给予足够的重视；四是秋季三个月中包含了中秋与国庆长假，不应忘记假期中的养生。

【蔬果食养】

秋食莲藕正当时

藕又名莲藕、光旁，是一种典型的水生植物，我国南方多有种植。中医认为，藕味甘，性寒，有清热生津、凉血散瘀的功能，适用于热病烦渴、咯血、衄血、吐血、便血、尿血等病症患者的调养与康复。现代研究证实，藕含有淀粉、天门冬素、焦性儿茶酚、维生素C等，有止血等药理作用。秋季是莲藕收获的季节，炒藕片、莲藕炖排骨、莲藕山药粥等体现了它的不同吃法。

知识拓展——“莲”家上下都入药

莲为睡莲科植物，生长在水中，其水上部分的莲子、莲须、莲心、莲房、荷叶、荷梗、荷蒂，及水下、泥中的莲藕都可入药。

莲子是莲的成熟种仁，有补脾止泻、益肾固精、养心安神等作用，主要用于脾虚久泻、肾虚遗精、滑精、尿频等病症，也是百姓喜欢的养生食品。

莲须是莲的雄蕊，味干、涩，性平，有清心、益肾、涩精、止血等作用，可用于治疗梦遗滑泄、吐血、崩漏、带下、泻痢等病证。

莲心是莲子中的青嫩芽胚，由于味较苦，故一般要把它从莲子



中抽出，单独入药。有清心除烦作用，多用于热病烦热神昏，也有止血作用，可用于吐血、遗精等病证。

莲房是莲的成熟花托，也就是莲壳，味苦、性温，有消瘀止血作用，可用于一切下血病证和脱肛等病证。

荷叶是莲的叶子，味苦、涩，性平，有清暑利湿、升阳止血作用，可用于治疗暑热病证、脾虚泄泻及多种出血病证。

荷梗是莲的叶柄和花柄，味苦、性平，有通气宽胸作用，常用于治疗暑湿中阻、胸闷不畅等病证。

荷蒂是荷叶中央近叶柄处的叶片，味苦、性平，有清暑祛湿、和胃安胎、和血止血等作用，常用于血瘀、泄泻、孕妇胎动不安等病证。

莲藕是莲根茎的肥厚部分，长在泥中。味甘、性寒，有清热生津、凉血散瘀作用，可用于治疗热病烦渴、咯血、衄血、吐血、便血、尿血等病证。

藕粉是莲藕经磨浆、脱水、干燥等一系列工艺后得到的干粉，有益血止血、调中开胃作用，可用于治疗虚损失血、食少便溏等病证。

【药饵调养】

枫斗润肺又补肾

枫斗，即石斛中的精品，是一味常用的补阴中药。该药性微寒，味甘、微苦，归胃、肺、肾经，有生津养胃、滋阴清热、润肺益肾、明目强腰等功能，可用于治疗因阴虚而出现的口干烦渴、胃痛干呕、干咳不止、虚热不退类病证。也许古人认为该药主要作用于肺、胃、

肾三者，故古代中药专著《药性切用》说：“石斛平胃气而除虚热，益肾阴而安神志，为胃虚挟热伤阴专药。”而另一部专著《药品化义》说：“石斛气味轻清，合肺之性，性凉而清，得肺之宜。”现代研究发现，石斛（枫斗）含有石斛碱等多种物质，有延缓衰老等药理作用。用于治疗时，石斛常与生地黄、熟地黄、竹茹等配伍；用于养生时，常单独煮水代茶，或入汤剂、煮粥等。近年来，以枫斗养生者逐渐增多。

应用举例——枫斗乌鸡汤

枫斗 20 克，咸笋少许，乌骨鸡（光）半只。先将乌骨鸡洗净、切块、焯水，再加水、枫斗、咸笋同煲，至鸡肉酥烂。枫斗养阴生津、乌骨鸡益气健脾，两者同用，有益气养阴、健脾补虚之功，适合于气阴不足之消瘦乏力、虚热绵绵、口干舌燥者康复用，也可供常人秋季养生用。

【运动摄养】

绿色骑游四方走

当自行车作为主要交通工具逐渐淡出人们视野的时候，不少老年退休人士将其用作短途旅游，于是就产生了一个新的运动项目——骑游。因此，骑游就是骑着自行车去旅游。开展骑游活动需要注意以下几个问题：

（1）**路程选择要适中** 由于参加骑游者以退休老人为多，故每次选择的路程不宜太远，要以当天能够往返为宜，并预留足够的途