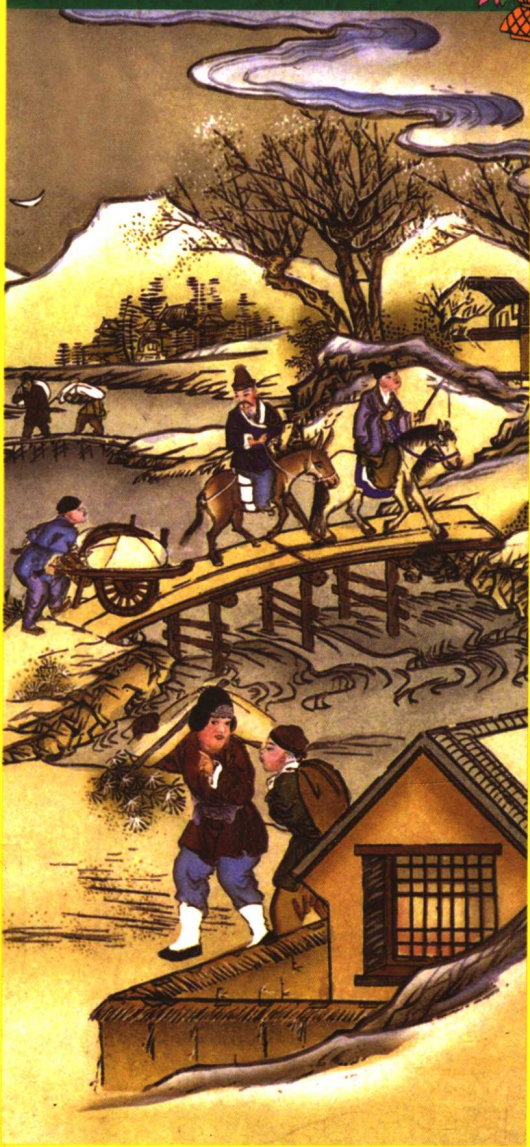




彭书淮◎编著

二十四节气



每一个节气都与生活息息相关构成了民俗文化的重要元素

二十四节气是华夏祖先历经千百年的实践创造出来的宝贵文化遺產，它能反映天气气候和物候的变化规律，指导农事活动，还对人们的生活有着重要的影响。随着科技的进步，人们将二十四节气与社会生活紧密结合，也为人们的生活提供了很多便利条件。

彭书准◎编著

S162
1.



二十四节气



每一个节气都与生活息息相关构成了民俗文化的重要元素

内 容 提 要

二十四节气是中国历法的独创,是我国古代科学文化的辉煌成就之一。本书在深入研究二十四节气的基礎上,將有关二十四节气的科学知识作了详细的分析,并且將一些饶有趣味的知识展现出来,并配以大量的精美插图,使读者在阅读文字的过程中能满足视觉上的享受。

图书在版编目(CIP)数据

二十四节气/彭书淮编著. —北京:中国纺织出版社,2007.12
(民俗典藏)

ISBN 978-7-5064-4645-7

I. 二… II. 彭… III. 二十四节气—基本知识
IV. S162

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第151835号

策划编辑:曲小月

责任编辑:林少波

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

沈阳美程在线印刷厂印刷 各地新华书店经销

2007年12月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:13

字数:110千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换。

前言



在远古时期科技还没有现在这样发达,人们没有研制出精确的仪器来测定时间,在长期的实践和摸索中,人们制定出了一种测定农时的方法,这就是二十四节气。

二十四节气是中国历法的独创,是我国古代科学文化的辉煌成就之一。它是我国劳动人民在长期生产实践中创造出来的,随着不断地观察、分析和总结,节气的划分逐渐丰富和科学,到了距今两千多年的秦汉时期,已经形成了完整的二十四节气的概念,一直沿用到今天。更确切地说,二十四节气是反映气候和物候变化、掌握农事季节的工具。

二十四节气直接和间接的影响着每一个人,人们总是在时间的交替中生活,随着季节的变化而改变着,这些都与二十四节气有关。太阳的升落,月亮的圆缺,这些自然现象和二十四节气都是分不开的。工业的发展,农业的播种和收成都受到二十四节气的制约。

随着科技的发展,人们可以适当克服这些困难,但是二十四节气的影
响还是不能忽略的。

随着科技的发展,人们生活水平的提高,人们对于自然界和



自身的联系、认识也更加深刻,于是二十四节气对人们来说就更为重要。人们不仅仅是将二十四节气运用到农业中,还将二十四节气的变化和健康联系在一起。科学证明,二十四节气的各个节气对人身体的影响不同,在各个节气中身体上都会出现不同的生理现象,人们根据身体的状况采取健身或是饮食的方式加以保养或是改善,使身体达到健康的状态。由此可以看出,二十四节气的影晌是渗透到生活中的各个方面的。

本书是在深入研究二十四节气的基础上,将关于二十四节气的科学知识作了详细的分析,并且将一些饶有趣味的二十四节气知识展现出来。首先介绍了二十四节气的科学知识,其中包括二十四节气的制定、二十四节气名称的科学性、七十二候应、二十四番花信风等知识;其次是将二十四节气按照春、夏、秋、冬四季来划分章节,并且在各章节中详细介绍了二十四节气的节气特征,各节气适宜的生活起居,并且在各节气中应该做一什么样的运动,饮食方面要注意哪些,更能保证身体健康。

此书在编排方式上打破了以往的纯文字风格,将用大量的精美插图配以文字,使人们在阅读文字的过程中能满足视觉上的享受。书中的图画都是精心挑选并与内容相关的,包括古代的名家之作和现代的精美图片,让您在了解二十四节气的同时获得一份特别的收获。

编著者



目 录



目 录

二十四节气的科学知识

- 测日影的方法——圭表 /2
- 二十四节气名称的科学性 /7
- 七十二候应 /11
- 阴历二十四节气推算 /14
- 二十四番花信风 /16
- 节气与帝王天象说 /17
- 节气与周易 /22
- 二十四节气歌(农谚歌) /24

春季

- 春季六节气的概况 /30
 - 立春 /30
 - 雨水 /35
 - 惊蛰 /37
 - 春分 /40
 - 清明 /43

谷雨 /49

顺应春季六节气的养生 /51

- 春季的作息养生 /51
- 春季的运动保健 /60
- 春季饮食的保健 /71

夏季

夏季六节气的概况 /76

- 立夏 /76
- 小满 /78
- 芒种 /80
- 夏至 /84
- 小暑 /85
- 大暑 /87

顺应夏季六节气的养生 /88

- 夏季作息养生 /88
- 夏季的运动保健 /92
- 夏季的饮食养生 /95

秋季

秋季六节气的概况 /102

立秋 /102

处暑 /104

白露 /106

秋分 /108

寒露 /110

霜降 /112

顺应秋季六节气的养生 /114

秋季作息养生 /114

秋季的运动保健 /119

秋季的饮食养生 /124

冬季

冬季六节气的概况 /130

立冬 /130

小雪 /132

大雪 /135

冬至 /139

小寒 /143

大寒 /146

顺应冬季六节气的养生 /149

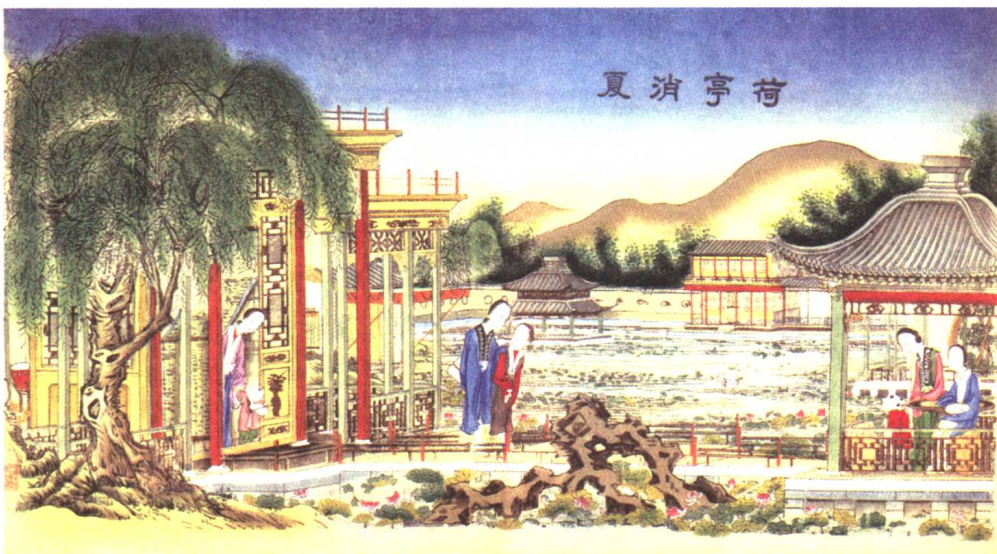
冬季的作息养生 /149

冬季的运动保健 /156

冬季饮食养生 /164

万年历

参考文献 /200



二十四节气的科学知识



太阳升到天空时，明亮耀眼，在周围什么参照物也没有的情况下，人们就发现太阳光照在物体上的时候总是会分出阴面和阳面，同时地上还会留下影子，且这种影子还会随着太阳的移动发生相应的变化。据我们可以搜集到的历史资料的详细记载，古人至少在公元前7世纪就已经用『立杆测影』的方法来测量太阳了。

测日影的方法——圭表

太阳升到天空时,明亮耀眼,在周围什么参照物也没有的情况下,人们就发现太阳光照在物体上的时候总是会分出阴面和阳面,同时地上还会留下影子,且这种影子还会随着太阳的移动发生相应的变化。据我们可以搜集到的历史资料的详细记载,古人至少在公元前7世纪就已经用“立杆测影”的方法来测量太阳了。

在《周礼》一书中就有关于土圭测日影的记载。书中说:“土圭见有五寸,以至日……‘日至之景,尺有五寸’。”这些均为对夏至日杆影长度的记录,同我们现代测定的尺寸是一致的。

古时候科技尚不发达,人们测日月星辰,难度很大。古语云:“天有不测风云。”天气的变化随时会影响人们的观察,比如当仰头看星斗的时候,正好遇到阴天,无奈就只好等来日了;当立杆尺准备测量杆影的时候,再逢一连几个阴天,则今年该



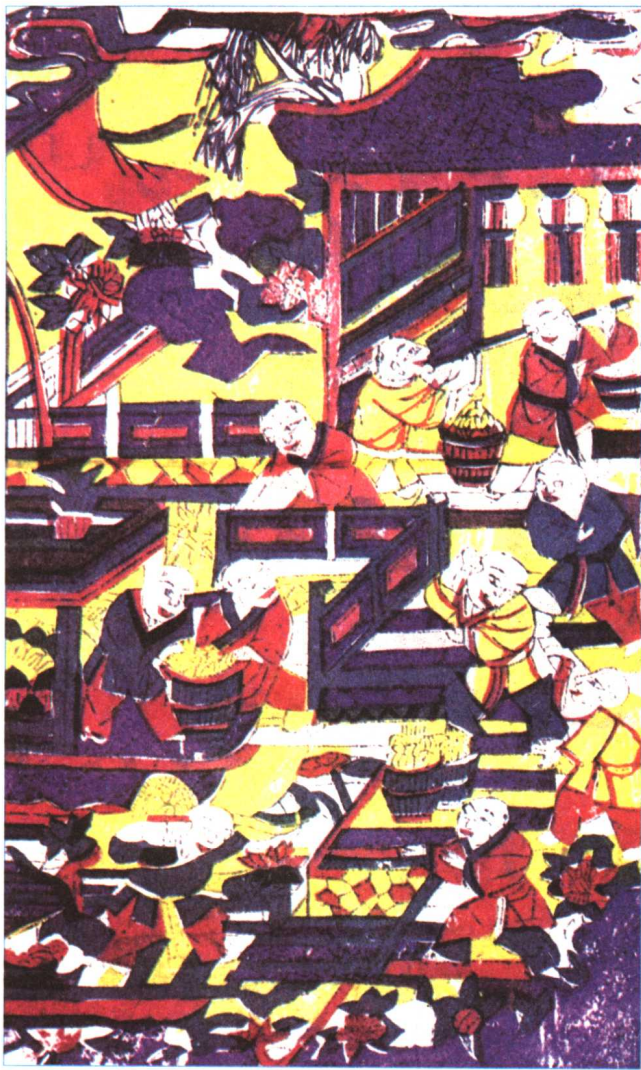
▲立春 鞭牛



▲春牛图

节气的测影结果就一无所获了,只得等来年再测,倘若第二年测这个节气时依然是阴天,那就只好继续往后推。由于天气变化异常,人们甚至还会产生许多离奇的猜想,认为有着某种神秘的力量,给测量蒙上了阴影。但是古人并没有被这种困难所吓倒,在这一方面倾注了极大的耐力和热忱,为我们今天的科研成果奠定了坚实的基础。

在古代,有很多种观测天体与节气的方法,天体星群离我们很遥远,而且我们是将天空分成十二等份,比方说北斗星所指方位每两个节气才有一个名称,所以,在观察上就有很大的余地,观测物候的时候也会因各种动植物受到非正常天气变化的影响而产生差异,相比之下,只有圭表测日影的方法最为精确。太阳照射下,杆影在午时与土(石)圭相重合的测量时间,非常短暂,只有几分钟,而杆子的高度不变、土(石)圭的位置不变、测量的尺寸和刻度不变、每节测量的时间不变,只有太阳照射的高度和杆影的长短发生变化。这里杆影长度的变化就是测量二十四节气



▲男十忙

的重要依据。日月星辰、物候特点、圭表测影综合全面地确保了二十四节气的科学合理性。

在我国有一处圭表测日影的文物保护单位,就是河南省登封县的古观星台。此观星台是周朝时期周公在这里“垒土为圭,立木为表,测日影,正地中,定四时”所建立的。它是利用一根直立八尺(古尺)长的杆子,通过观测杆子在一年四季每天中午时投在地上的影子长度的变化情况来测量节气。在天气炎热的时候,投射在地上杆影最短的一天定为夏至;而在天气寒冷太阳对地照射角度偏低的时候,投在地上杆影最长的一天便被定为冬至。冬至后,杆影渐渐缩短,直到天气



▲ 漁樵耕讀

变暖杆影最短的夏至，一年四季就在杆影最长的冬至和杆影最短的夏至的范围之内变化，该测量方法被称为土圭表测影（或石圭表测影）。由于每个节气之间的间隔约为十五日，因此杆影的长度变化也非常有规律。

我们今天所能看到的元代前书籍记载的古代杆影古尺长度均以河南登封测量台所测尺寸为准。

另外，很多天文学家对这一科学研究做出了巨大贡献。元代的时候，以郭守敬为代表的一批天文学家把八尺长的测影杆子一下子加高到四丈，使整体高度加高了五倍，如此一来，就大大提高了测量的精度，与此同时，郭守敬还将测量点扩大到北纬 15~65 度的范围，在全国共设了 27 个测量点，详细记录分析全国各地同一天所测数据的差异，从而使我国在历法及节气使用方面走在了世界前列。

人们对节气的认识源于对客观世界自然现象运动变化的长期观察和思考。人们在日常生活中所接触到的自然现象不断给人以感觉的积累，人们于是也就在积累中发现了天上的日月星辰与世间事物变化的必然联系。有了文字后，古人使用文字来记载这些变化。截至目前，我们能够找到的最早记录星象物候变化与一年中四季、月份关系的书是《夏小正》，《礼记·礼运》篇中记载“孔子曰，我欲观夏道，是故至杞，而不足征也，吾得夏时焉”，《史记·夏本记》篇中记载“孔子正夏时，学者多传《夏

小正》云”，后人便以此为据，认为《夏小正》是夏代的历法（即夏历）。《夏小正》中所记载的内容和所观察的范围均为后来形成二十四节气的基础，是古人在气象、物候方面取得的具有里程碑意义的成就。

《夏小正》全文共计四百余字，它以全年十二个月为序，记载了每月的天象、物候、民事、农事、气象等方面的内容。古文《夏小正》用字十分简练，记载的文字多为二字或三字一句，随着时间的推移，今人读起来会感到有些难度。但文字所记载的星象位置，经有关专家研究证明是夏、商两代都可以观察到的现象。《夏小正》一书，表明我国古人对于星辰，尤其是北斗星的变化规律的研究，已经达到了较高水平。《夏小正》书中根据天空星象的位置，配合记载了相应物候变化，“雁北乡，獭祭鱼，鹰则为鸪，有鸣仓庚，鹰始挚，寒蝉鸣，陨麋角”等谚语都与现代所见七十二候应内容相同。

可以想象，远在三千多年前的古人就能用如此简练的文字归纳总结记录全年的星象和物候现象，是何等不易，其中有些还是首次见于文字记载。过去古人用手抄记录传播《夏小正》，随着时间的推移，多种版本纷纷问世，虽然各版本间都有一些小差异，但却都无碍大局。《夏小正》一书为我们研究我国古代天文及农耕文明的发展历程，提供了珍贵的文字资料。



杀牛图

我国古代设立了很多观测天象的天文台,只是古称不同,其中有灵台、清台、天台、云台、观台、候台、瞻星台等。现存的遗址有洛阳灵台实景、河南登封观星台、北京古观象台等。其中最值得一提的是,2003年在山西省襄汾县陶寺遗址,考古工作者发现了距今四千一百多年的、世界上最早的古观象台。专家学者们经过将近两年的时间,对其进行详细观测,验证了当时的人们曾通过该观象台来观测节气的变化。这和《尚书·尧典》中记载“历象日月,敬授人时”的时间段相符。这些实物让我们在看到古人智慧的同时,也让我们中华民族引以自豪。

《《《《二十四节气名称的科学性

二十四节气的名称经过上千年的总结演化而来,所以它在每个节气名称的两个字中都包含了极其准确的名词定位。

古人最早观测到一年中的春分、秋分、夏至、冬至(二分二至),用来判断一年中两个昼夜平分的点和冷暖季节的到来。后来逐渐发展到立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至八个节气。其中立春、立夏、立秋、立冬这四个节气被称为“四立”,表示一年中四个季节的开始,而春、夏、秋、冬四季被称为四时,八个节气被称为八节(四时八节)。古人在日复一日的农耕劳作中又总结了科学而合理的另



▲女十忙

外十六个节气的名称,即现在我们使用的二十四节气。这些名词通常分为四大类:第一类是反映季节的,四时八节就属于此;第二类是反映气温变化的,有小暑、大暑、处暑、小寒、大寒五个节气;第三类是反映天气现象的,有雨水、谷雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪;第四类是反映物候现象的,有惊蛰、清明、小满、芒种等。可以看出,二十四节气表述了全年的气候和物候特征以及物候变化的规律,为我国大部分地区的农业生产提供了非常可靠的理论指导依据。

我国是世界四大文明古国之一,丰富的语言文字记载了古老民族的沧桑历史。使古老中华的历史进程被描绘得更加多姿多彩。并且,语言文字上的这种厚重在二十四节气的名称上也体现得淋漓尽致。二十四节气中,每个节气的名称都由两个字组成,这样二十四个节气总共有 48 个字。仔细分析后,我们惊讶地发现,48 个汉字中居然有 22 个字是重复使用的,实际用于表达二十四节气的只有 26 个单字。现将



八月剥来

樱花



各字使用次数整理如下：

“立”字四次：立春立夏立秋
立冬

“小”字四次：小满小暑小雪
小寒

“暑”字三次：小暑大暑处暑

“大”字三次：大暑大雪大寒

“寒”字三次：寒露小寒大寒

“春”字二次：立春春分

“雨”字二次：雨水谷雨

“分”字二次：春分秋分

“夏”字二次：立夏夏至

“秋”字二次：立秋秋分

“露”字二次：白露寒露

“雪”字二次：小雪大雪



郁金香



◀ 牡丹