

图说中国传统

二十四节气

宋兆麟 编著



夏至

大雪

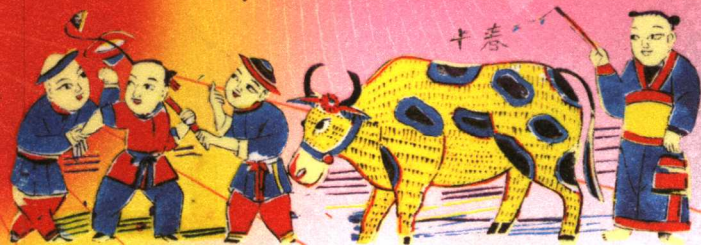
小雪

立冬

霜降

寒露

立春



立春是东风解冻，蛰虫始振，鱼上冰。
雨水是桃始花，食庚鸣，鹰化为鸠。
惊蛰是獭祭鱼，鸿雁来，草木萌动。
春分是玄鸟至，雷乃发声，始电。
清明是辛始生，鸣鸠扶其羽，戴胜降于桑。
谷雨是桐始生，田鼠始动，虹始现。

立夏是蜩始鸣，蚯蚓出，王瓜生。
小满 is 苦菜秀，靡草死，小暑至。
芒种是螳螂生，齔始鸣，反舌无声。
夏至是鹿角解，蜩始鸣，半夏生。
小暑是温风至，蟋蟀居辟，鹰乃学习。
大暑是腐草为萤，土润溽暑，大雨时行。

立秋是凉风至，白露降，寒蝉鸣。
处暑是鹰乃祭鸟，天地始肃，禾乃登。
白露是鸿雁来，玄鸟归，群鸟养羞。
秋分是雷始收声，蛰虫培户，水始涸。
寒露是鸿雁来宾，雀入大水为雉，菊有黄华。
霜降是豺乃祭兽，草木黄落，蛰虫咸俯。

立冬是水始冰，地始冻，雉始大水为蜃。
小雪是虹藏不见，天气上腾地气下降，闭塞而成冬。
大雪是鶡旦不鸣，虎始交，荔挺生。
冬至是蚯蚓结，麋角解，水泉动。
小寒是雁北飞，鹊始巢，雉始雊。
大寒是鸡始乳，雉始雊，水泽腹坚。

世界图书出版公司

图说中国传统

二十四节 气

编辑出版委员会

主任 聂震宁

委员 焦国瑛 李 峰 张栓才

薛春民 刘学武

编 著 宋兆麟



世界图书出版公司
西安 北京 上海 广州

图书在版编目 (CIP) 数据

图说中国传统二十四节气 / 宋兆麟编著. — 西安: 世界图书出版西安公司, 2007.2

ISBN 978-7-5062-8535-3

I. 图... II. 宋... III. 二十四节气—图集
IV. S162-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 153173 号



图说中国传统二十四节气

- 编 著 宋兆麟
责任编辑 王新民
整体设计 海 洋 苗 洁
设计制作 北京锦绣东方图文设计有限公司
出版发行 世界图书出版西安公司
社 址 西安市北大街 85 号
邮政编码 710003
电 话 029-87214941 87233647 (市场营销部)
029-87232980 (总编室)
传 真 029-87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京华联印刷有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 16.5
字 数 200 千字
图 片 600 幅
印 数 0001-5000
版 次 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5062-8535-3
定 价: 66.00 元

如有印装错误, 请寄回本公司更换

作者简介 ·

宋兆麟 男，毕业于北京大学历史系考古专业，中国国家博物馆研究员，中国民俗学会副理事长。长期从事考古学、民族学、民俗学研究，侧重史前文化和民间文化的研究。主要著作有《中国远古文化》《巫觋》《中国生育信仰》《中国民间神像》《中国民族文物通论》等。



责任编辑 王新民
整体设计 海 洋 苗 洁
设计制作 锦绣东方 jxdf@263.net



当前,我国正在进行非物质文化遗产保护工作,其规模之大,涉及学科之多,牵动人心之广,是空前的。从第一批公布的国家级非物质文化遗产保护名录看,已有518项。我国是一个幅员辽阔、民族众多、历史悠久的农业古国,所保存的非物质文化遗产资源是极其丰富的,在世界上也是罕见的,这批文化名录并不算多,我们应该在此基础上,下大力气,把这项历史性的工作做好。

什么是非物质文化遗产?怎样进行有效的保护?有关这些问题在《中国民族民间文化保护工作手册》中已经做了回答,但是在具体评选国家级非物质文化遗产名录中还是有争论的。如我国流传已久的二十四节气有没有重大的历史文化价值?该不该列入国家级非物质文化遗产名录?诸如这些问题还是有争论的,甚至有人公开认为二十四节气没有什么文化,不应该列入国家级非物质文化遗产名录,当然,这种观点是站不住脚的。

我们所讲的非物质文化遗产，实际上是清末以来保存下来的农耕社会的传统文化，诸如谋生方式、手工技艺、士农工商、民间美术、音乐舞蹈、戏曲艺术、人生礼仪、衣食住行、天文历法、医药卫生、民间信仰、节庆文化等等，其中也包括二十四节气。它作为一种文化载体，包括许多天文、气象、农事、谚语及不同节气期间的生产、生活、娱乐活动。应该说，自古以来，中华民族就把二十四节气视为一种“农事历”，作为进行农业生产、安排农村生活的根据。因此，二十四节气不仅是我国非物质文化遗产的重要内容，也是颇有科学技术含量的亮点课题，必须把它列为重要的保护对象。

为了保护它，就必须了解它。这对二十四节气也不例外。为了介绍二十四节气的来龙去脉，认知与二十四节气有关的气候、农事、养生、饮食等文化，我们编著了《图说中国传统二十四节气》一书，除前言、后记外，主要有五章：一、绪论；二、春季的节气；三、夏季的节气；四、秋季的节气；五、冬季的节气，以及结语。由于本书提供了大量的图象资料，加上又有一定的文字说明，不仅可供广大读者了解二十四节气的一些基础知识，而且也为二十四节气的保护提供了一些参考资料。



目录

前言

绪论

什么是二十四节气 3 →二十四节气的起源 7
→二十四节气的科学性 11 →节气的区域性 29

春季的节气

立春 35 →雨水 49 →惊蛰 53 →春分 59 →清明 65 →谷雨 73

夏季的节气

立夏 83 →小满 89 →芒种 95 →夏至 105 →小暑 111 →大暑 117

秋季的节气

立秋 127 → 处暑 141 → 白露 147 → 秋分 159 → 寒露 177 → 霜降 183

冬季的节气

立冬 195 → 小雪 201 → 大雪 207 → 冬至 211 → 小寒 219 → 大寒 227

结 语

被忽视的文化载体 237 → 值得探讨的课题 239 → 亟待抢救的民间文化 241

图片目录 243 → 主要参考书目 → 254 后记 255

绪论

什么是二十四节气

→

二十四节气起源

→

二十四节气的科学性

→

节气的区域性

在全面介绍二十四节气之前，

对二十四节气做一个简单的介绍或概述，

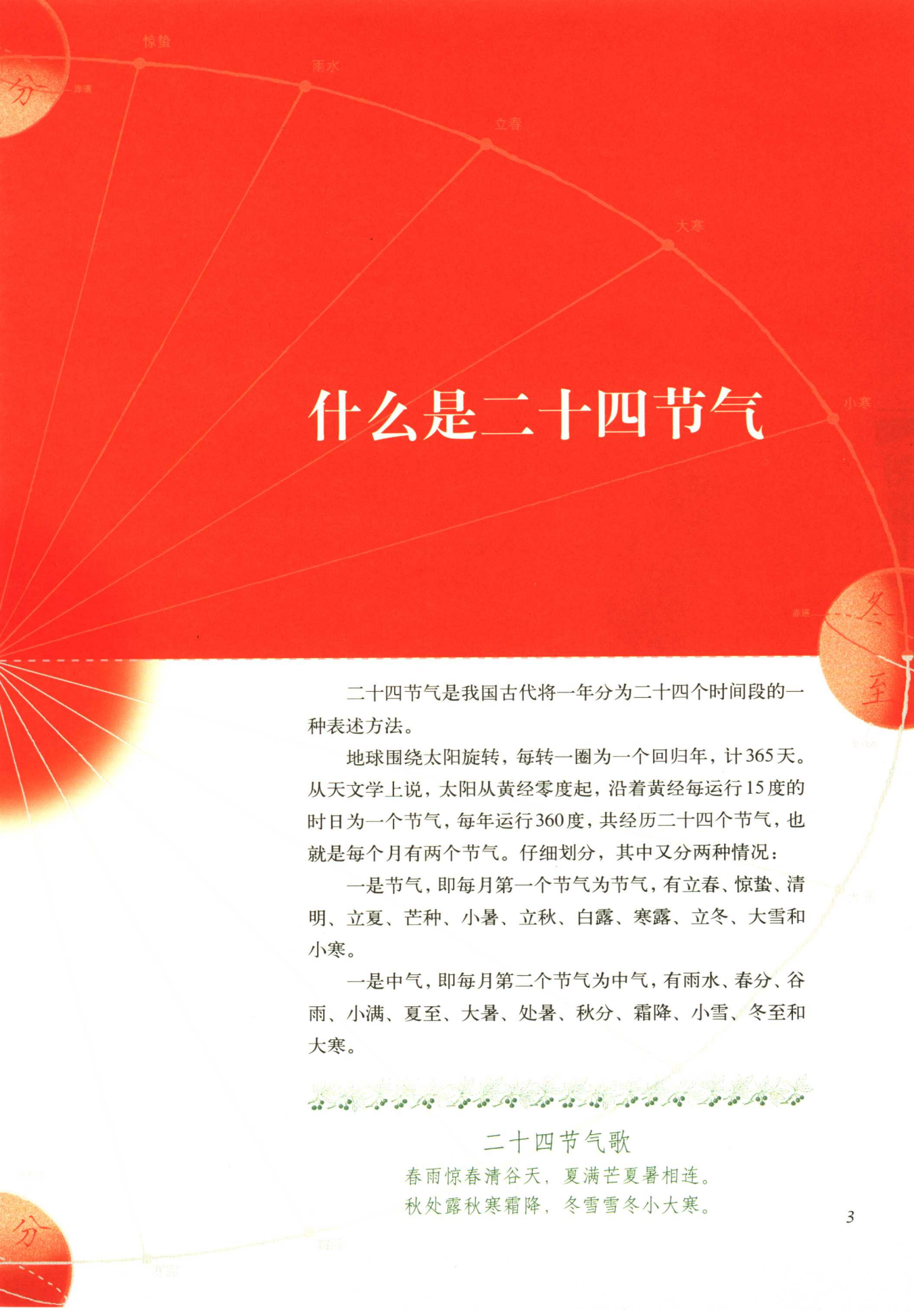
内容包括：

什么是二十四节气？

二十四节气的起源？

二十四节气的科学性以及二十四节气的区域性，等等。





什么是二十四节气

二十四节气是我国古代将一年分为二十四个时间段的一种表述方法。

地球围绕太阳旋转，每转一圈为一个回归年，计365天。从天文学上说，太阳从黄经零度起，沿着黄经每运行15度的时日为一个节气，每年运行360度，共经历二十四个节气，也就是每个月有两个节气。仔细划分，其中又分两种情况：

一是节气，即每月第一个节气为节气，有立春、惊蛰、清明、立夏、芒种、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪和小寒。

一是中气，即每月第二个节气为中气，有雨水、春分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至和大寒。



二十四节气歌

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。

二十四节气七言诗

地球绕着太阳转，绕完一圈是一年。
 一年分成十二月，二十四节紧相连。
 按照公历来推算，每月两气不改变。
 上半年是六、廿一，下半年逢八、廿三。
 这些就是交节日，有差不过一两天。
 二十四节有先后，下列口诀记心间。
 一月大寒接小寒，二月立春雨水连；
 惊蛰春分在三月，清明谷雨四月天；
 五月立夏和小满，六月芒种夏至连；
 七月大暑和小暑，立秋处暑八月间；
 九月白露接秋分，寒露霜降十月全；
 立冬小雪十一月，大雪冬至迎新年；
 抓紧季节忙生产，种收及时保丰年。



《二十四节气》

节气和中气交替出现，每个都是十五天。过去对节气和中气有严格规定，现在已经混杂了，统称为节气。据史书记载：“岁取星行一次，年取禾更一熟，时有春、夏、秋、冬四序，而每序各分孟、仲、季，以名十有二月，五日一候，三候一气，六气一时，四时一岁，故一岁二十四气、七十二候。”意思是说，地球围绕太阳转一周为一岁，小麦成熟一次为一年，季节有春、夏、秋、冬四季，而每一季节又分为孟月、仲月、季月，这样四季就有十二个月；五天为一候，三候 15 天为一气，六气 90 天为一季，四季为一年，所以，一年有二十四节气，七十二候。

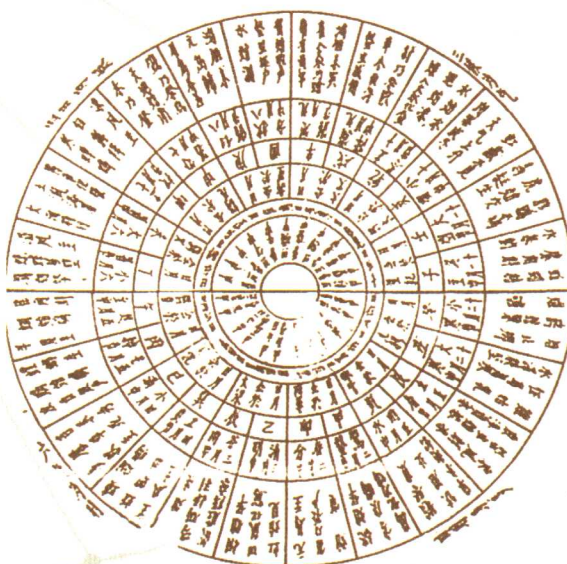
如果进一步分类，二十四节气又有四种类型：

一种是反映寒来暑往变化的，如立春；春分；立夏；夏至；立秋；秋分；立冬；冬至等八个节气。

二十四节气表

节气	阴历月份	黄经度	阳历		节气	阴历月份	黄经度	阳历	
			月	日				月	日
立春	正月	315	2	4 或 5	立秋	七月	135	8	8 或 7
雨水		330		19 或 20	处暑		150		23 或 24
惊蛰	二月	345	3	6 或 5	白露	八月	165	9	8 或 7
春分		0		21 或 20	秋分		180		23 或 24
清明	三月	15	4	5 或 6	寒露	九月	195	10	8 或 9
谷雨		30		20 或 21	霜降		210		24 或 23
立夏	四月	45	5	6 或 5	立冬	十月	225	11	8 或 7
小满		60		21 或 20	大雪		240		23 或 22
芒种	五月	75	6	6 或 7	小雪	十一月	255	12	7 或 8
夏至		90		22 或 21	冬至		270		22 或 23
小暑	六月	105	7	7 或 8	小寒	十二月	285	13	6 或 5
大暑		120		23 或 24	大寒		300		20 或 21

二十四节气表 《二十四节气与农业生产》



二十四节气与七十二候
《二十四节气与农业生产》

节气	月份	日期	节气	月份	日期
立春	二月	四日或五日	立秋	八月	八日或七日
雨水		十九或二十日	处暑		二十三或二十四日
惊蛰	三月	六日或五日	白露	九月	八日或九日
春分		二十一或二十日	秋分		二十三或二十四日
清明	四月	五日或六日	寒露	十月	八日或九日
谷雨		二十或二十一日	霜降		二十四或二十三日
立夏	五月	六日或五日	立冬	十一月	八日或七日
小满		二十一或二十二日	大雪		二十三或二十二日
芒种	六月	六日或七日	小雪	十二月	七日或八日
夏至		二十二或二十一日	冬至		二十二或二十三日
小暑	七月	七日或八日	小寒	一月	六日或五日
大暑		二十三或二十四日	大寒		二十或二十一日

二十四节气与阳历比较表 《二十四节气与农业生产》

一种是反映温度升降的，有小暑；大暑；处暑；小寒和大寒等五个节气。

一种是反映降雨量的，有雨水；谷雨；白露；寒露；霜降；小雪；大雪等七个节气。

一种是根据物候而确定农事活动的，有惊蛰；清明；小满；芒种等四个节气。

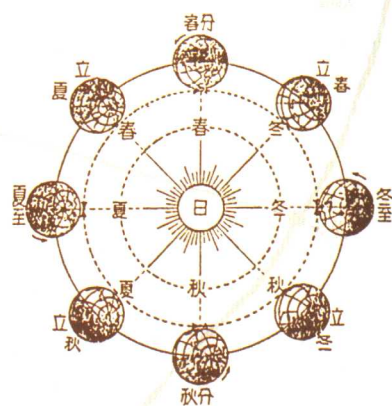
为了便于记忆，民间流传一首二十四节气歌诀：

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。

二十四节气的起源

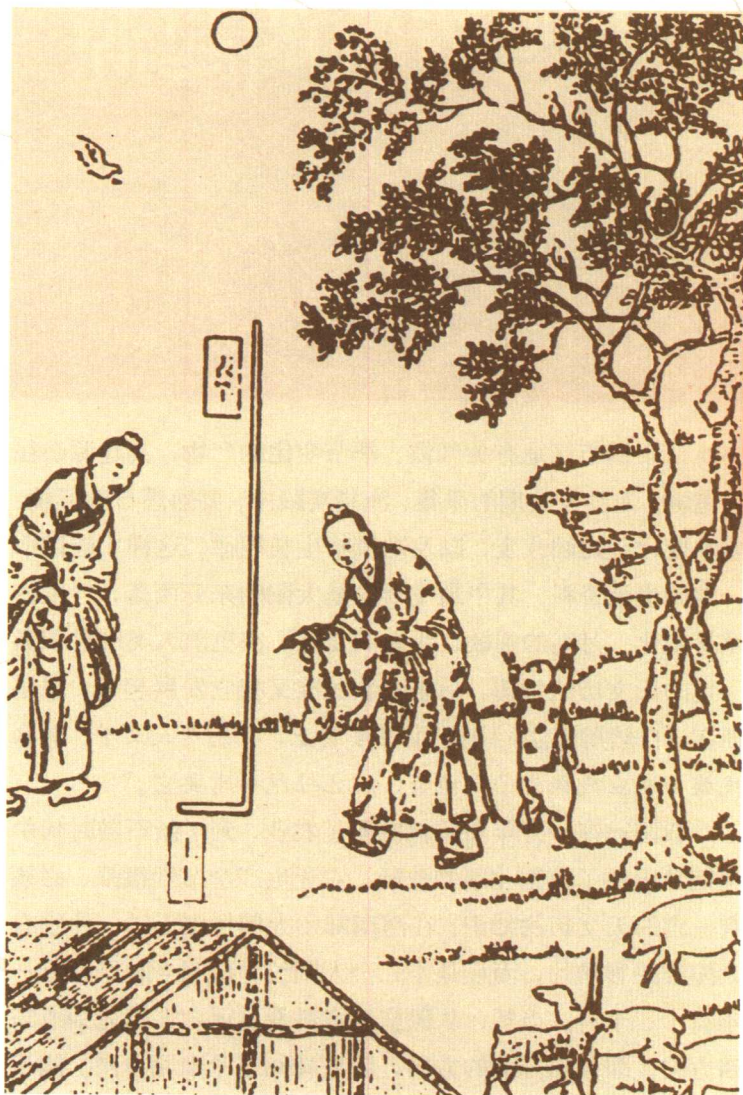
二十四节气是有关气候、季节变化的产物，其起源必往前追溯。人类在长期的采集、渔猎实践中，要熟悉自然环境、季节变化、物候改变，以及动植物生长规律。这样才能谋取一定的生活资料。其中最主要的是太阳的东升西落，气候的寒暑变化，月亮的圆缺，物候的变化。在史前人类中已积累一定的天文历法知识，后来农牧民族又把它发展起来。恩格斯在《自然辩证法》中指出：“事实上，首先是天文学、游牧民族和农业民族为了定季节，就已经绝对需要它。”

我国远在一万年前后就发明了农业，到了新石器时代中晚期又出现了南稻北粟的分野。农业生产季节性很强，必须有一定的天文历法知识，在河南郑州大河村出土过一件绘有太阳纹的彩陶片，而且是十二个太阳纹，说明当时已知道一年有十二个月。当然，从民族学资料看，远古人类先知道东西方向，即太阳升落的方向，后来又知道了南北方向。除了一年有十二个月外，还根据物候判断更细致的时间。明末清



节气和四季
《二十四节气》

初的顾炎武就感叹说“三代以上人人皆知天文”，像《诗经》里边的句子，他举例说“七月流火，农夫之辞也；三星在户，妇人之语也；月离于毕，戍卒之作也；龙尾伏辰，儿童之谣也。”《隋书·西域传》党项人“无文字，但候草木以记岁时”。二十四节气正是根据太阳的运行，物候的变迁发明的。



夏季日图 《经书图说》