

有谚语“冬至饺子夏至面”，认为冬天寒冷而人体耗热量多故应该多吃有营养的食品补充热量。因此冬至日有吃饺子和馄饨的习俗。

清明节要吃的食物有很多，蒿饼、青团、清明螺等，此外，我国南北各地在清明佳节时还有食鸡蛋、蛋糕、夹心饼、清明粽、清明粳等食品的习俗。



细说 二十四节气

栗元周\主编 叶青竹\编

霜降应该多吃些梨、苹果、白果、百合、洋葱、雪里蕻、芥菜等，为防止秋燥，也可服用银耳、芝麻、蜂蜜、冰糖等食品以润肺生津，这些食物有生津润燥、清热化痰、止咳平喘、固肾补肺的功效。

芒种时节，气温逐渐升高，天气转热，“暑易入心”。因此，值此时节，人们要加强心脏的保养，尤其是老年人要有意识地进行精神调养，保持神清气和、心情愉快的状态，切忌大悲大喜，恼怒忧郁，以免伤心伤身伤神。



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS



XISHUO
ERSHISI JIEQI

细说

二十四节气

栗元周\主编 叶青竹\编



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

图书在版编目(CIP)数据

细说二十四节气 / 栗元周主编 ; 叶青竹编. — 北京 : 北京燕山出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5402-4119-3

I. ①细… II. ①栗… ②叶… III. ①二十四节气—基本知识 IV. ①S162

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第072767号

书 名 : 细说二十四节气

署 名 : 栗元周 主编 叶青竹 编

责任编辑 : 金贝伦 王迪

整体设计 : 卡古鸟设计

出版发行 : 北京燕山出版社

社 址 : 北京市西城区陶然亭路53号

邮 编 : 100054

电 话 : 010-65243837

经 销 : 新华书店

印 刷 : 北京市园兴华印刷厂

开 本 : 710mm*1000mm 1/16

字 数 : 230千字

印 张 : 17印张(内含1.5印张彩色插页)

版 次 : 2016年6月第1版

印 次 : 2016年6月第1次印刷

定 价 : 30.00元

版权所有 翻版必究



自序

我童年时期一直生活于大家，堂名栗四知堂。当时，我家是南阳北方城西几十里内屈指可数的大户之一，全家拥有耕地 200 亩，人口 50 余人。雇长工 3 人（领工、赶车、炊事各 1 人），佃户 1 户。我家由二伯大章、三伯大奎（当家）、四伯大典、五伯大祥参加劳动。大伯大明擅武，在安徽太和某中学任国术教师。曾祖父世明，精于经书，知识渊博，在邻近颇有威望，在家开办私塾，教授本村适龄儿童。曾祖父去世后，由其孙大俊（字彦臣）继承。家办粉坊一座。家境比较宽裕。一天下午，叔伯们议论全家种植计划时，有一伯父脱口而出，“寒露到霜降，种麦不慌张”。这是我第一次听到关于农业节气的谚语。

随着年龄增长，我逐渐成为青年、壮年，知道的知识越来越多，逐渐知道了立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒这二十四节气以及与上述节气相关的一些谚语。在林业部门工作期间，由于工作需要，在编写《林业谚语》中写了这二十四节气在每年某月某日太阳到达黄经某度时交节情形。

我对二十四节气知识了解得极少。当时叶青竹同志邀我一同撰写节气书时，盛情难却，就满口答应了。这几个月以来日夜苦干，绞尽脑汁终于写完了修改稿。对此我心甘情愿、无怨无悔。这是我写的最后一本书，本应如此。

栗元周

2015 年 12 月 17 日





《细说二十四节气》编写说明

初识栗元周老师缘起《常见观赏花卉诗歌释》，被他严谨的治学态度所折服，每一条目认真编写独具风格的诗歌，留给出版界句句金字良言。为了将中国传统文化发扬光大，遂与栗老师合作编写了《细说二十四节气》，汲取千百年来中华民族祖先用劳动和智慧创造的光辉灿烂的文化。

中国的传统文化是中华民族人文精神的积淀，是我们的民族之根、民族之魂。二十四节气作为指导了中国农耕时代农事活动的精华，具有深刻的含义和生命力。我们从二十四节气的由来、含义和科学角度的合理探测对这一智慧结晶进行概述，并从每一节气的由来和气候特点、民间谚语和古诗词的收集、民间流传至今的习俗和当季养生这几方面进行详述。

寒来暑往，冬去春来，画家和摄影家镜头下的二十四节气，富含自己的生命特征，这都是大自然赋予我们的礼物。特别感谢栗老师的儿子栗克森，让我们看到一位孝子以赤诚之心在帮助父亲完成心愿的道路上付诸心血。感谢书法家王海滨为本文题写四幅按照四季排列的节气歌；感谢广西省东兴出入境检验检疫局王湛军先生为本书提供了诸多有关二十四节气的摄影作品，在此精选 20 张，按照节气顺序依次排列；感谢湖南人民出版社黄金诗老师为我们提供关于四季富含诗意的摄影作品。我利用 2016 年春假在湖南长沙完成了文内二十四节气之花韵的素描作品，期盼配合以上各位老师的书法、摄影作品以飨读者，完成对二十四节气详尽的描述。

栗老师年已高寿，仍对出版事业孜孜不倦，编写过程中，身体不适却依然坚持将此书出版，实为编辑同行的楷模，望各位在阅读中不吝指教。

叶青竹于 2016 年春写于长沙





目录

二十四节气的来历 /001

二十四节气的基本含义 /008

二十四节气的科学合理预测 /010

二十四节气内容详述 /013

一、立春

1. 立春的来历和气候特点 /013

2. 立春的谚语和古诗词 /014

3. 立春的习俗 /015

4. 立春期间的养生 /018

二、雨水

1. 雨水的来历和气候特点 /021

2. 雨水的谚语和古诗词 /022

3. 雨水的习俗 /024

4. 雨水期间的养生 /026

三、惊蛰

1. 惊蛰的来历和气候特点 /028

2. 惊蛰的谚语和古诗词 /030

3. 惊蛰的习俗 /031

4. 惊蛰期间的养生 /032

四、春分

1. 春分的来历和气候特点 /034

2. 春分的谚语和古诗词 /035

3. 春分的习俗 /043

4. 春分期间的养生 /044

五、清明

1. 清明的来历和气候特点 /046

2. 清明的谚语和古诗词 /047

3. 清明的传说 /057





4. 清明的习俗 /059

5. 清明期间的养生 /060

六、谷雨

1. 谷雨的来历和气候特点 /062

2. 谷雨的谚语和古诗词 /063

3. 谷雨的传说 /068

4. 谷雨的习俗 /069

5. 谷雨期间的养生 /069

七、立夏

1. 立夏的来历和气候特点 /072

2. 立夏的谚语和古诗词 /073

3. 立夏的习俗 /077

4. 立夏期间的养生 /078

八、小满

1. 小满的来历和气候特点 /080

2. 小满的谚语和古诗词 /081

3. 小满的习俗 /082

4. 小满期间的养生 /083

九、芒种

1. 芒种的来历和气候特点 /085

2. 芒种的谚语和古诗词 /086

3. 芒种的习俗 /089

4. 芒种期间的养生 /089

十、夏至

1. 夏至的来历和气候特点 /092

2. 夏至的谚语和古诗词 /093

3. 夏至的习俗 /096

4. 夏至期间的养生 /097

十一、小暑

1. 小暑的来历和气候特点 /099





2. 小暑的谚语和古诗词 /100

3. 小暑的习俗 /104

4. 小暑期间的养生 /105

十二、大暑

1. 大暑的来历和气候特点 /107

2. 大暑的谚语和古诗词 /108

3. 大暑的习俗 /119

4. 大暑期间的养生 /119

十三、立秋

1. 立秋的来历和气候特点 /122

2. 立秋的谚语和古诗词 /123

3. 立秋的习俗 /124

4. 立秋期间的养生 /125

十四、处暑

1. 处暑的来历和气候特点 /127

2. 处暑的谚语和古诗词 /128

3. 处暑的习俗 /131

4. 处暑期间的养生 /132

十五、白露

1. 白露的来历和气候特点 /134

2. 白露的谚语和古诗词 /135

3. 白露的习俗 /141

4. 白露期间的养生 /142

十六、秋分

1. 秋分的来历和气候特点 /144

2. 秋分的谚语和古诗词 /145

3. 秋分的习俗 /154

4. 秋分期间的养生 /154

十七、寒露

1. 寒露的来历和气候特点 /157





2. 寒露的谚语和古诗词 /158

3. 寒露的习俗 /167

4. 寒露期间的养生 /167

十八、霜降

1. 霜降的来历和气候特点 /170

2. 霜降的谚语和古诗词 /171

3. 霜降的习俗 /176

4. 霜降期间的养生 /177

十九、立冬

1. 立冬的来历和气候特点 /179

2. 立冬的谚语和古诗词 /180

3. 立冬的习俗 /182

4. 立冬期间的养生 /183

二十、小雪

1. 小雪的来历和气候特点 /185

2. 小雪的谚语和古诗词 /186

3. 小雪的习俗 /188

4. 小雪期间的养生 /188

二十一、大雪

1. 大雪的来历和气候特点 /191

2. 大雪的谚语和古诗词 /192

3. 大雪的习俗 /192

4. 大雪期间的养生 /193

二十二、冬至

1. 冬至的来历和气候特点 /195

2. 冬至的谚语和古诗词 /196

3. 关于冬至的传说 /198

4. 冬至的习俗 /199

5. 冬至期间的养生 /200

二十三、小寒





1. 小寒的来历和气候特点 /202

2. 小寒的谚语和古诗词 /203

3. 小寒的习俗 /206

4. 小寒期间的养生 /207

二十四、大寒

1. 大寒的来历和气候特点 /209

2. 大寒的谚语和古诗词 /210

3. 大寒的习俗 /218

4. 大寒期间的养生 /219

附录

阳历 /221

阴历 /221

购买年货 /222

腊八节喝腊八粥 /223

请灶爷 /223

压岁钱 /224

拜年 /224

守岁 /224

春节——普天同庆的传统节日 /225

元宵节 /225

二月二 /226

惊蛰 /226

清明节 /226

上巳节 /226

端午节 /227

姑姑节 /227

七夕节 /227

中元节 /228

中秋节 /228

重阳节 /229





冬至节 /229

二十四节气和七十二候 /230

农历十二个月姊妹花 /235

二十四节气和节令 /237

“秋老虎” /237

“三伏” /238

“入梅”和“出梅” /238

“进九” /239





二十四节气的来历

早在春秋时期，人们就确定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬四个节气，以后不断地改进与完善。先秦时期，人们知道了表示冷热和四季的几个主要节气：夏至、冬至与春分、秋分。这四个节气是利用土圭测日影确定的。此后，成为人们进行农事活动的依据。

一年中气候有冷有热，为什么？因为地球自转轴与地球围绕太阳运转的轨道平面不垂直，地球赤道面与地球围绕太阳运转的轨道平面之间始终有一个 $23^{\circ}26'$ 的夹角（即自转轴相对于公转轴的倾角），地球是“斜着身子”在围绕太阳运转，同时又在自转。因此，当地球处在环绕太阳运行轨道上不同的位相点，地球上某一地区接受到的太阳辐射热就不一样多（阳光相对地面的人射角变了），于是周而复始，形成了春、夏、秋、冬四季。例如现在北半球进入了秋天，在向冬天撤退，南半球就进入了春天，在向夏天进军。这个常识，今天尽人皆知，但获得这个认识，人类却花了几千年的时间。

日出日落，一个循环为一天，这个规定全世界都一致。因为这是地面上的人根据太阳的视运动而本能产生的概念，其实是地球在环绕太阳的运行中又完成了一个自转周期。运动是相对的，参照系不同，描述的运动者就可以不同。古人“以我为核心”，认为大地不动、“天圆地方”，是太阳、月亮、星星在天穹上运动。随着人们认识的不断扩展、深入，事物才能逐渐显现出它的本来面目。而为了让事物的本质为大众理解接受，人类认知的每一步重大前进往往要付出壮烈的牺牲，因此就有了 412 年前为捍卫哥白尼的日心说被教会以异端名义烧死的布鲁诺的悲剧，也有了 123 年前罗





马宗教法庭不得不为布鲁诺平反并恢复名誉的讽刺。在布鲁诺殉难的罗马鲜花广场上为他树立的铜像，证明了真理是烧不死的。

我们都知道“万物生长靠太阳”，因为任何植物生长都离不开所处环境中一年里相应的光照与热量条件。人类进入农耕社会以后，制定出各种各样的历法来，除了用于纪年纪事，主要目的就是把握一年四季冷热变化的规律，以便指导农业生产，去努力争取“春种一粒粟，秋收万颗籽”，这样才能保证大家有饭吃。

二十四节气不是宫廷里故弄玄虚的占星家们计算出来的，它是我们的祖先在农耕社会形成之后，为了寻找一年中季节变化的规律，在反复实践中观测出来的。

二十四节气起源于我国黄河中下游地区。这一带地区大致在北纬30~40度之间，一年四季气候分明，冲积平原与河流谷地众多，土地肥沃利于耕作。为了更好地把握农耕起始规律，争取更好的收成来繁衍生息，我们的祖先经过观察测定，找到了划分季节的客观标准，这就是农时节气。2700多年以前，就利用“土圭测影”的方法，准确地确定了春分、秋分、夏至、冬至四个节点的日期。

什么是“土圭”？就是在平坦的地上竖插的一根长长的竿子，“立竿观影”。每天正午时的太阳光照射在垂直竖立的竿子上，在地面的投影，会随着不同的季节而长短不同，夏季最短，冬季最长。它反映的，就是地球在环绕太阳运转的轨道上处于不同位相时，阳光入射角的实际变化情况，对应的就是本地的光照与热量状况的变化规律。如今在河南嵩山脚下还保留着一座完好的、世界上最古老的“周公测量台”，就是我们的祖先用土圭测日影定季节的最好证明，这个才是我国两千多年农耕文化中真正的精髓。

“两至”“两分”确立后，立春、立夏、立秋、立冬这四个表示四季开始的节气也相继确定。这样“四立”加上“二分二至”，就把一个太阳





回归年等分为八个基本相等的时段，把四季的时间范围定了下来。这样，指导农耕生产就有了一个初步的框架。

随着耕地面积日益扩大，以及铁制工具的使用和水利灌溉事业的发展，农事活动日益走向更加精细与复杂。这使得在天时的掌握上，必然会去追求有更多的主动性和预见性，以便及时采取合理的措施。到秦、汉时期，黄河中下游地区的先人们根据本区域历年来的气候、天气、物候，以及农业生产活动的规律和特征，先后补充确立了其余十六个节气，即雨水、惊蛰、清明、谷雨、小满、芒种、小暑、大暑、处暑、白露、寒露、霜降、小雪、大雪、小寒、大寒。至此，二十四节气逐渐趋于完善。完整的二十四节气首次出现在书上，乃是西汉的《淮南子》中的记载。以后为进一步细化掌握更确切的农时，从东汉时期开始又将每两个节气之间的大约十五天分为三候，五天一候，二十四节气共七十二候，就成为真正为农业生产服务的“气候演变规律表”了。

尽管近二十来年，因“现代农业”的发展，似乎已经没有什么人再去关注什么节气了，但它作为曾经“指导中华农事两千年”的圣典，仍然具有“活化石级”的文化表征与魅力。

二十四节气从每年公历2月初的立春开始，循环一周到下一年1月中下旬之交的大寒结束。它的排列顺序、对应的每年公历（阳历）日期如下：

立春（2月4日，少数在3日）、雨水（2月19日，少数在18日）

惊蛰（3月5日，少数在6日）、春分（3月20日，少数在21日）

清明（4月4日或5日，基本各半）、谷雨（4月20日，少数在19日）

以上是春天的6个节气；

立夏（5月5日，少数在6日）、小满（5月21日，少数在20日）

芒种（6月5日，少数在6日）、夏至（6月21日，少数在22日）

小暑（7月7日，少数在6日）、大暑（7月22日或23日，基本各半）

以上是夏天的6个节气；





细说二十四节气

立秋（8月7日，少数在8日）、处暑（8月23日，少数在22日）

白露（9月7日，少数在8日）、秋分（9月23日，少数在22日）

寒露（10月8日，少数在9日）、霜降（10月23日，少数在24日）

以上是秋天的6个节气；

立冬（11月7日，少数在8日）、小雪（11月22日，少数在23日）

大雪（12月7日，少数在6日）、冬至（12月21日或22日，基本各半）

小寒（1月5日，少数在6日）、大寒（1月20日，少数在21日），

以上是冬天的6个节气。

我们可以看出来，用公历标注的二十四个节气规律性很强，单个节气每年重复出现的时间误差都不超过24小时（最多只是跨了日子）。这个不足一天的误差是很小的，对农事要求来说，可以略而不计。

因为用公历（阳历）标注节气有规律了，为便于不识字的农村人记住、以摆脱对“皇历”的依赖，一首《节气歌》就在民间被总结出来并广为流传：

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。

上半年来六廿一，下半年来八廿三。每月两节日期定，最多不差一两天。

这二十四个节气包含了丰富的内容。按其性质，大致可分为下列几类。

1. 描述季节起始一类的：立春、立夏、立秋、立冬。这是根据气候的变化定位，表示春、夏、秋、冬四季的开始。二十四节气划分四季的标准是地球运转到了黄道上的某一位置，说穿了就是以太阳光线的入射角大小来界定季节之间的分野。比如一年开始的立春，此时太阳到达黄经315度。

2. 描述天文现象一类的：春分、夏至、秋分、冬至。它们分别表示昼夜的长短，如“春分秋分昼夜平分”（太阳光线直射在赤道上，地面各处昼夜等长）；夏至白天最长（太阳光线直射在北回归线即北纬 $23^{\circ}26'$ 上，接着就南移。此时北半球黑夜最短白昼最长）；冬至黑夜最长（太阳光线直射在南回归线即南纬 $23^{\circ}26'$ 上，接着就北移。此时北半球白昼最短黑夜最长）。





3. 描述物候特征一类的：惊蛰、清明、小满、芒种。它们分别表示和提醒随着开春以后气温的不断升高变暖，动、植物及农作物所发生的候应现象，以及在气候条件的渐进变化和影响下，需要相应启动投入的农事活动。

4. 描述降水规律一类的：雨水、谷雨、小雪、大雪。它们分别描述降水的时节特点及降水量的大小、以及降水的表现形式（液态？固态？），总的来说就是表示降水的性质和程度。

5. 描述气温特点一类的：小暑、大暑、处暑、小寒、大寒。它们根据气温的高低程度而定，表示夏季天气的炎热或冬季天气的寒冷程度。

6. 描述水汽转换现象一类的：白露、寒露、霜降。这几个节气特别表示在进入秋季到深秋的气温下降期中，近地环境中水汽随着气温下降的程度产生的凝结状态。它们主要反映的还是气温下降的程度，例如水汽凝结成露和水汽凝华为霜，降温的绝对值就大不一样。

这里一定要提醒指出：由于二十四节气起源、完善于我国黄河中下游地区，因之它们名称上反映的气温、降水、物候现象等，都带有地区性特点（即“中原地区”的暖温带特点）。全国各地围绕二十四节气发生的农事活动中总结出的大量农谚，更是地区特征明显，各处所叙内容不一样，差异甚至相当大。这是由于我国地域辽阔，南北跨热带、亚热带、中亚热带、北亚热带、暖温带、中温带、寒温带等，加上高原、高山地区、中山地区众多，因此各种气候特征与“中原地区”不尽相同。但除了最南部的极少数热带地方以外，二十四节气表述的总体气候演变规律却是通用的，例如小暑、大暑是一年中最热的时期，小寒、大寒是一年中最冷的时段。从黄河中下游地区越往南去，物候发生的日子就会越提前；反之越往北去，物候发生的日子就会越推后。从平原越往高海拔地区去，物候发生的日子也就会比同纬度平原处推迟，因为海拔越高平均气温越低，每上升 1000 米气温要降低 6°C 左右，季节必然滞后。“人间四月芳菲尽，山寺桃花始





盛开”，描述的就是这种垂直气候差异现象。

虽然二十四节气诸节点在全国各地的具体光热表现水平并不均等，但它作为一个客观描述全年四季变化走向的总规律却毋庸置疑，其相对真理性在华夏大地上指导了两千多年，其历史地位是任何人都无法否定的，由其衍生出的大量农耕社会的旧文化习俗也是巨量的。

现代气象学制定了以日平均气温作为冬夏春秋四季划界的新标准：每年开始，只要日平均气温仍低于 10°C ，就是还在冬天里；连续5天日平均气温高于 10°C ，才算进入了春天；往后气温升高，只要连续5天日平均气温高于 22°C ，就算进入了夏天。最热时段过去，当气温逐渐下降，连续5天日平均气温低于 22°C ，又算转入了秋天；气温继续下降，直降到连续5天日平均气温低于 10°C 了，就算进入了冬天。现代气象学不是只以地球在黄道上的位置为准、以天文特点即昼夜长短来划分四季。现代气象学划分四季不光考虑了太阳辐射这个外因，还考虑了诸多地球本身原因的交叉作用。因为某一地区云层的分布与厚薄、大气环流的影响、地形地貌的特点，都可以影响本地区近地空间的气温高低，使季节转折点前推或后延。同一纬度上的各处地方，因具体气温条件不一样，就有可能分别处于不同的“气象学季节”之中。有些地方可能会“夏长无冬”，有些地方又可能会“冬长无夏”，有些地方则可能会“四季如春秋”。

早在春秋战国时期，在我国劳动人民中就有“日南至、日北至”的说法，在《新五代史·梁本纪第二》中，“日南至”指的是太阳运转到最南面，就到了冬至日。五代梁开平三年冬十一月甲午，那一天就是冬至，因此在南郊行谢天大礼。自此根据月初、月中日月运行的位置变化、天气变化和动植物生长等自然规律，把一年平分成二十四等份，并且将每一个对应的时间段冠以特定的名称，这就是二十四节气的由来。到了秦汉年间，二十四节气的概念已完全确立。

公元前104年，由邓平等制定的《太初历》，正式把二十四节气定于

