

细说二十四节气

插图珍藏本

全方位详解二十四节气气候民俗知识
多角度揭示二十四节气保健养生法则

中国百姓的衣食住行与二十四节气气候变化息息相关，

顺天应时，自然养生，在生活中做到起居有

常、安卧有方，这一切要从知晓节气说起……

金传达◎编著



细说二十四节气

金传达 ◎ 编著



图书在版编目(CIP)数据

细说二十四节气/金传达编著. —北京:
气象出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5029-6208-1

I. ①细… II. ①金… III. ①二十四节气-基本知识
IV. ①P462

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 216432 号

细说二十四节气

XISHUO ERSHISI JIEQI

出版发行: 气象出版社

地 址: 北京市海淀区中关村南大街 46 号

总 编 室: 010-68407112

网 址: <http://www.qxcbs.com>

责任编辑: 周 露 杨 辉

封面设计: 符 赋 吕青璞

印 刷: 北京京科印刷有限公司

开 本: 710 mm×1000 mm 1/16

字 数: 340 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

定 价: 49.00 元

邮政编码: 100081

发 行 部: 010-68409198

E-mail: qxcbs@cma.gov.cn

终 审: 汪勤模

责任技编: 赵相宁

印 张: 23

印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷



前言

我国古代以农业立国,劳动人民日出而作,日落而息,敏锐地感受着草木鸟兽的活动变化,并不断地有新的发现。古人从观察物候到观察天象,又从观察天象到创定二十四节气,随之越来越准确地掌握了农事与气候变化的规律。

一年又一年,昼夜、节气、月份、年代都在无声无息中流转。二十四节气是一年中时令转换的里程碑。勤劳而富有智慧的我国人民就依据二十四节气的变换来具体安排农业生产的次序,到什么时候就进行相应的农事活动,期待五谷丰登。人们的生活都自觉或不自觉地受二十四节气影响,日常活动直接或间接地受到节气变换的支配,进而使自己的作息有所依循,过得安定吉祥。

二十四节气最初出现于黄河中下游地区,后来被逐渐推广到全国各地,与各地农作物、农事活动以及气候特点相结合而得到因时因地制宜的运用,它是人类文明传承中理想和智慧的光辉篇章。

在古代,二十四节气使得我们这个农耕大国里人民的生产生活顺天时,科学合理。直到今天,二十四节气仍然为我国人民所习用,并与现代农业气象相结合,对农业现代化发展起着重要的推进作用。同时,不同地区的节气文化长久流传,大量相关的农耕习俗和礼仪信仰,仍受到人们的广泛重视。

从古至今传承节令瑰宝,天时人事关联万姓安康。为了集中展现二十四节气的历史渊源及其不朽风采,作者根据多方面的文献资料,编写成了《细说二十四节气》一书。全书内容共分六篇:节气综述篇阐述二十四节气的形成和发展的历程,二十四节气的科学道理,二十四节气与天文、历法、天气气候、物候、农业生产的关系,二十四节气与干支、八卦、阴阳五行的关系;节气延伸篇介绍七十二候、社日、入梅和出梅、三伏、九九、节气谚语和民俗等相关知识;春季节气篇、夏季节气篇、秋季节气篇、



冬季节气篇依次介绍各个季节的节气气候、农事、谚语、歌谣、诗词,并讲述这些节气的渊源、节庆、礼仪、风俗、传说、轶闻以及顺时保健养生常识。

本书涉及知识面广,资料翔实,语言通俗易懂,图文并茂,有助于读者全面、深入了解二十四节气的科学文化内涵,是一本信息量极大的二十四节气知识全书。本书的出版得到气象出版社领导和编辑的支持、帮助,在此表示衷心感谢。由于作者水平所限,书中难免有不妥之处,敬请读者指正。

目录

节气综述篇

二十四节气溯源

二十四节气——中国人独特的创造 /003

从物候说起 /005

天象授时 /008

土圭测日影以定节气 /011

二十四节气源流 /014

二十四节气与历法

二十四节气的划分 /016

二十四节气与阳历 /019

二十四节气与农历 /020

二十四节气与干支、阴阳五行 /022

二十四节气与卦气说 /029

二十四节气与二十四方位 /034

二十四节气气候与农业

节气和四季 /036

二十四节气的含义 /039

二十四节气与气候 /041

二十四节气与农业生产 /042



七十二候

内容广泛的七十二候 /049

二十四节气与七十二候 /050

二十四番花信风 /052

海东月令 /054

社日·梅·蒨

春社和秋社 /056

入梅和出梅 /058

蒨 /059

三伏·数九

三伏 /061

夏至数九 /063

冬至数九 /064

谚语·民俗·养生

节气谚语 /066

各地二十四节气歌 /069

节气与民俗 /070

节气与保健养生 /072



春季节气篇

立春

立春气候与农事 /077

立春民俗文化 /078

立春保健养生 /088

立春节气诗词 /090

立春节气谚语 /090

雨水

雨水气候与农事 /093

雨水民俗文化 /094

雨水保健养生 /099

雨水节气诗词 /101

雨水节气谚语 /101

惊蛰

惊蛰气候与农事 /103

惊蛰民俗文化 /104

惊蛰保健养生 /110

惊蛰节气诗词 /111

惊蛰节气谚语 /112

春分

春分气候与农事 /114

春分民俗文化 /115

春分保健养生 /122

春分节气诗词 /123

春分节气谚语 /124



清明

清明气候与农事 /126

清明民俗文化 /128

清明保健养生 /140

清明节气诗词 /142

清明节气谚语 /143

谷雨

谷雨气候与农事 /145

谷雨民俗文化 /147

谷雨保健养生 /150

谷雨节气诗词 /152

谷雨节气谚语 /153

立夏

立夏气候与农事 /157

立夏民俗文化 /159

立夏保健养生 /169

立夏节气诗词 /172

立夏节气谚语 /172

小满

小满气候与农事 /174

小满民俗文化 /175

小满保健养生 /180

小满节气诗词 /182

小满节气谚语 /182



芒种

芒种气候与农事 /184

芒种民俗文化 /186

芒种保健养生 /190

芒种节气诗词 /192

芒种节气谚语 /194

夏至

夏至气候与农事 /195

夏至民俗文化 /197

夏至保健养生 /204

夏至节气诗词 /206

夏至节气谚语 /207

小暑

小暑气候与农事 /209

小暑民俗文化 /211

小暑保健养生 /215

小暑节气诗词 /217

小暑节气谚语 /217

大暑

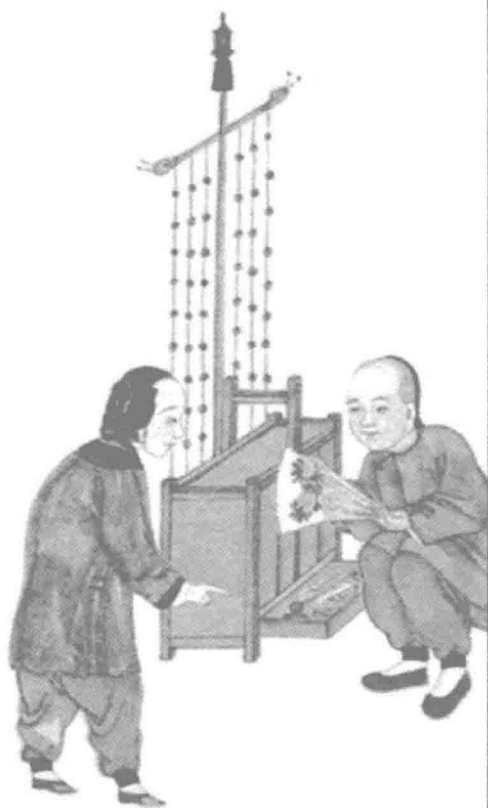
大暑气候与农事 /219

大暑民俗文化 /221

大暑保健养生 /223

大暑节气诗词 /226

大暑节气谚语 /227



立秋

立秋气候与农事 /231

立秋民俗文化 /233

立秋保健养生 /238

立秋节气诗词 /240

立秋节气谚语 /240

处暑

处暑气候与农事 /242

处暑民俗文化 /244

处暑保健养生 /248

处暑节气诗词 /250

处暑节气谚语 /251

白露

白露气候与农事 /253

白露民俗文化 /255

白露保健养生 /259

白露节气诗词 /262

白露节气谚语 /262

秋分

秋分气候与农事 /264

秋分民俗文化 /266

秋分保健养生 /270

秋分节气诗词 /272

秋分节气谚语 /273

冬季节气篇



寒露

寒露气候与农事 /275

寒露民俗文化 /277

寒露保健养生 /280

寒露节气诗词 /282

寒露节气谚语 /283

霜降

霜降气候与农事 /285

霜降民俗文化 /287

霜降保健养生 /291

霜降节气诗词 /293

霜降节气谚语 /293

立冬

立冬气候与农事 /297

立冬民俗文化 /299

立冬保健养生 /304

立冬节气诗词 /305

立冬节气谚语 /306

小雪

小雪气候与农事 /308

小雪民俗文化 /310

小雪保健养生 /311

小雪节气诗词 /313

小雪节气谚语 /313

大雪

大雪气候与农事 /315

大雪民俗文化 /317

大雪保健养生 /319

大雪节气诗词 /321

大雪节气谚语 /321

冬至

冬至气候与农事 /323

冬至民俗文化 /324

冬至保健养生 /331

冬至节气诗词 /333

冬至节气谚语 /334

小寒

小寒气候与农事 /336

小寒民俗文化 /337

小寒保健养生 /341

小寒节气诗词 /343

小寒节气谚语 /344

大寒

大寒气候与农事 /346

大寒民俗文化 /347

大寒保健养生 /350

大寒节气诗词 /352

大寒节气谚语 /352



节气综述篇



二十四节气溯源

❀ 二十四节气——中国人独特的创造

从立春、雨水、惊蛰、春分一直到大雪、冬至、小寒、大寒——二十四节气是中华民族祖先在长期生产实践中总结天文、气象与农业之间的关系而创造出来的独特历法，它反映了太阳照射地球的稳定规律，在我国尤其是农村可以说是家喻户晓。

我们现在使用的日历牌的公历(阳历)日期下面，每隔半个月左右，都写有“立春”“立夏”等字样，这就是节气。二十四节气名称及其对应的公历日期详见下表。

二十四节气名称及公历日期

节气名称	公历日期	节气名称	公历日期
立春(节)	2月3日、4日或5日	立秋(节)	8月7日、8日或9日
雨水(中)	2月18日、19日或20日	处暑(中)	8月22日、23日或24日
惊蛰(节)	3月5日、6日或7日	白露(节)	9月7日、8日或9日
春分(中)	3月20日、21日或22日	秋分(中)	9月22日、23日或24日
清明(节)	4月4日、5日或6日	寒露(节)	10月8日或9日
谷雨(中)	4月19日、20日或21日	霜降(中)	10月23日或24日
立夏(节)	5月5日、6日或7日	立冬(节)	11月7日或8日
小满(中)	5月20日、21日或22日	小雪(中)	11月22日或23日
芒种(节)	6月5日、6日或7日	大雪(节)	12月6日、7日或8日
夏至(中)	6月21日或22日	冬至(中)	12月21日、22日或23日
小暑(节)	7月6日、7日或8日	小寒(节)	1月5日、6日或7日
大暑(中)	7月22日、23日或24日	大寒(中)	1月20日或21日

为了帮助记忆，从每个节气名称取一个字，按次序组成一首二十四节气歌：

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。

可以说，二十四节气是我国劳动人民在长期的农业生产实践中积累和掌握的有关农事季节与气候变化规律的丰富经验的结晶，是值得中国人骄傲的文化遗产。



测日影

从上古时期起，我国劳动人民就从实际生产生活经验中认识到一年中昼夜长短和正午太阳高度会产生不断的变化。在距今四千多年的夏代，古人由观测日影的长短确定了春分、秋分、夏至、冬至四个节气，并且认识到春分、秋分时昼夜平分，还知道了夏至这天白天最长，黑夜最短；冬至这天黑夜最长，白天最短。当时，人们只看到表面现象，弄不懂四季变化的原因。到了几百年后的周代，人们又确定了立春、立夏、立秋、立冬这四个节气。此后，经过不断地探索，到距今两千多年的汉代，人们才把一年分为二十四个节气，还找到了推算节气的方法，一直传承至今。

在我国，几乎每个人的生活都自觉或不自觉地受二十四节气变换的影响。地球在绕日轨道上不断运转，节气在不断地按顺序变换。昼夜、节气、月份、年代都在无声无息地按规律更替转换。这种规律直接或间接地支配着人们的生活和生产，让人们有所依循，可以顺天应时，安居乐业，正像二十四节气诗所说：

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。