



二十四节气 那些事

杨楠 唐心怡 田明鑫◎编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

二十四节气那些事

杨楠 唐心怡 田明鑫 ◎ 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社



二十四节气
那些事



责任编辑：方 艳
封面设计：田明鑫



前言

2016年，我国的“二十四节气”被成功列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。这让我们不得不重新思考在我国历史上影响深远的节气文化。二十四节气在过去与人民群众的生产、生活息息相关，尤其是在农业生产上更具有指导性意义。有观点认为，“二十四节气作为中国人特有的时间知识体系，深刻影响着人们的思维方式和行为准则，是中华文化认同的重要载体”。而现实的情况是，在当今的大多数年轻人中间，有关二十四节气的认识越来越模糊，越来越浅淡。这不仅有现实生活的原因，更有文化发展的原因。基于此，我们在搜集大量资料的基础上完成本书的创作，我们希望运用我们的笔触和视角为大家展示二十四节气的文化。

本书紧紧围绕二十四节气的文化展开，在描述其由来、历史趣事、节日习俗的基础上，对养生方面的知识——尤其是饮食方面的知识进行了重点阐述。本书对二十四节气影响农业生产的部分进行了弱化，是因为二十四节气对农业生产的影响尽管仍然存在，但对本书的读者对象——年轻人来说，则略显生疏，重点放在养生方面才更能引起读者的注意，才能真正起到传播二十四节气文化，甚至祖国传统文化的作用。

本书紧紧围绕二十四节气展开，每个节气都可以分为五个模块：由来、历史趣事、民俗、养生、饮食。这些模块的设置是基于这样的考虑：既呈现了二十四节气的历史，又呈现了二十四节气的现实意义。本书的

写作参考了大量的文献资料，在此向原作者表示诚挚的感谢；在这里也向给予我们指导和帮助的家长、老师、同学等表示感谢！

本书作者

2017 年 12 月

目 录

第一章 迎春正启流霞席，暂嘱曦轮勿遽斜·····	1
——今日立春·····	1
第一节 立春的来历·····	1
第二节 立春历史趣事·····	3
第三节 立春的民俗故事·····	4
第四节 立春节气的养生·····	8
第五节 立春时节的饮食·····	14
第二章 天街小雨润如酥，草色遥看近却无·····	25
——今日雨水·····	25
第一节 雨水的来历·····	25
第二节 雨水历史趣事·····	27
第三节 雨水的民俗故事·····	28
第四节 雨水节气的养生·····	31
第五节 雨水时节的饮食·····	36
第三章 微雨众卉新，一雷惊蛰始·····	43
——今日惊蛰·····	43
第一节 惊蛰的来历·····	43
第二节 惊蛰历史趣事·····	46
第三节 惊蛰的民俗故事·····	48
第四节 惊蛰节气的养生·····	49
第五节 惊蛰时节的饮食·····	55

第四章 仲春初四日，春色正中分	61
——今日春分	61
第一节 春分的来历	61
第二节 春分历史趣事	63
第三节 春分的民俗故事	66
第四节 春分节气的养生	68
第五节 春分时节饮食	75
第五章 清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂	81
——今日清明	81
第一节 清明的来历	81
第二节 清明历史趣事	82
第三节 清明的民俗故事	84
第四节 清明节气的养生	89
第五节 清明时节饮食	94
第六章 未知东郭清明酒，何似西窗谷雨茶	99
——今日谷雨	99
第一节 谷雨的来历	99
第二节 谷雨历史趣事	101
第三节 谷雨的民俗故事	102
第四节 谷雨节气的养生	104
第五节 谷雨时节饮食	108
第七章 夏气重渊底，春光万象中	113
——今日立夏	113
第一节 立夏的来历	113
第二节 立夏历史趣事	114
第三节 立夏的民俗故事	116
第四节 立夏节气的养生	116
第五节 立夏时节饮食	119
第八章 麦穗初齐稚子娇，桑叶正肥蚕食饱	123
——今日小满	123

第一节 小满的来历·····	123
第二节 小满历史趣事·····	125
第三节 小满的民俗故事·····	127
第四节 小满节气的养生·····	129
第五节 小满时节的饮食·····	132
第九章 时雨及芒种，四野皆插秧·····	135
——今日芒种·····	135
第一节 芒种的来历·····	135
第二节 芒种历史趣事·····	137
第三节 芒种的民俗故事·····	139
第四节 芒种节气的养生·····	140
第五节 芒种时节的饮食·····	142
第十章 江湖岂在远，所欠雨一蓑·····	145
——今日夏至·····	145
第一节 夏至的来历·····	145
第二节 夏至历史趣事·····	147
第三节 夏至的民俗故事·····	148
第四节 夏至节气的养生·····	149
第五节 夏至时节的饮食·····	152
第十一章 残花片片细柳风，落日疏钟小槐雨·····	157
——今日小暑·····	157
第一节 小暑的来历·····	157
第二节 小暑历史趣事·····	158
第三节 小暑的民俗故事·····	159
第四节 小暑节气的养生·····	161
第五节 小暑时节的饮食·····	163
第十二章 时节方大暑，试来登殊亭·····	167
——今日大暑·····	167
第一节 大暑的来历·····	167
第二节 大暑历史趣事·····	169

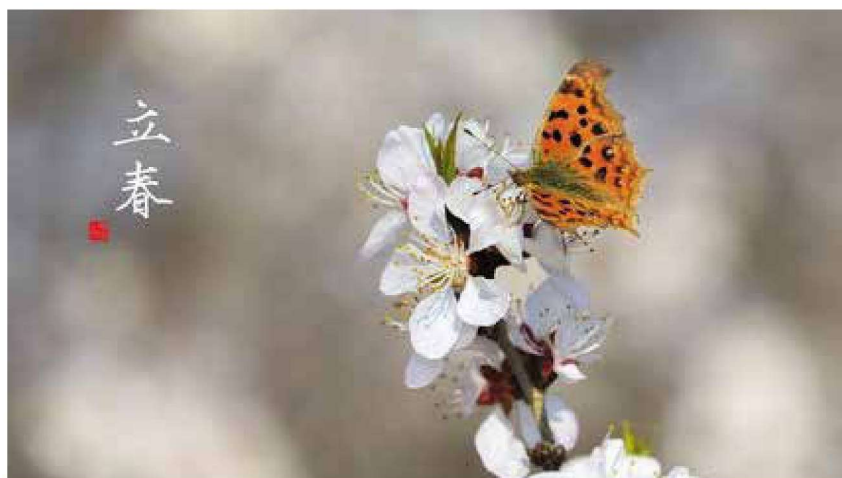
第三节	大暑的民俗故事·····	171
第四节	大暑节气的养生·····	174
第五节	大暑时节的饮食·····	177
第十三章	乳鸦啼散玉屏空，一枕新凉一扇风·····	181
——今日立秋	·····	181
第一节	立秋的来历·····	181
第二节	立秋历史趣事·····	183
第三节	立秋的民俗故事·····	184
第四节	立秋节气的养生·····	186
第五节	立秋时节的饮食·····	189
第十四章	处暑无三日，新凉直万金·····	193
——今日处暑	·····	193
第一节	处暑的来历·····	193
第二节	处暑历史趣事·····	195
第三节	处暑的民俗故事·····	196
第四节	处暑节气的养生·····	198
第五节	处暑时节的饮食·····	201
第十五章	八月白露降，湖中水方老·····	205
——今日白露	·····	205
第一节	白露的来历·····	205
第二节	白露历史趣事·····	206
第三节	白露的民俗故事·····	207
第四节	白露节气的养生·····	209
第五节	白露时节的饮食·····	211
第十六章	金陵山色里，蝉急向秋分·····	215
——今日秋分	·····	215
第一节	秋分的来历·····	215
第二节	秋分历史趣事·····	217
第三节	秋分的民俗故事·····	219
第四节	秋分时节的养生·····	222

第五节 秋分时节的饮食·····	225
第十七章 秋月无云生碧落，素萼寒露出情澜·····	229
——今日寒露·····	229
第一节 寒露的来历·····	229
第二节 寒露历史趣事·····	230
第三节 寒露的民俗故事·····	233
第四节 寒露节气的养生·····	235
第五节 寒露时节的饮食·····	236
第十八章 霜降三旬后，莫馀一叶秋·····	239
——今日霜降·····	239
第一节 霜降的来历·····	239
第二节 霜降历史趣事·····	241
第三节 霜降的民俗故事·····	242
第四节 霜降节气的养生·····	243
第五节 霜降时节的饮食·····	246
第十九章 园林尽扫西风去，惟有黄花不负秋·····	249
——今日立冬·····	249
第一节 立冬的来历·····	249
第二节 立冬历史趣事·····	251
第三节 立冬的民俗故事·····	251
第四节 立冬节气的养生·····	254
第五节 立冬时节的饮食·····	256
第二十章 片片互玲珑，飞扬玉漏终·····	259
——今日小雪·····	259
第一节 小雪的来历·····	259
第二节 小雪历史趣事·····	261
第三节 小雪的民俗故事·····	263
第四节 小雪节气的养生·····	264
第五节 小雪时节的饮食·····	267

第二十一章 大雪天时记年少，新蔬根蕮未登盘·····	271
——今日大雪 ·····	271
第一节 大雪的来历·····	271
第二节 大雪历史趣事·····	272
第三节 大雪的民俗故事·····	273
第四节 大雪节气的养生·····	274
第五节 大雪时节的饮食·····	278
第二十二章 天时人事日相催，冬至阳生春又来·····	281
——今日冬至 ·····	281
第一节 冬至的来历·····	281
第二节 冬至历史趣事·····	285
第三节 冬至的民俗故事·····	286
第四节 冬至节气的养生·····	288
第五节 冬至时节的饮食·····	291
第二十三章 横林摇落微弄丹，深院萧条作小寒·····	297
——今日小寒 ·····	297
第一节 小寒的来历·····	297
第二节 小寒历史趣事·····	298
第三节 小寒的民俗故事·····	299
第四节 小寒节气的养生·····	302
第五节 小寒时节的饮食·····	304
第二十四章 际海烟云常惨淡，大寒松竹更萧骚·····	309
——今日大寒 ·····	309
第一节 大寒的来历·····	309
第二节 大寒历史趣事·····	311
第三节 大寒的民俗故事·····	312
第四节 大寒节气的养生·····	313
第五节 大寒时节的饮食·····	318
参考文献·····	321

第一章 迎春正启流霞席，暂嘱曦 轮勿遽斜

——今日立春



第一节 立春的来历

①立春的由来

立春俗称“打春”，标志着一年春季的开始，它是二十四节气之中的头一个节气。“立”是“开始”的意思，“立春”就是“春季的开始”，每年2月4日或5日，太阳到达黄经315°时就是立春。一过立春，就意

意味着冬季结束，进入了春天。立春是从天文上来划分的，而在自然界、在人们的心目中，春是温暖，鸟语花香；春是生长，农民耕耘播种。自秦代以来，中国就一直以立春作为春季的开始。

立春是二十四节气之一，立春一过，就意味着冬季结束，从这一天到立夏这段时间，都被称为“春天”。此外，立春也是中国的传统节日，代表新的一年开始，因此立春又称“立春节”“打春”等，流行鞭春牛的风俗。

旧俗立春日又为民间传统节日，称“立春节”，中国自古为农业国，春种秋收，关键在春。民谚有“一年之计在于春”的说法。旧俗立春，既是一个古老的节气，也是一个重大的节日。《事物纪原》记载：“周公始制立春土牛，盖出土牛以示农耕早晚。”后世历代封建统治者在这一天都要举行鞭春之礼，意在鼓励农耕，发展生产。

立春恰逢正月初一，俗谓“岁朝春”，百年难遇，民间认为这一年的收成肯定好，有“百年难遇岁朝春”的民谚。

立春作为节令早在春秋时就有了，那时一年中有立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至 8 个节令，到了《礼记·月令》一书和西汉刘安所著的《淮南子·天文训》一书中，才有 24 个节气的记载。在汉代前，历法曾多次变革，那时曾将二十四节气中的立春这一天定为春节，意思是春天从此开始。这种叫法曾延续了 2000 多年，直到 1913 年，当时的国民政府正式下了一个文件，明确每年的正月初一为春节。

此后，立春日仅作为 24 个节气之一存在并传承至今。

◎立春的历史

在立春这一天，举行纪念活动的历史悠久，我国 3000 年前就有迎春仪式。当时，祭祀的句芒亦称“芒神”，是主管农事的春神。据文献记载，周朝迎接立春的仪式大致如下：立春前三日，天子开始斋戒，到了立春日，亲率三公九卿、诸侯大夫，到东方八里之郊迎春，祈求丰收。那么，

为什么要到东郊去迎春呢？这是因为迎春活动祭拜的句芒神居住在东方。后来，迎春活动的地点就不止是在东郊了。比如宋代的《梦粱录》就记载：“立春日，宰臣以下，入朝称贺。”这就证明，迎春活动已经从郊野进入宫廷，成为官吏之间的互拜。到了清代，迎春仪式更演变为社会瞩目、全民参与的重要民俗活动。据《燕京岁时记》记载：“立春先一日，顺天府官员，在东直门外一里春场迎春。立春日，礼部呈进春山宝座，顺天府呈进春牛图，礼毕回署，引春牛而击之，曰‘打春’。”清人所著的《清嘉录》则指出，立春祀神祭祖的典仪，虽然比不上正月初一的岁朝，但要高于冬至的规模。

第二节 立春历史趣事

您是否了解立春的传说呢？在这里，我们要跟大家讲一个故事，故事的名字就叫作“立春的传说”。

据清嘉庆本《澄海县志》载：每年的立春日，官府必须率人马到郊外举行迎春大典，然后举行“鞭春牛”活动。

早在周朝时，各地就有春日鞭春牛的活动。每年立春节前，各州府事先制好泥塑芒神和土牛。到了立春这一天，官府带着迎春队伍，浩浩荡荡地来到东郊八里处事先准备好的芒神亭和土牛台。迎春队伍中的人一律穿青色衣服，用青色车子，擎青色旗帜，人们吹着牛角号，唱着《青阳曲》，舞动羽毛仪仗，跳着云翘舞，隆重举行迎春仪式。这一仪式发展到了明清，更是隆重，据清人的《燕京岁时记》载：“……立春先一日，顺天府官员至东直门外一里春场迎春，立春日礼部呈进春山宝座，顺天府呈进春牛图，礼毕回署，引春牛而击之，曰‘打春’……”打春牛意在策励农耕。潮汕地处韩江三角洲土壤肥沃，农业甚发达，因而与劝农有关的这一习俗得以在潮汕地区保留下来。但具体事项已有所改变，

不一定要打牛了。

还有一个传说：在古代就流传下来，立春这天嫁出去的姑娘不能回娘家。在传说中，立春这天是农户农忙的时候，一年的劳动将从这一天开始。在立春这天，农户们用纸制作一个大的耕牛，带到官府由县官用鞭子打上三鞭，意思就是说家家户户的牛都劳动起来，举行完仪式，各家各户就牵着耕牛下地去了。这天嫁出去的姑娘不能回娘家，一是姑娘回家爹娘没有闲暇伺候，回来也是给爹娘找麻烦，耽误种地就麻烦了；二是爹娘怕姑娘回家借走耕牛，耽误了种地，耽误收成交不上税，官府就会找麻烦。有句俗话就说——“打春走娘家，踩穷了舅子”。

第三节 立春的民俗故事

立春有时在农历十二月，有时在农历正月。一过立春，就意味着冬季结束，进入了春天。我国自古为农业国，春种秋收，关键在春。民谚有“一年之计在于春”的说法。旧俗立春，既是一个古老的节气，也是一个重大的节日。天子要在立春日，亲率诸侯、大夫迎春于东郊，行布德施惠之令。《事物纪原》记载：“周公始制立春土牛，盖出土牛以示农耕早晚。”后世历代封建统治者这一天都要举行鞭春之礼，意在鼓励农耕，发展生产。所谓打春，是旧时的习俗，立春的前一天，人们用泥土做成春牛，放在家门口，等第二天立春了，用红绿鞭子抽打。因此俗称立春为打春。

◎ 抬春色

据《粤游小志》载，清朝时，潮汕地区还有一种被称为“抬春色”的活动。民间在立春日举行游行，队伍中必有装饰过的台阁，上坐歌伎，由两个人抬着走。嘉应梅州地区还有高春、矮春的分别。矮春为一人坐台上；

高春则用两人：一人立在台上，然后扎着一根直木，与这人的肩平齐，隐藏在那个人的长衣中；然后再横扎一根木棍在直木上端，这横木隐藏在宽袖中，横木上再站一个人。为保险起见，此人两脚牢牢扎在横木上。两个人装扮成某个故事中的人物。另有一人持缠着布条的长棍子叉支在上面的那个人腋下，随着迎春队伍游行。如路上遇到障碍，则由持长棍子的人用棍子拨开障碍物。

◎吃春饼、春卷

立春这一天，潮汕民间还有吃春饼、春卷一俗。据《四时宝鉴》载：“立春日春饼、生菜，号‘春盘’。”春饼是以麦面烙制或蒸制的薄饼，以豆芽、韭黄、粉丝等炒成的合菜做馅包着食用。春饼的特点是薄而软，形状根据各人的喜好可大可小。元朝时，契丹人耶律楚材曾就此俗作诗一首曰：“昨朝春日偶然忘，试作春盘我一尝。木案初开银线乱，砂瓶煮熟藕丝长。匀和豌豆掇葱白，细剪茼蒿点韭黄。也与何曾同是饱，区区何必待膏粱。”现在潮汕人立春日吃春饼，配料已是十分讲究了，除了传统的豆芽炒韭菜之外，还有肉丝、蛋丝，香菇等高级佐料。春卷盛行于宋元，宋朝时称为“春”或“探春”，元时称为“卷煎饼。”元代韩奕的《易牙遗意》载：“饼与薄饼同，用羊肉二斤，羊脂一斤，或猪肉亦可。大概如馒头馅，须多以葱白或笋干之类，装在饼内，卷作一条，两头以面糊粘住浮油煎，令红焦色。”“潮汕地区少羊”，故现在人们所吃到的多用猪肉做料，也有一种是甜的，用干果、芝麻、花生等碾碎做馅，香甜可口。

◎句芒神

句芒为春神，即草木神和生命神。句芒的形象是人面鸟身，执规矩，主春事。在周代就有设东堂迎春之事，说明祭句芒由来已久。浙江地区立春前一日有迎春之举。立春前一日抬着句芒神出城上山，同时又祭太岁。太岁为值岁之神，坐守当年，主管当年之休咎，因此民间也多祭之。

迎神时，多举行有大班鼓吹、抬阁、地戏、秧歌、打牛等活动。从乡村抬进城后，人们夹道聚观，争掷五谷，谓之看迎春。山东迎春祭句芒时，根据句芒的服饰预告当年的气候状况：戴帽则示春暖，光头则示春寒，穿鞋则示春雨多，赤脚则示春雨少。其他地区则贴“春风得意”等年画。广州地区则在立春前后，击鼓驱疫，祈求平安。

◎拜太岁

中国有迎太岁的习俗，民间把太岁想象成了值班的神，迎太岁就能平安富足。“拜太岁”是中国道教文化的一个内容，也是中国民间一种化煞消灾、祈福纳吉的传统习俗。早在元、明时代，拜太岁活动便被列入国家祀典。

道教文化称太岁为岁星，也指木星。这一命名的得来，主要是因为中国古代干支纪年的方式是根据木星的公转时间而制定。干支纪年是由岁星纪年发展而来，从相关天文知识可知，木星是太阳系八大行星之一，它沿黄道绕太阳公转一周的时间约为十二年。干支纪年每个单位代指一年，每十二年为一个小循环，六十年为一个大循环，如此循环反复。干支六十个记录符号都分别被冠以太岁之名，如甲子太岁、乙丑太岁、丙寅太岁、丁卯太岁，等等。中国道教以多神崇拜为主要特征，其所尊奉的对象为主管岁星的神灵，称太岁神。相传这六十位太岁神都曾经在中国的不同历史朝代托世人间，他们有的是守护疆土、有功于国的将军，有的是清正廉洁、一心为民的地方官员，每个人都是中国伦理道德的楷模和备受世人推崇的学习典范。

六十位太岁神轮流值年，因而人的一生随时随地都存在着两位太岁神，一位是本命太岁，也就是人的出生之年的太岁；另一位是值年太岁，也称流年太岁。因为干支纪年有刑、冲、破、害等说法，故此太岁神之间也相应存在这种情况。因而每个人的本命太岁每隔一定时间便会出现与值年太岁相刑、相冲、相破、相害等情况，这是需要避忌的。所以民