

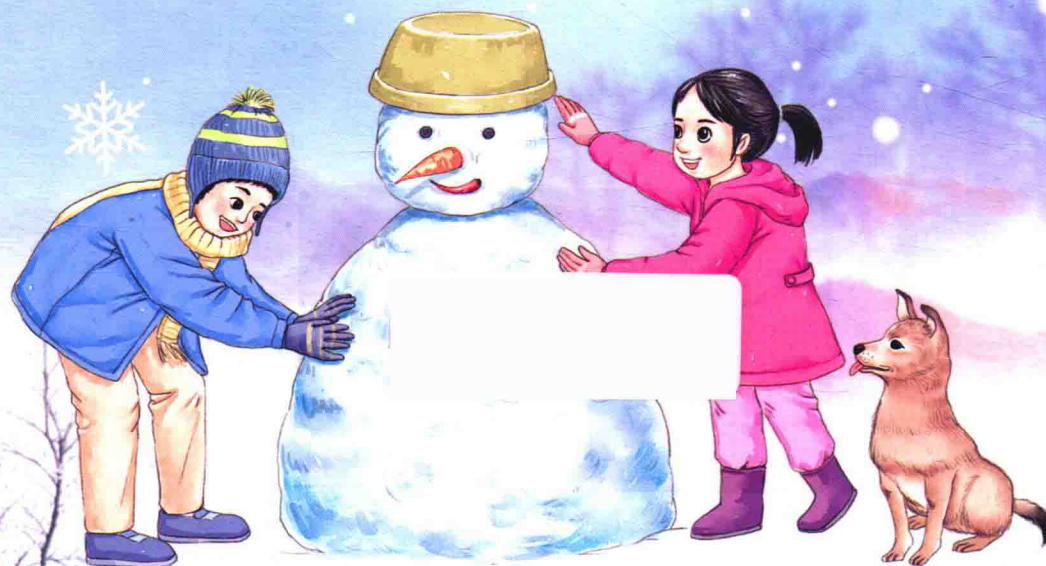
CHUANTONG
ZHONGGUO

传统中国

二十四节气

下

万建中◎主编 宸唐工作室◎绘



吉林科学技术出版社

CHUANTONG
ZHONGGUO

传统中国

二十四节气

万建中◎主编 宸唐工作室◎绘



IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十四节气. 下 / 万建中主编; 宸唐工作室绘. --
长春: 吉林科学技术出版社, 2018.12
(传统中国)
ISBN 978-7-5578-5028-9

I. ①二… II. ①万… ②宸… III. ①二十四节气—
通俗读物 IV. ①P462.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 174363 号

传统中国

CHUANTONG ZHONGGUO

二十四节气 下

ERSHISI JIEQI XIA

主 编 万建中
出 版 人 李 梁
责任编辑 朱 萌
装帧设计 宸唐工作室
项目统筹 关 雪
文字整理 陈天琪
开 本 889 mm×1 194 mm 1/16
字 数 55 千字
印 张 3.125
印 数 1-8 000 册
版 次 2018 年 12 月第 1 版
印 次 2018 年 12 月第 1 次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉广控股有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-5028-9
定 价 36.00 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

CHUANTONG
ZHONGGUO

传统中国

二十四节气

万建中◎主编 宸唐工作室◎绘

IC 吉林科学技术出版社

立秋

lì qiū

二十四节气

立秋是二十四节气中第十三个节气，在每年阳历的8月7、8或9日，是秋天的第一个节气，标志着秋季的到来。秋季是天气由热转凉，由凉转寒的过渡性季节。一年之中最热“三伏天”的末伏，从立秋之后第三天开始，因此立秋之后，天气虽然不会马上凉爽，但会出现早晚凉、中午热的现象，小朋友除了做好防暑降温工作，还要适当添加衣物，预防感冒。

成语“一叶知秋”表示看到落在地上的叶子，就知道秋天快要到了。在宋代，到了立秋这天，皇宫中将梧桐盆栽移入室内，“立秋”时辰一到，太史官会高声说：“秋来了”，梧桐应声落下一两片叶子，以寓报秋之意。

立秋时节，农作物生长旺盛，水稻开花结实、玉米长出雄蕊、大豆结出豆荚、棉桃成熟、甘薯块根迅速膨大，这些都需要大量水分，因此立秋时节应注意适时灌溉、追肥耕田、防治病虫害。



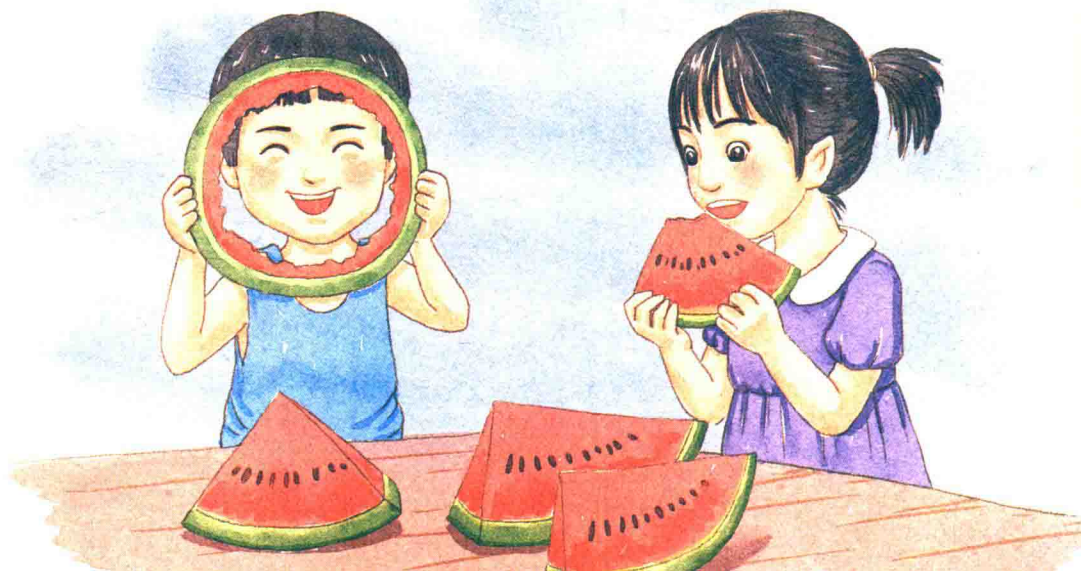
贴秋膘

民间有立秋这天称体重，与立夏时作比较的习俗。夏季天气炎热，流汗多，没有胃口，饮食大多清淡，人们体重普通有所减轻。为了弥补夏季损失的营养，立秋这天人们会“贴秋膘”，即食用红烧肉、炖肉、白切肉、烤肉等各种肉类。



啃秋

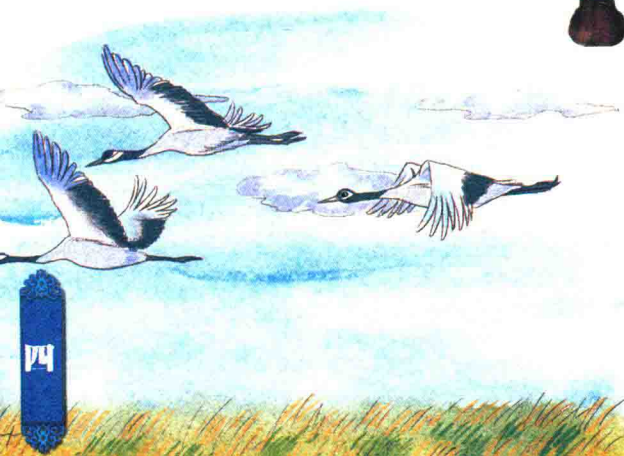
“啃秋”也称“咬秋”，即在立秋这天吃西瓜，据说可以预防痄子。而在浙江等地，则是将西瓜与烧酒同食，起到预防疟疾的作用。立秋这天，全家人围在一起“啃秋”，既有对秋天的期待，也有丰收的喜悦。



秋词

【唐】刘禹锡

自古逢秋悲寂寥，
我言秋日胜春朝。
晴空一鹤排云上，
便引诗情到碧霄。





★凉风至

立秋之后，我国大部分地区开始刮偏北风，偏南风逐渐减少，随着气温的降低，此时的风给人们带来丝丝凉意，已不是酷暑时的热风。



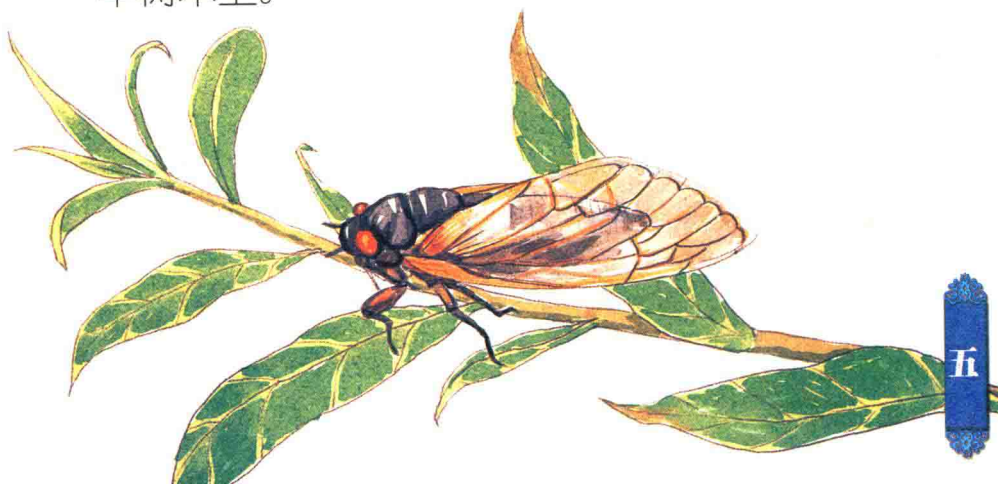
★白露降

古人认为立秋后，湿气凝结为露，而秋属金，金是白色，故称为“白露”。现代科学表明，立秋后天气逐渐转凉，昼夜温差较大，夜晚空气中的水汽遇冷凝结成水珠，密集地附着在花草树木上。



★寒蝉鸣

寒蝉，即秋天的知了。雄蝉通过振动腹部的发声器来鸣叫，吸引雌蝉进行交配。立秋后，知了感知到气温凉爽、光照适宜，于是开始鸣叫求偶。



处暑是二十四节气中第十四个节气，在每年阳历的8月22、23或24日，是一个表示气温由炎热向寒冷过渡的节气。处有停止、终止的意思，处暑指炎热即将过去，暑气到这天终止。处暑节气意味着即将进入气象意义上的秋天，太阳直射点向南移动，白昼长度缩短，正午太阳高度降低，可以明显感觉太阳开始偏南，随着太阳高度的降低，带来的热量也逐渐减少。

处暑时节，除了气温明显降低，我国东北、华北、西北地区的雨季结束，开始了秋高气爽的天气。“一场秋雨一场寒”，每下过一场雨就会感觉到比较明显的降温，昼夜温差加大，人们往往不能适应夏秋之交的冷热变化，要注意预防呼吸道感染、肠胃炎、感冒等疾病。我国南部地区刚刚感受到一丝秋凉，在处暑快要结束的时候，会再次感受高温天气。

处暑

chǔ
shǔ

二十四节气

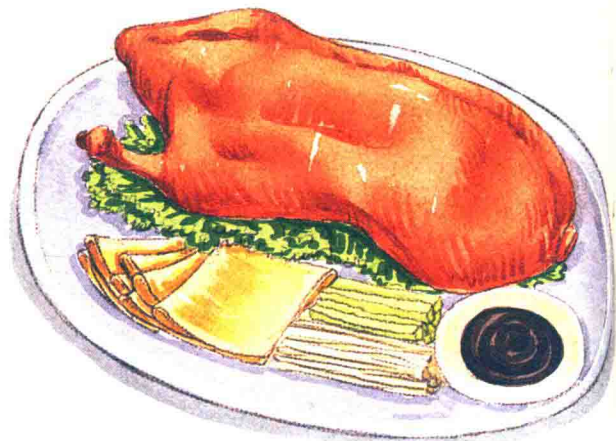
8月

处暑 23日



吃鸭子

民间有处暑吃鸭子的习俗，有白切鸭、烤鸭、荷叶鸭等，北京至今还保留着这个习俗。鸭肉味甘性凉，具有滋阴养胃、利水消肿的作用，对久病体虚者有补益作用。



祭祖迎秋

处暑时节的民俗大多与祭祖和迎秋有关，民间有庆祝中元的活动，俗称“中元节”。在古代，农历七月初一有开鬼门的仪式，到月底关鬼门结束，在此期间会举行普度布施活动。中元节放的河灯也叫“荷花灯”，一般是在底座放上灯盏或者蜡烛，在中元夜放入江河中，任它自由漂流。放河灯是为了普度水中亡灵和寄托对祖先的思念。

长江二首（节选）
【宋】苏洞
处暑无三日，
新凉直万金。
白头更世事，
青草印禅心。





★鹰乃祭鸟

祭鸟，即将鸟像祭品一样摆放。处暑时节可供鹰捕食的鸟类数量很多，鹰捕捉到鸟类后并不立刻食用，而是摆放在地上，如同祭祀一般。



★天地始肃

肃有萎缩、凋零的意思。处暑之后，天气逐渐变冷，万物开始凋零，天地间充满肃杀之气。古时有“秋决”的说法，即顺应天地肃杀之气而行刑。



★禾乃登

禾是黍、稷、稻等农作物的总称，登是成熟的意思。处暑时节，水稻、小麦、高粱等农作物相继成熟，进入收获的季节，田间一片繁忙的景象，家家户户洋溢着丰收的喜悦。



白露

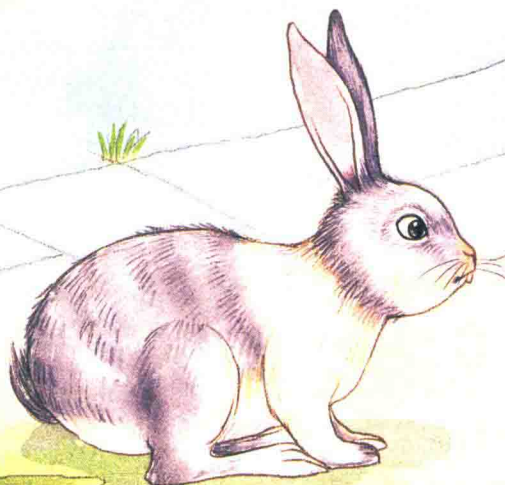
bái lù

二十四节气

传统中国

白露是二十四节气中第十五个节气，在每年阳历的9月7、8或9日。秋天气温降低，湿气在地面或附近物体上凝结成的水珠就是露水，白露是反映自然界气温变化的节气，炎热的夏天已经过去，凉爽的秋天随后到来。白露过后，昼夜温差可达十几摄氏度，清晨时分花草树木上凝结的白色露珠日益增多。

此时我国北方地区降水明显减少，比较干燥；长江中下游地区将迎来第一场秋雨；西南、华南和华西地区往往出现连续的阴雨天气；东南沿海可能会有大暴雨，因此应做好秋旱、森林火险、暴雨、霜冻等灾害的预防工作。秋旱不仅影响秋季作物的收成，还会延误秋播作物的播种和出苗生长，影响第二年的收成。







白露饮食

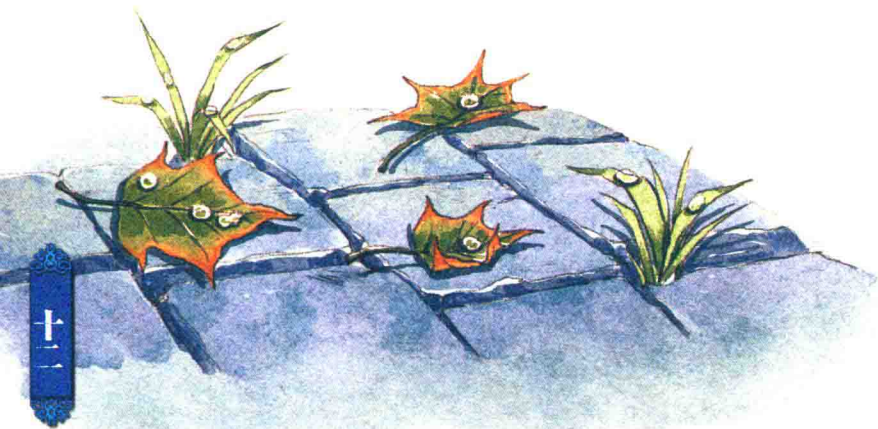
白露时节，茶树经历夏季的酷热，既不像春茶鲜嫩味淡，也不像夏茶干涩味苦，而是有一种独特的甘醇清香，爱喝茶的“老南京”都十分青睐“白露茶”。除了白露茶，南京地区还有酿制白露酒的习俗。浙江等地人们在白露这天采集“十样白”炖制鸭子，食用后可滋补身体。“十样白”即 10 种带“白”字的草药，如白木槿、白毛苦等。

祭禹王

白露时节是太湖人祭祀禹王的日子。禹王是传说中的治水英雄大禹，他历经 13 年的治理，成功消除了中原洪水泛滥的灾祸，太湖畔的渔民称他为“水路菩萨”。每年正月初八、清明、七月初七和白露节都会祭祀禹王，其中又以清明、白露两次祭祀的规模最大。



白露团甘子，
清晨散马蹄，
圃开连石树，
船渡入江溪。





★鸿雁来

鸿雁即大雁，是一种季节性候鸟。白露时节，北方天气开始变冷，气温骤降，已不再适合大雁生存，大雁便飞往南方越冬。与雨水第二候“候雁北”对应，大雁在雨水时节飞来北方，白露时节飞回南方。



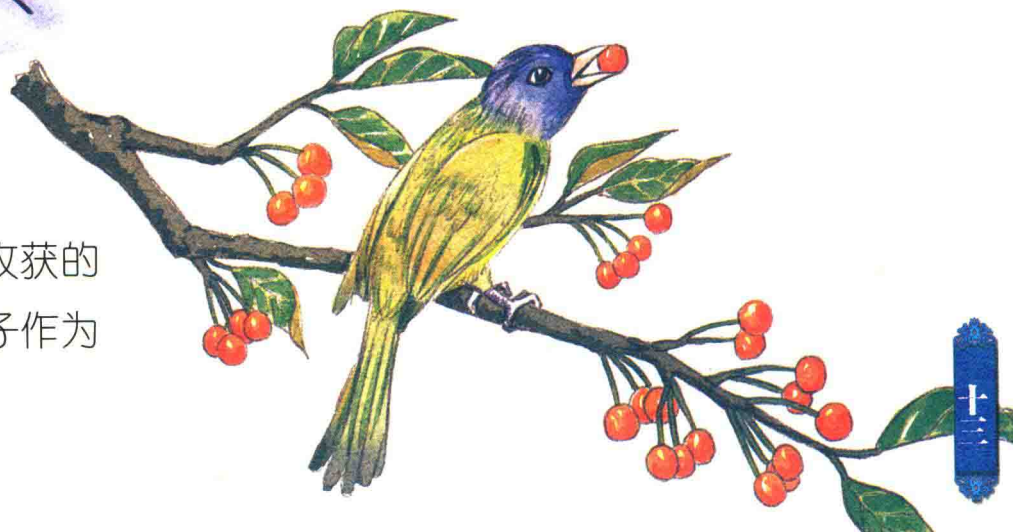
★玄鸟归

玄鸟即燕子，是一种与人亲近的益鸟。白露时节，气温降低，庄稼收割结束，燕子的食物减少，它们便启程飞回南方度过冬天。与春分第一候“元鸟至”对应，燕子在春分时节飞来北方，白露时节飞回南方。



★群鸟养羞

羞即馐，美食的意思；养羞即储藏食物。秋天是收获的季节，各种植物的种子都可供鸟类食用，鸟类会将种子作为食物带回自己的巢中以备冬季食用。



秋分

qiū
fēn

二十四节气

秋分是二十四节气中第十六个节气，在每年阳历的9月22、23或24日，我国南方从这一节气才开始入秋。太阳在这天到达秋分点，几乎直射赤道，全球大部分地区昼夜平分。秋分过后，太阳直射点由赤道向南半球移动，北半球开始昼短夜长，即一天中白昼短于黑夜；南半球开始昼长夜短，即一天中白昼长于黑夜。秋分之后，北极将经历6个月的极夜，而南极则开始6个月的极昼。另外，按照我国古代以立春、立夏、立秋、立冬为四季开始的季节划分方法，秋分日处于秋季90天的正中，平分了秋季。

由于秋季降温快的特点，秋收、秋耕、秋种等农业生产活动时间格外紧张。华北地区忙于播种冬麦，长江流域及南部地区则忙着收割晚稻，翻耕土地播种油菜。秋分时节，干旱少雨或连续阴雨是影响农业生产正常进行的主要因素，特别是连阴雨会使即将收割的作物倒伏、霉烂或发芽，造成严重损失，因此必须认真做好预防工作。