

A decorative border on the right side of the cover features a cluster of colorful flowers, including red and orange blossoms and a pink rose, with green leaves and small red berries. Two blue butterflies are also part of the decoration, one near the top and one near the bottom.

年分寒暑 岁有嘉时

——我们的二十四节气与民俗

陈晓晖
编著



气象出版社
China Meteorological Press



年分寒暑 岁有嘉时

——我们的二十四节气与民俗

陈晓晖 编著



气象出版社
China Meteorological Press

图书在版编目(CIP)数据

年分寒暑 岁有嘉时 : 我们的二十四节气与民俗 /
陈晓晖编著. — 北京 : 气象出版社, 2019.3
ISBN 978-7-5029-6931-8

I. ①年… II. ①陈… III. ①二十四节气—风俗习惯
—基本知识 IV. ①P462.②K892.18

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第027020号

年分寒暑 岁有嘉时

Nian Fen Hanshu Sui You Jiashi

陈晓晖 编著

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

邮政编码: 100081

电 话: 010-68407112(总编室) 010-68408042(发行部)

网 址: <http://www.qxcbs.com>

E-mail: qxcbs@cma.gov.cn

责任编辑: 黄海燕

终 审: 吴晓鹏

责任校对: 王丽梅

责任技编: 赵相宁

封面设计: 符 赋

插画设计: 张南 姬文娟

印 刷: 北京地大彩印有限公司

印 张: 8.5

开 本: 787mm×1092mm 1/16

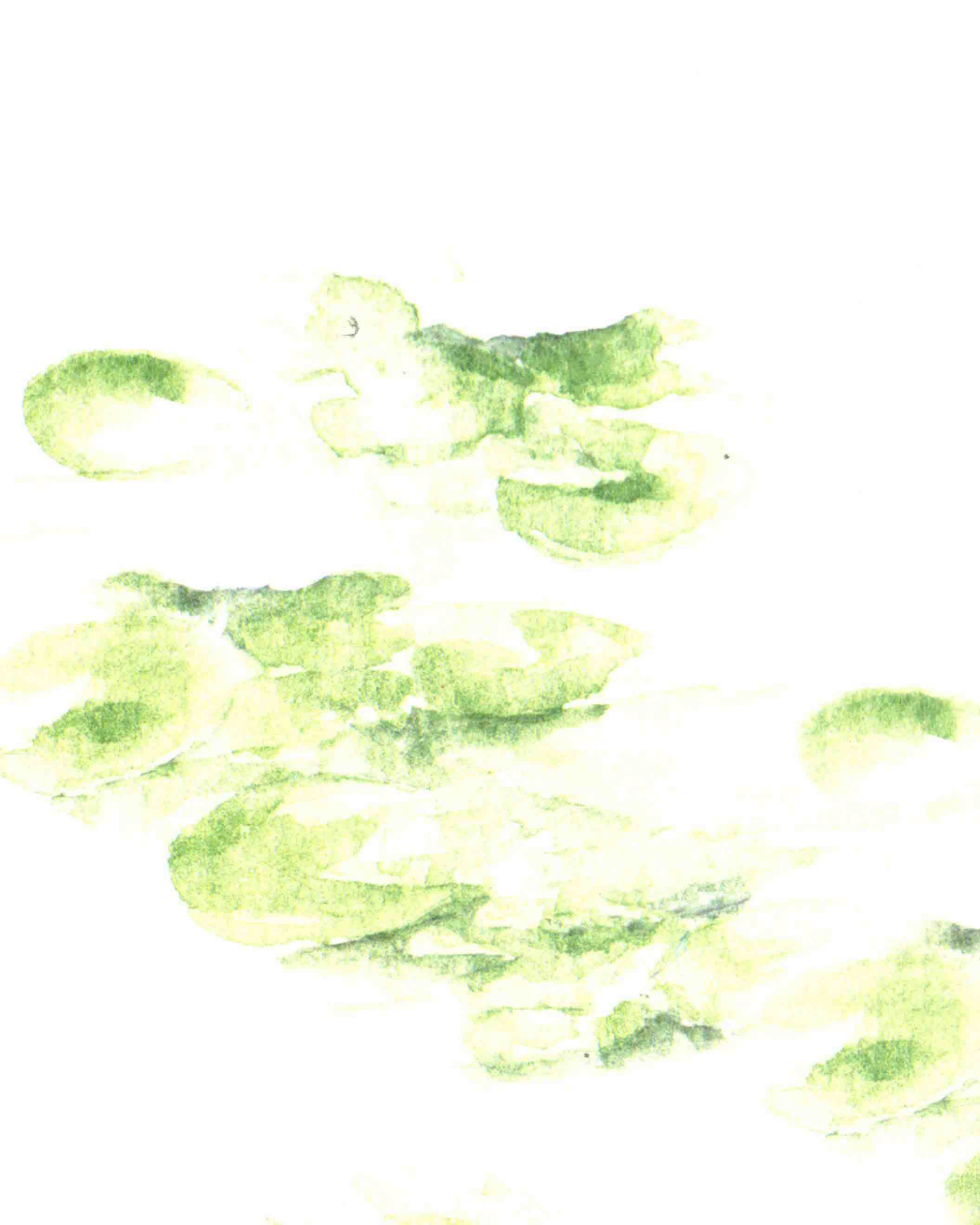
字 数: 86千字

印 次: 2019年3月第一次印刷

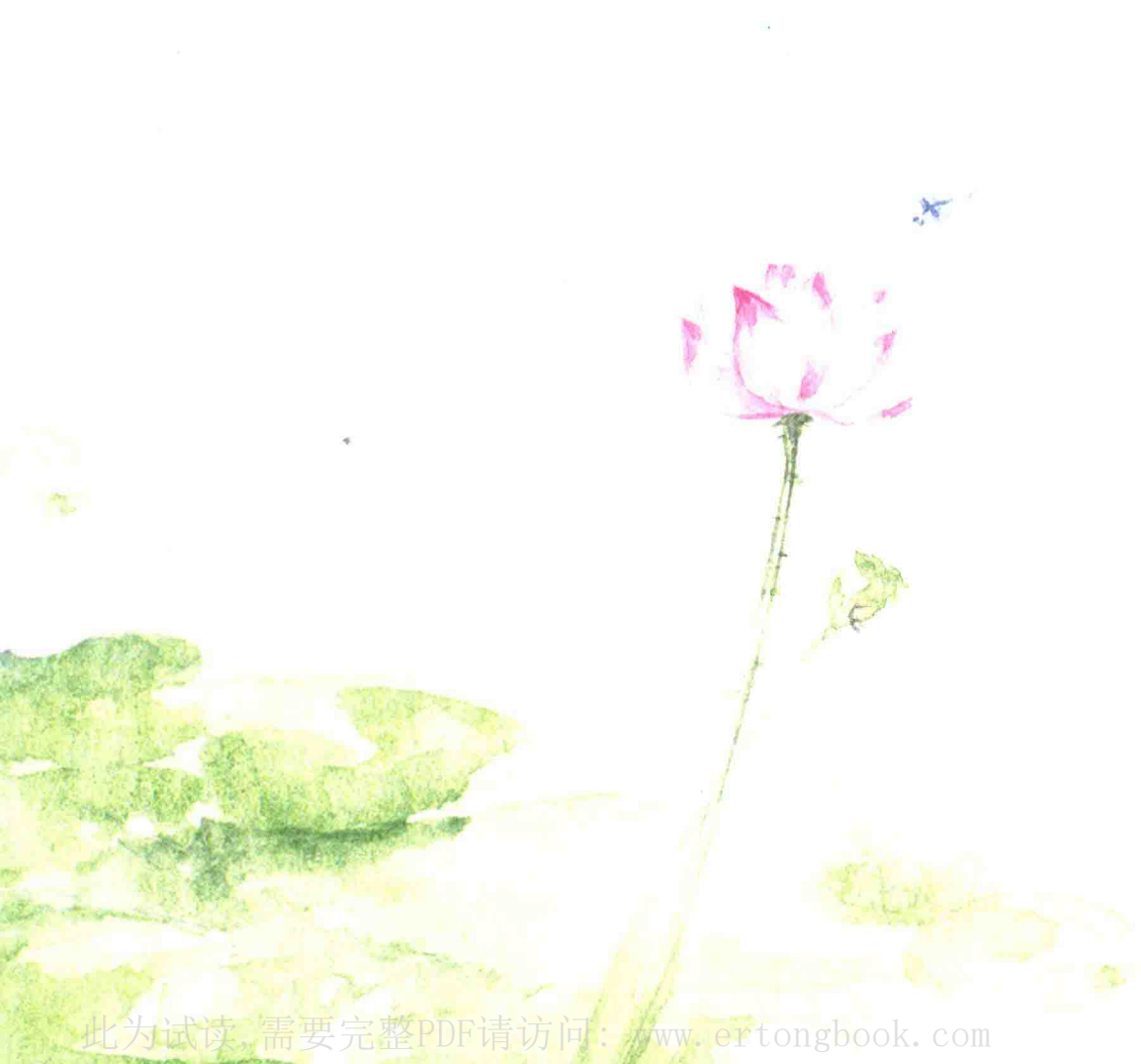
版 次: 2019年3月第一版

定 价: 48.00

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社发行部联系调换



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



3



前言

中国文化独有的二十四节气，经历了一段漫长的发展历程。

最初，从事农业生产的古代先民发现，季节是一个周而复始的无限循环。通过观察，他们意识到，太阳的照射角度是季节转换的一个重要指征。考古学者发现，距今四千年前，我们的祖先已经掌握了用一根长竿测日影长短的方法，确定了日影最长的“夏至”和日影最短的“冬至”这两个节点。几乎在同时，他们还根据对太阳视运动的分析，确定了昼夜均分的“春分”和“秋分”。二十四节气的第一阶段——定“分至日”——便完成了，只不过当时还没有名字，只是用“日中”“日永”“宵中”“日短”这样的词来描述。

春秋时期，在分至日之外，人们又认识到了四季周期中的启闭日。启是立春和立夏，闭是立秋和立冬。二十四节气的骨架“分至启闭”宣告完成。战国时期，分至启闭八个节气也有了各自的名字，并且使用至今。



先秦至两汉时期，出现了“中气”的概念。一年十二个月，每个月都对应着一个中气，春三月为雨水、春分、谷雨，夏三月为小满、夏至、大暑，秋三月为处暑、秋分、霜降，冬三月为小雪、冬至、大寒。从名称上看，这十二中气，加上立春、立夏、立秋和立冬四立节气，已经很接近二十四节气的完整版了。

西汉刘安的《淮南子·天文训》，最早完整记载了二十四节气。至此，二十四节气的个数和名称，都和现在完全一样了。也就是说，从殷商到西汉，经历了千年，二十四节气终于完整成形了。二十四节气现在已被联合国教科文组织正式列为“人类非物质文化遗产”代表作，它对人类文明的贡献举世公认。从那时起直到现在，这二十四个优美的词汇便在我们的年历上循环往复地出现。二十四节气不仅代表中国人的祖先对科学的探索精神，对自然的认识能力，也显示了我们历史悠久的语言是多么典雅、生动、鲜活，充满浓郁的诗意。



目 录

春

立春	002
雨水	006
惊蛰	010
春分	014
清明	018
谷雨	024

夏

立夏	032
小满	038
芒种	044
夏至	048
小暑	052
大暑	058

秋

立秋	066
处暑	072
白露	076
秋分	080
寒露	086
霜降	090

冬

立冬	096
小雪	100
大雪	104
冬至	108
小寒	114
大寒	120



立春

年分寒暑
岁有嘉时



公历2月4日或5日，太阳到达黄经315°，为立春节气，是二十四节气的第一个节气。立，本义为“站立”，引申为“竖立，建立，开始”。所以，立春的意思，就是春天自此开始。

古人说物候

一候东风解冻。古人根据传统的阴阳五行理论，认为春天在方位上属于东方，故春风又叫“东风”，春天在五行属性上属于木，木孕育了火，火是温暖的，所以东风也是温暖的。“冻”在这里不仅仅指冰冻，还指整个自然界在冬季被封冻的状态。在温暖的东风吹拂下，冻结的天地万物开始复苏了，这就是立春初候所描述的情景。实际上，立春时节仍处在观测意义上的冬季里，受到西伯利亚高压的影响，我国大部分地区吹的是西北风，气温也并没有显著的提高。

二候蛰虫始振。蛰虫指藏身在泥土中越冬的小虫和小型动物。古人认为，冬季是阴气主宰世界，到立春时便有一丝阳气在地层中萌发了，蛰虫们感应到这一丝阳气，不再僵眠，苏醒过来，有了一点动静。只是此时阳气还很弱，虫子虽然醒了，却还不会从土壤里钻出来。这里所说的蛰虫多为变温动物，何时从冬眠中醒来，主要看环境气温。立春仍然寒冷，冬眠小动物大多是不会醒的。

三候鱼陟负冰。冬季酷寒时，河流湖泊都结了厚厚的冰，水底深处较暖，鱼都潜伏在那里。立春节气到来，意味着大地回春。太阳辐射增强了，气温也升高了，河流的表层水体也随之增温，从古人阴阳观念的角度来看，就是水中产生了“阳气”。鱼感受到暖意，离开深水，游到水面之下，这时冰层融化，碎冰漂浮，鱼在碎冰间游动，如同背负着冰块一样。



迎春·打春

传统的立春民俗主要有“迎春”和“打春”。这两项民俗原本都是官方礼仪，源起于周，沿传至清，近代逐渐消失。

“迎春”在周代时的最初做法，是要在立春前十天便开始准备，天子要斋戒十天，于立春之日率公卿大臣前往都城东郊，祭祀主管春季的东方大帝大皞及其属臣春神句芒。到了东汉之后，斋戒期减为三天。清朝被推翻后，再也没有了皇帝，也就没有了“天子迎春”这项礼仪。

地方官员的迎春仪式延续得久一些，到民国时期，还散见于东北、西南某些地方。根据部分地方志的记载，立春之前一日，地方官员会到城外东郊举行迎春仪式，然后返回官署，当地乡老穿戴古装衣冠，扮演春神，在厅上舞蹈祈福，口诵吉语。紧接着第二天，即立春当天，就举办打春仪式。打春也叫“鞭春”，历史与迎春一样悠久。

打春仪式开始后，地方官员先祭祀句芒神（春神），再持彩鞭绕着一头纸扎或泥塑的春牛走三圈，边走边打。之后百姓们便上前将春牛打破，正式开启春耕。有的地方，县官还要亲自去田中象征性地犁三次地。这都是古俗的遗存。



咬春

在传统历法上，立春曾被叫作“春节”，而正月初一则叫作“元旦”。1912年辛亥革命以后，中国并行公历、农历两套历法，元旦、春节的名称分别被公历、农历的两个新年用了，立春便不再以“春节”为名，逐渐也就不再被视为节日。当立春还是一个节日的时候，家家户户在这一天要摆春宴、吃春酒、邀请亲朋好友尽情玩乐过节。后来立春的节庆色彩消失，春宴也淡出了人们的生活。但有一些春宴上必备的节令食品，还是被保留下来了，比如春卷。

春卷又叫“春饼”“春盘”。立春有“咬春”食俗，有的地方，生吃萝卜谓为咬春，有的地方，咬春就是指“吃春饼（卷）”。春饼或春卷是一种用圆形薄饼包卷荤素菜色的点心。所用薄饼又叫“荷叶饼”，可烙，可蒸，菜主要是萝卜、白菜、豆芽、韭菜、摊鸡蛋、酱肉等。



雨水

年分寒暑 岁有嘉时



公历2月18日，或19日，或20日，太阳到达黄经330°，为雨水节气。这个节气的名称有两层含义：一是天气转暖，降水将从雪的形式转为雨的形式；二是降雨量将越来越多。雨水过后，经冬枯败的树木花草逐渐焕出新绿，大地显得生机勃勃。

古人说物候

一候獭祭鱼。獭（tǎ）是一种水陆两栖的小型哺乳动物，也叫“水獭”，一般生活在河流岸边和林间溪湖边，捕食小鱼和甲壳类动物，过着穴居生活，行踪隐秘。这一候的意思是，雨水时节，肥美的鱼都游到水面附近，水獭将捉到的鱼平摊在地上，似乎在祭祀天地。据说水獭捕鱼的习惯就是把鱼咬出水后一条条堆放在岸边，的确好像人类祭祀时摆放祭品。因此，汉语中有了一个词——獭祭。

二候候雁北。这是说大雁自南向北飞去。这里所说的大雁，是自彭蠡（lǐ）湖，也就是江西省的鄱阳湖往北飞的。鄱阳湖是我国著名的候鸟栖息地，冬季会有上万只大雁来到这里。实际上，越冬的大雁通常在春分后飞回北方繁殖，雨水时节还不到时候。二十四节气起源于黄河流域，那里只是大雁迁徙的中转地，所以描述这一候的古人可能并没有亲眼见过大雁结束越冬启程北飞的情景，而只是出于想象。另外，据研究，先秦两汉时，我国气候比现在温暖，也许那时大雁的迁徙也早一些。

三候草木萌动。古人的阴阳观念认为，冬季，天和地之间断绝了交通，阴气阳气不交接，万物因此停止生长甚至枯萎掉落死亡。春季，天地恢复交接，雨水节气时天地间的阴阳二气已经交互运行通畅，阴气也渐渐将主导地位让位给阳气，阴消阳长，万物生发，征兆就是植物萌生新芽，这也意味着农民可以正式开始耕种了。



龙抬头

一般雨水节气在农历二月，正赶上农历二月初二“龙抬头”。龙抬头又叫“春龙节”，传说蛰伏的龙会在这一天醒来，抬头飞天。因此，这天妇女们都不做针线活，怕戳到龙眼。人们还用白灰或谷糠在地上画线，从门外一直画到宅内的水缸，号称“引龙回”，祈愿自家田地能得到雨水灌溉。孩子们在这天一定要剃头，这叫“剃龙头”。

花朝节

农历二月还有一个古老的传统节日“花朝节”，只是这个节日现在已经不太为人们所熟悉了。

花朝节又名“百花节”“花神节”，时在农历二月初二或二月十二，因各地花信不同、花开有早有迟，所以有些北方地区也以二月十五为花朝节。花朝节古已有之，据考证，至迟在唐代已十分成熟。传说武则天当政时，喜欢在花朝节这天以花瓣捣碎和米蒸成糕分赐群臣。

赏花

花朝节最重要的节俗，自然是赏花，特别是女性，难得可以出门赏花踏青、扑蝶为戏。清代宫廷习惯，赏花时还要给花扎彩绸作为装饰。清人徐珂在《清稗类钞》中记载，“二月十二日为花朝，孝钦后至颐和园观剪彩。时有太监预备黄红各绸，由宫春剪之成条，条约阔二寸，长三尺，孝钦自取红黄者各一，系于牡丹花，宫春太监则取红者系各树，于是满园皆红绸飞扬”。这里说的孝钦后，就