

中
—
华
—
传
—
统

二十四节气知识

宋敬东 编著



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

中
华
传
统
二
十
四
节
气
知
识

宋敬东
编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华传统二十四节气知识 / 宋敬东编著. — 天津:
天津科学技术出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5576-5473-3

I. ①中… II. ①宋… 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 (2018) 第 140408 号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编: 300051

电话: (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 24.5 字数 550 000

2018 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 48.00 元

前言

二十四节气是中华民族传统文化的重要组成部分，流传至今，深深影响着我国广大劳动人民的生产和生活。“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。”这首《二十四节气歌》在我国民间广为流传，二十四节气的影响由此可见一斑。

二十四节气是我国独创的传统历法，也是我国历史长河中不可多得的瑰宝，上至风雨雷电，下至芸芸众生，包罗万象。在长期的生产实践中，我国劳动人民通过对太阳、天象的不断观察，开创出了节气这种独特的历法。经过不断地探索、分析和总结，节气的划分逐渐变得科学和丰富，到距今两千多年的秦汉时期，二十四节气已经形成了完整的体系，并一直沿用至今。

起初，二十四节气及其相关的历法是为农业生产服务的。比如“芒种”这个节气，说的是这个时期的小麦、大麦等有芒作物已经成熟，要抓紧时间收割。这个节气同时也是有芒的谷类作物（如谷、黍、稷等）播种的最佳时期，倘若错过了就可能造成歉收。在这一时期，农民既要抢收，又要播种，是一年之中最忙的季节，因此又称该节气为“忙种”。渐渐地，人们发现二十四节气还影响着我们生活的其他方面，比如饮食、起居、养生、节日民俗等。科学证明，这二十四个节气对人体的影响是不相同的，在不同节气时身体会出现不同的生理现象，人们根据身体的情况采用健身或是调整饮食的方式加以调节和改善，使身体处于健康的状态。由此可以看出，二十四节气的影晌已经渗透到人们生活中的各个方面。

二十四节气之中更蕴含着丰富的中华传统文化。北宋著名哲学家程颢有一

首题为《秋日偶成》的诗，诗中说：“闲来无事不从容，睡觉东窗日已红。万物静观皆自得，四时佳兴与人同。道通天地有形外，思入风云变态中。富贵不淫贫贱乐，男儿到此是豪雄。”诗中用自然法则来展现人生的哲理。无论是“静观万物”，还是享受春夏秋冬“四时佳兴”，其中的道理都是一样的。要想达到“天人合一”的境界，就必须按自然规律办事。从这个意义上说，二十四节气在讲述气象变化的同时，也在讲述人与自然的关系、人与人的关系，更是在讲述人类生存的基本法则。二十四节气直接或间接地影响着每一个人，人们总是在季节的交替中生活，随着时间的变化而改变，这些都与二十四节气有关。太阳的升落，月亮的圆缺，这些自然现象与二十四节气也都是分不开的。随着科技的发展，人们生活水平的提高，人们对于自然界和自身联系的认识更加深刻，因此二十四节气知识对人们来说也就更加重要。不论你去到地球上的任何国家或地区，有中华儿女的地方，就会有二十四节气相伴。不仅如此，二十四节气还陪伴着深受中华文化影响的人们。

由此可见，了解二十四节气知识，对于传承中华优秀传统文化、服务百姓日常生活都有十分重要的意义。鉴于此，我们精心编写了本书。书中首先详细介绍了二十四节气的起源，以及与之相关的历法、季节、物候、节令等内容，接着按照春、夏、秋、冬的顺序介绍各个季节的节气知识，包括农事特点、农历节日、民风民俗、饮食养生、药膳养生、起居养生、运动养生、民间谚语等，全方位解读二十四节气，带领读者领略传统文化的精髓。书中随文配图百余幅，用图解的方式展现二十四节气知识，清晰明了，别具特色。生动的图画与经典的传统文化知识完美融合，相映成趣，大大提升了可读性和观赏性。

目 录

第一篇 二十四节气——中国独有的一种历法

第 1 章 二十四节气来历：始于春秋，确立于秦汉

二十四节气的丰富内涵 2

二十四节气的科学合理测定 4

第 2 章 二十四节气和历法：太阴历、太阳历和阴阳合历

节气与太阳历 7

节气与太阴历 9

节气与阴阳合历 10

节气在阳历、农历中的日期 11

第 3 章 二十四节气和季节：四季的形成和四季季节风

二十四节气气温变化形成四季 12

二十四节气和四季季节风 13

第 4 章 二十四节气和节令

“春社”“春汛”“倒寒”和“倒春寒” 14

“热在三伏” 14

“入梅”和“出梅” 14

“秋社”“秋汛”“秋老虎” 15

“秋霖”和“秋封”	15
“冬九九”和“夏九九”	15

第二篇 春雨惊春清谷天——春季的6个节气

第1章 立春：乍暖还寒时，万物开始复苏

立春气象和农事特点：春天来了，开始春耕了	18
立春农历节日：春节——华夏儿女普天同庆	19
立春主要民俗：鞭打春牛、戴春鸡、送穷节、人日节	25
立春饮食养生：少酸多甘，平抑肝火	28
立春药膳养生：蛰虫始振宜养肝	31
立春起居养生：夜卧早起，多活动	32
立春运动养生：散步、慢跑、踏青	33
与立春有关的耳熟能详的谚语	35

第2章 雨水：一滴雨水，一年命运

雨水气象和农事特点：春雨润物细无声	37
雨水农历节日：元宵节——张灯结彩，万家灯火	38
雨水主要民俗：撞拜寄、占稻色、妇女回家、 新媳妇躲灯	46
雨水饮食养生：调养脾胃，防御春寒	50
雨水药膳养生：冰雪融化宜调脾	51
雨水起居养生：春捂防寒是关键	53
雨水运动养生：适量活动，不妨“懒”一点儿	55
与雨水有关的耳熟能详的谚语	55

第3章 惊蛰：春雷乍响，蛰虫惊而出走

惊蛰气象和农事特点：九九艳阳天，春雷响、万物长	56
惊蛰农历节日：中和节（春龙节）——二月二龙抬头	57



惊蛰主要民俗：吃梨、扫虫、祭虎爷、敲梁震房	59
惊蛰饮食养生：新陈代谢提速，要加强营养	61
惊蛰药膳养生：春雷隆隆宜补肾	63
惊蛰起居养生：注意保暖	65
惊蛰运动养生：全身心健身活动	65
与惊蛰有关的耳熟能详的谚语	67

第4章 春分：草长莺飞，柳暗花明

春分气象和农事特点：气温不稳定，预防“倒春寒”	68
春分农历节日：花朝节——百花生日	69
春分主要民俗：吃春菜、竖蛋、放风筝、吃太阳糕	70
春分饮食养生：燕子归来，平衡阴阳	74
春分药膳养生：健身美容、消肿明目	76
春分起居养生：杀菌、除尘	78
春分运动养生：锻炼身体，增强抵抗力	79
与春分有关的耳熟能详的谚语	81



第5章 清明：气清景明，清洁明净

清明气象和农事特点：春意盎然，春耕植树	83
清明农历节日：清明节和寒食节	84
清明主要民俗：祭扫、蹴鞠、荡秋千、拔河	87
清明饮食养生：注意降火、保护肝脏、强筋壮骨	93
清明药膳养生：滋肾养阴、降压安神	95
清明起居养生：返璞归真，拥抱大自然	97
清明运动养生：量力而行活动身体	98
与清明有关的耳熟能详的谚语	99

第6章 谷雨：雨生百谷，禾苗茁壮成长

谷雨气象和农事特点：气温回升，谷雨农事忙	100
谷雨农历节日：上巳节——招魂续魄，临水宴宾 和求子	101
谷雨主要民俗：赏牡丹、祭海、走谷雨、喝谷雨茶	103
谷雨饮食养生：牡丹花开，除热防潮	105
谷雨药膳养生：补脑养肝，通血化痰	107
谷雨起居养生：早睡早起，勤通风换气	108
谷雨运动养生：闲庭信步，室内室外运动	109
与谷雨有关的耳熟能详的谚语	110

第三篇 夏满芒夏暑相连——夏季的6个节气

第1章 立夏：战国末年确立的节气

立夏气象和农事特点：炎热天气临近，农事进入 繁忙期	112
立夏农历节日：浴佛节——中国传统节日之一	113
立夏主要民俗：吃蛋、称人、尝三新、迎夏	116



立夏饮食养生：红补血、苦养心、喝粥喝水防打盹儿 …	120
立夏药膳养生：益气活血，养血安神 ……………	122
立夏起居养生：居室要通风消毒，适当午睡 ……………	125
立夏运动养生：运动要适可而止 ……………	126
与立夏有关的耳熟能详的谚语 ……………	128

第2章 小满：小满不满，小得盈满

小满气象和农事特点：多雨潮湿，谷物相继成熟 ……	129
小满主要民俗：祭车神、祭蚕、“捻捻转儿”、求雨 …	131
小满饮食养生：素食为主，适量食冷饮、薏米和苋菜 …	135
小满药膳养生：消暑健脾，平肝生津 ……………	136
小满起居养生：避雨除湿，冷水澡健美瘦身 ……………	138
小满运动养生：时尚活动——森林浴 ……………	139
与小满有关的耳熟能详的谚语 ……………	141

第3章 芒种：东风染尽三千顷，折鹭飞来无处停

芒种气象和农事特点：天气炎热，抢收小麦，忙插秧 …	142
芒种农历节日：端午节——纪念屈原 ……………	144
芒种主要民俗：送花神、斗草、送扇子 ……………	149
芒种饮食养生：吃粽子解暑，吃鸽肉或莴笋清热解毒 …	151
芒种药膳养生：滋阴清热，除烦止渴，全方位养护 …	153
芒种起居养生：膀爷做不得，房间勤通风 ……………	154
芒种运动养生：手里常握健身球，勤到草地、 鹅卵石地面走 ……………	155
与芒种有关的耳熟能详的谚语 ……………	156

第4章 夏至：夏日北至，仰望最美的星空

夏至气象和农事特点：炎热的夏天来临，准备防洪抗旱 …	157
夏至农历节日：观莲节——莲花的生日 ……………	159



夏至主要民俗：夏至吃面、品莲饽、求雨、戴枣花 …	161
夏至饮食养生：多食酸味，宜吃果蔬 ……………	165
夏至药膳养生：清热解暑，健脾益气 ……………	168
夏至起居养生：注意清洁卫生，预防皮肤病 ……………	169
夏至运动养生：顺应时节，游泳健身 ……………	170
与夏至有关的耳熟能详的谚语 ……………	171

第5章 小暑：盛夏登场，释放发酵后的阳光

小暑气象和农事特点：极端炎热开始，农田忙于追肥、 防虫害 ……………	172
小暑农历节日：六月六天贶节——回娘家节 ……………	173
小暑主要民俗：尝新米、吃饺子、吃面、吃藕 ……………	177
小暑饮食养生：勤喝水、饮食清淡，吃紫菜补肾养心 …	179
小暑药膳养生：清暑解热、健脾利湿 ……………	181
小暑起居养生：合理着装防紫外线，雨后不坐露天的 凳子 ……………	183
小暑运动养生：常到海滨、山泉、瀑布或旷野散步 …	184
与小暑有关的耳熟能详的谚语 ……………	185

第6章 大暑：水深火热，龙口夺食

大暑气象和农事特点：炎热之极，既防洪又抗旱、保收 …	186
大暑主要民俗：斗蟋蟀、吃荔枝、吃仙草、送大暑船 …	187

大暑饮食养生：及时补充蛋白质，早餐忌吃冷食	190
大暑药膳养生：健脾清暑、减肥降脂、降低血压	192
大暑起居养生：睡眠时间要充足，衣服要选择 天然面料	193
大暑运动养生：双手轮换扇扇子，既消暑又防肩周炎	194
与大暑有关的耳熟能详的谚语	195

第四篇 秋处露秋寒霜降——秋季的 6 个节气

第 1 章 立秋：禾熟立秋，兑现春天的承诺

立秋气象和农事特点：秋高气爽，开始收获	198
立秋农历节日：七夕节	199
立秋主要民俗：戴楸叶、贴秋膘、摸秋、尝秋鲜	205
立秋饮食养生：少辛增酸，进食“温鲜”食物	210
立秋药膳养生：补骨添髓、滋阴降火、解暑消烦	213
立秋起居养生：早睡早起、规律作息、消除秋乏	214
立秋运动养生：轻松慢跑，预防感冒、秋燥和疲劳	215
与立秋有关的耳熟能详的谚语	216

第 2 章 处暑：处暑出伏，秋凉来袭

处暑气象和农事特点：早晚凉爽，农田急需蓄水、 保墒	217
处暑农历节日：中元节——鬼节	217
处暑主要民俗：开渔节、吃鸭子	221
处暑饮食养生：少吃苦味食物，健脾开胃宜吃黄鱼	222
处暑药膳养生：防止便秘、平肝降压、清热生津	224
处暑起居养生：“秋冻”要适可而止	226
处暑运动养生：秋高气爽，运动宜早动晚静	227

与处暑有关的耳熟能详的谚语	229
---------------------	-----

第3章 白露：白露含秋，滴落乡愁

白露气象和农事特点：天高气爽，千家万户忙秋收、 秋种	230
白露主要民俗：吃番薯、喝白露茶和酒、祭禹王	231
白露饮食养生：喝粥饮茶有讲究，慎食秋瓜防腹泻 ..	234
白露药膳养生：利尿通乳、安神助眠，益气补虚、 温中暖下	236
白露起居养生：袒胸露体易受凉，防止秋燥和 “秋季花粉症”	237
白露运动养生：赤脚活动已不宜，最佳运动是慢跑 ..	238
与白露有关的耳熟能详的谚语	239

第4章 秋分：秋色平分，碧空万里

秋分气象和农事特点：凉风习习，田间秋收、秋耕、 秋种忙	240
秋分农历节日：中秋节	241
秋分主要民俗：吃秋菜、送秋牛	246
秋分饮食养生：食物多样化，保持阴阳平衡	248
秋分药膳养生：滋阴壮阳、清润生津和健胃消食	250
秋分起居养生：多事之秋、少安毋躁、注意皮肤保湿 ..	252
秋分运动养生：避免激烈运动，适宜慢跑和登山运动 ..	253
与秋分有关的耳熟能详的谚语	254

第5章 寒露：寒露菊芳，缕缕冷香

寒露气象和农事特点：昼暖夜凉，农田秋收、灌溉、 播种忙	255
寒露农历节日：重阳节——佩茱萸，饮菊花酒	256

寒露主要民俗：观红叶、吃芝麻	260
寒露饮食养生：既要进补，也要排毒	262
寒露药膳养生：暖胃、补气、补血、健胃消食、 强筋壮骨	264
寒露起居养生：预防感冒哮喘，夜凉勿憋尿	266
寒露运动养生：倒走强身健体，注意安全	267
与寒露有关的耳熟能详的谚语	269
第6章 霜降：冷霜初降，晚秋、暮秋、残秋	
霜降气象和农事特点：露水凝成霜，农民秋耕、秋播和 秋栽忙	270
霜降农历节日：祭祖节——送寒衣	271
霜降主要民俗：赏菊、打霜降、摘种子	272
霜降饮食养生：食用坚果要适量，食豌豆提高免疫力··	274
霜降药膳养生：滋阴润肺、清热化痰，润燥滑肠、 补气养胃	276
霜降起居养生：注意腹部保暖，洗澡不要过频	278
霜降运动养生：量力而行选择活动，健身须循序渐进··	279
霜降时节，常见病食疗防治	281
与霜降有关的耳熟能详的谚语	282

第五篇 冬雪雪冬小大寒——冬季的6个节气

第1章 立冬：蛰虫伏藏，万物冬眠

立冬气象和农事特点：气温下降，江南抢种、移栽和 灌溉忙	284
立冬农历节日：下元节——水官解厄之辰	285
立冬主要民俗：补冬、养冬、迎冬	287

立冬民间宜忌：立冬晴五谷丰，立冬忌盲目“进补” …	291
立冬饮食养生：黑色食品补养肾肺，身体虚弱多食牛肉 …	292
立冬药膳养生：消积导滞、补脾养胃，补肾涩精、 补精益血	294
立冬起居养生：睡前温水泡脚，室内温度要提高	296
立冬运动养生：规律运动身体好，早睡晚起多活动 …	297
与立冬有关的耳熟能详的谚语	298
第2章 小雪：轻盈小雪，绘出淡墨风景	
小雪气象和农事特点：开始降雪，防冻、保暖工作忙 …	299
小雪主要民俗：祭神、建醮、腌菜、风鸡	300
小雪民间宜忌：忌讳天不下雪	304
小雪饮食养生：适当吃些肉类、根茎类食物御寒	304
小雪药膳养生：补肾益气、祛虚活血，乌须发、美容颜 …	307
小雪起居养生：御寒保暖，早睡晚起	308
小雪运动养生：运动前要做足准备活动	309
与小雪有关的耳熟能详的谚语	311
第3章 大雪：大雪深雾，瑞雪兆丰年	
大雪气象和农事特点：北方千里冰封、万里雪飘， 南方农田施肥、清沟排水	312
大雪主要民俗：藏冰、腌肉、打雪仗、赏雪景	313
大雪民间宜忌：瑞雪兆丰年，无雪可遭殃	316
大雪饮食养生：不可盲目进补，消痰化痰、理气解毒 吃萝卜	317
大雪药膳养生：补血止血、滋阴润肺、补中益气、 补肾壮阳	319
大雪起居养生：洗澡水不宜烫、时间不宜长，睡觉要穿	

睡衣	320
大雪运动养生：运动最好在下午做	322
与大雪有关的耳熟能详的谚语	323

第4章 冬至：冬至如年，寒梅待春风

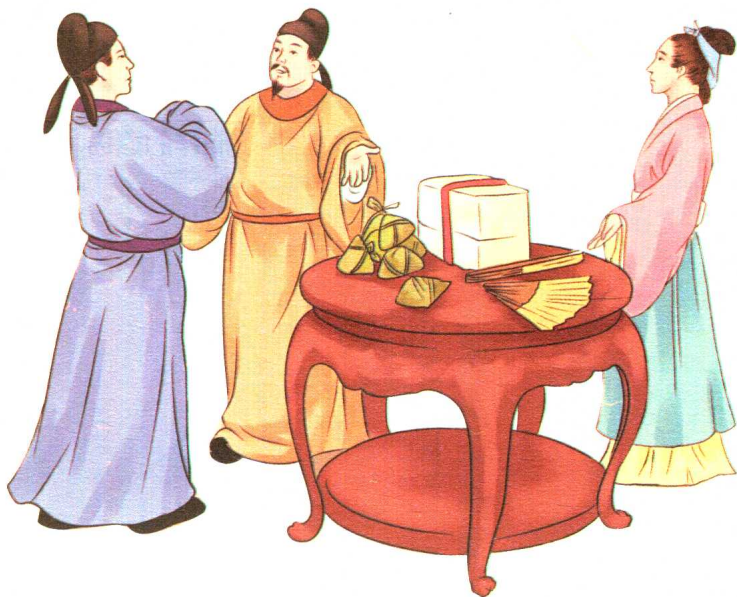
冬至气象和农事特点：数九寒冬，农田松土、施肥和

防冻	324
冬至主要民俗：过冬节、祭祖、祭天、拜师祭孔	325
冬至饮食养生：冬至吃饺子、喝鸡汤、吃花生有讲究	338
冬至药膳养生：补虚益精、清热明目、滋阴益气、 补肾固精	339
冬至起居养生：勤晒被褥，注意头部保暖和防风	340
冬至运动养生：溜冰、滑雪和冬泳，切忌过分剧烈	342
与冬至有关的耳熟能详的谚语	344

第5章 小寒：小寒信风，游子思乡归

小寒气象和农事特点：天气寒冷，农田防冻、清沟、

追肥忙	345
-----------	-----



小寒农历节日：腊八节——喝腊八粥	347
小寒主要民俗：杀年猪、磨豆腐	349
小寒饮食养生：喝腊八粥有益健康，补肾阳、滋肾阴可 多食虾	352
小寒药膳养生：补虚弱、强筋骨，清热、化痰止咳 ...	354
小寒起居养生：防止冷辐射伤害	357
小寒运动养生：公园或庭院步行健身	358
与小寒有关的耳熟能详的谚语	359

第6章 大寒：岁末大寒，孕育又一个轮回

大寒气象和农事特点：天寒地冻，积肥堆肥为春耕

做准备	360
大寒农历节日：小年——祭灶	361
大寒主要民俗：尾牙祭、糊窗户、赶年集	365
大寒民间宜忌：忌天不下雪	369
大寒饮食养生：御寒就吃红色食物，滋补就食用桂圆 ...	369
大寒药膳养生：益气止渴、强筋壮骨，补肝肾、 滋阴润肠	371
大寒起居养生：早睡晚起，室内通风，防煤气中毒 ...	372
大寒运动养生：运动前做好热身活动	372
与大寒有关的耳熟能详的谚语	375