

白虹◎编著

全面实用 生活必备

# 图解二十四节气知识



霜降

夏季的「清淡」饮食指的并不是只吃蔬菜和水果，而是应少吃油，脂含量高、辛辣或者煎炸的食品。如果只吃蔬菜水果，就会造成蛋白质缺乏，体质下降，到了秋冬天气变冷时更容易得病。

及时补充蛋白质，早餐忌吃冷食。

大暑



惊蛰

如果惊蛰前打雷，那么当年阴历二月份的雨水就会较多，这一年一定是丰收年。否则春天可能降雨偏少。

雷打惊蛰前，二月雨连连。



小满

小满不满，麦有一晌。这句谚语是说在小满后芒种前，如果田里的水量不够，势必会影响小麦的灌浆乳熟，所以，此期间要注意浇好「麦黄水」。

霜降见霜，米烂成色；未得见霜，米无人称霸王。如果霜降当天见霜，就表示来年收成会很好，米太多在仓库中堆着都快烂了；如果没出现霜，农民免不了会为荒年发愁，而卖米的人会像霸王一样胡乱哄抬米价。

立春

乍暖还寒时，万物开始复苏。立春又称「打春」，「立」是「开始」的意思，中国以立春为春季的开始，每年农历二月十四日或十五日到达黄经30°时为立春。

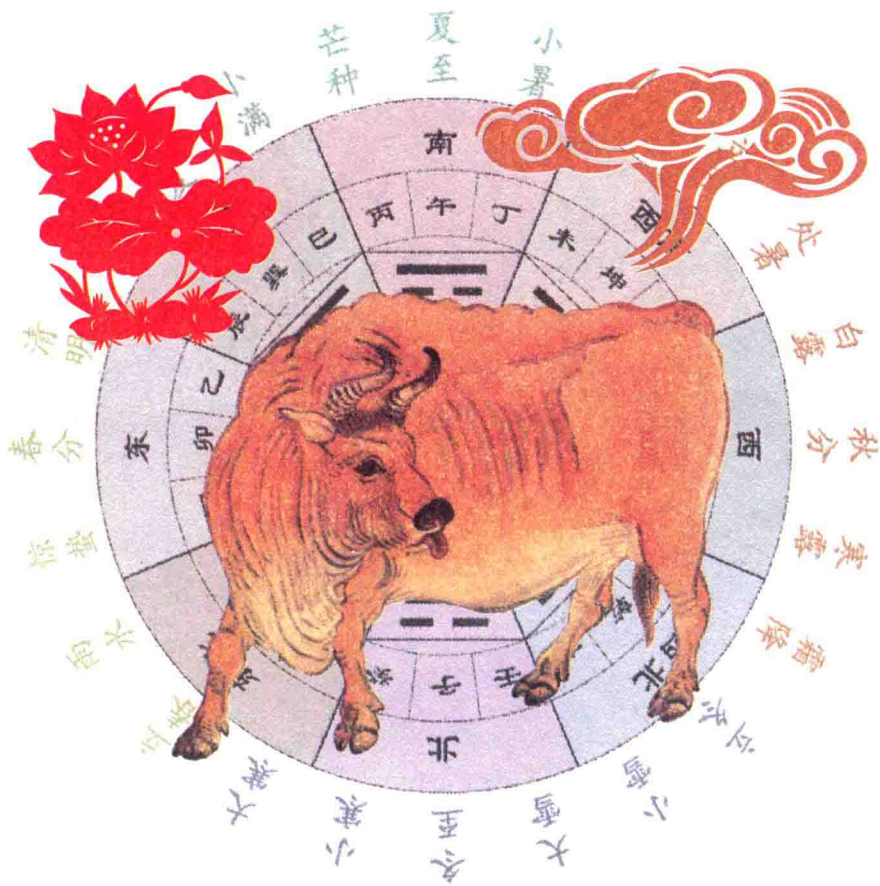
小暑



传承中华传统文化 指导百姓日常生活

# 图解 二十四节气知识

白虹/编著



中国华侨出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

图解二十四节气知识 / 白虹编著. — 北京: 中国  
华侨出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5113-7174-4

I. ①图… II. ①白… III. ①二十四节气—图解  
IV. ①P462-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第266208号

---

## 图解二十四节气知识

编 著: 白 虹

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 千 寻

封面设计: 韩立强

版式设计: 施凌云

文字编辑: 黎 娜

美术编辑: 潘 松

插图绘制: 陈福平 李宇譞 李 腾

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 27.5 字数: 792千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7174-4

定 价: 39.80元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com E-mail: oveaschin@sina.com

---

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



## 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，上至风雷雨电，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。经过不断的探索、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 响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，对于传承中华传统文化、服务百姓日常生活都十分有意义。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、常见病食疗防治、民间谚语、诗词鉴赏等，全方位解读二十四节气，带领读者领略传统文化的精髓。书中随文配图近千幅，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·····	6
节气与太阴历·····	7
节气与阴阳合历·····	8
节气在阳历、农历中的日期·····	9

### ◎ 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 二十四节气与物候：七十二候和二十四番花信风

二十四节气和七十二候·····	14
二十四节气和二十四番花信风·····	18
农历十二个月候应姊妹花·····	18

### ◎ 第5章 二十四节气和节令

“春社”“春汛”“倒寒”和“倒春寒”·····	19
“热在三伏”·····	19
“入梅”和“出梅”·····	19
“秋社”“秋汛”“秋老虎”·····	19
“秋霖”和“秋封”·····	20
“冬九九”和“夏九九”·····	20

## 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·····	22
立春农历节日：春节——华夏儿女普天同庆·····	23
立春主要民俗：鞭打春牛、戴春鸡、送穷节、人日节·····	28
立春饮食养生：少酸多甘，平抑肝火·····	30
立春药膳养生：蛰虫始振宜养肝·····	33
立春起居养生：夜卧早起，多活动·····	33
立春运动养生：散步、慢跑、踏青·····	34
立春时节，常见病食疗防治·····	36
与立春有关的耳熟能详的谚语·····	38
与立春有关的脍炙人口的诗词鉴赏·····	39

### ◎ 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·····	40
雨水农历节日：元宵节——张灯结彩，万家灯火·····	42
雨水主要民俗：撞拜寄、占稻色、妇女回家、新媳妇躲灯·····	47
雨水饮食养生：调养脾胃，防御春寒·····	51
雨水药膳养生：冰雪融化宜调脾·····	52
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·····	54
雨水时节，常见病食疗防治·····	55
与雨水有关的耳熟能详的谚语·····	56
与雨水有关的脍炙人口的诗词鉴赏·····	57

### ◎ 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·····	58
惊蛰农历节日：中和节（春龙节）——二月二龙抬头·····	59
惊蛰主要民俗：吃梨、扫虫、祭虎爷、敲梁震房·····	61
惊蛰饮食养生：新陈代谢提速，要加强营养·····	62
惊蛰药膳养生：春雷隆隆宜补肾·····	64
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
惊蛰时节，常见病食疗防治·····	66
与惊蛰有关的耳熟能详的谚语·····	68
与惊蛰有关的脍炙人口的诗词鉴赏·····	70

## ◎ 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”	71
春分农历节日：花朝节——百花生日	72
春分主要民俗：吃春菜、竖蛋、放风筝、吃太阳糕	72
春分饮食养生：燕子归来，平衡阴阳	76
春分药膳养生：健身美容、消肿明目	77
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
春分时节，常见病食疗防治	81
与春分有关的耳熟能详的谚语	82
与春分有关的脍炙人口的诗词鉴赏	84

## ◎ 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	85
清明农历节日：清明节和寒食节	86
清明主要民俗：祭扫、蹴鞠、荡秋千、拔河	88
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	94
清明起居养生：返璞归真，拥抱大自然	95
清明运动养生：量力而行活动身体	96
清明时节，常见病食疗防治	97
与清明有关的耳熟能详的谚语	98
与清明有关的脍炙人口的诗词鉴赏	100

## ◎ 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	101
谷雨农历节日：上巳节——招魂续魄，临水宴宾和求子	102
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	106
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
谷雨时节，常见病食疗防治	109
与谷雨有关的耳熟能详的谚语	111
与谷雨有关的脍炙人口的诗词鉴赏	112

## ◎ 第7章 春季穿衣、护肤、两性健康和心理调适策略

春季穿衣：早晚增衣，中午减衣	113
春季护肤：清洁、滋润保养	113



春季心理调适：宽容、自信、知足..... 114

## ◎ 第8章 春季养花、钓鱼、爱车保养温馨提示

春季养花：等闲识得东风面，万紫千红总是春..... 115  
春季爱车保养：车身美容，车内清洁维护..... 117  
春季钓鱼——垂钓绿湾春，春深杏花乱..... 118

# ☁️ 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..... 120  
立夏农历节日：浴佛节——中国传统节日之一..... 122  
立夏主要民俗：吃蛋、称人、尝三新、迎夏..... 124  
立夏饮食养生：红补血、苦养心、喝粥喝水防打盹儿..... 127  
立夏药膳养生：益气活血，养血安神..... 129  
立夏起居养生：居室要通风消毒，适当午睡..... 131  
立夏运动养生：运动要适可而止..... 132  
立夏时节，常见病食疗防治..... 133  
与立夏有关的耳熟能详的谚语..... 135  
与立夏有关的脍炙人口的诗词鉴赏..... 136

## ◎ 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..... 137  
小满主要民俗：祭车神、祭蚕、“捻捻转儿”、求雨..... 139  
小满饮食养生：素食为主，适量食冷饮、薏米和苋菜..... 142  
小满药膳养生：消暑健脾，平肝生津..... 143  
小满起居养生：避雨除湿，冷水澡健美瘦身..... 145  
小满运动养生：时尚活动——森林浴..... 146  
小满时节，常见病食疗防治..... 147  
与小满有关的耳熟能详的谚语..... 148  
与小满有关的脍炙人口的诗词鉴赏..... 149

## ◎ 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..... 150  
芒种农历节日：端午节——纪念屈原..... 152  
芒种主要民俗：送花神、斗草、送扇子..... 156  
芒种饮食养生：吃粽子解暑，吃鸽肉或莴笋清热解暑..... 158  
芒种药膳养生：滋阴清热，除烦止渴，全方位养护..... 159  
芒种起居养生：膀爷做不得，房间勤通风..... 160

芒种运动养生：手里常握健身球，勤到草地、鹅卵石地面走·····	161
芒种时节，常见病食疗防治·····	162
与芒种有关的耳熟能详的谚语·····	163
与芒种有关的脍炙人口的诗词鉴赏·····	164

## ◎ 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·····	165
夏至农历节日：观莲节——莲花的生日·····	166
夏至主要民俗：夏至吃面、品莲饽、求雨、戴枣花·····	168
夏至饮食养生：多食酸味，宜吃果蔬·····	171
夏至药膳养生：清热解暑，健脾益气·····	173
夏至起居养生：注意清洁卫生，预防皮肤病·····	174
夏至运动养生：顺应时节，游泳健身·····	175
夏至时节，常见病食疗防治·····	176
与夏至有关的耳熟能详的谚语·····	177
与夏至有关的脍炙人口的诗词鉴赏·····	178

## ◎ 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·····	179
小暑农历节日：六月六天贶节——回娘家节·····	181
小暑主要民俗：尝新米、吃饺子、吃面、吃藕·····	184
小暑饮食养生：勤喝水、饮食清淡，吃紫菜补肾养心·····	185
小暑药膳养生：清暑解热、健脾利湿·····	188
小暑起居养生：合理着装防紫外线，雨后不坐露天的凳子·····	189
小暑运动养生：常到海滨、山泉、瀑布或旷野散步·····	190
小暑时节，常见病食疗防治·····	191
与小暑有关的耳熟能详的谚语·····	192
与小暑有关的脍炙人口的诗词鉴赏·····	193

## ◎ 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·····	194
大暑主要民俗：斗蟋蟀、吃荔枝、吃仙草、送大暑船·····	195
大暑饮食养生：及时补充蛋白质，早餐忌吃冷食·····	197
大暑药膳养生：健脾清暑、减肥降脂、降低血压·····	198
大暑起居养生：睡眠时间要充足，衣服要选择天然面料·····	200
大暑运动养生：双手轮换扇扇子，既消暑又防肩周炎·····	200
大暑时节，常见病食疗防治·····	201
与大暑有关的耳熟能详的谚语·····	202
与大暑有关的脍炙人口的诗词鉴赏·····	203

## ◎ 第7章 夏季穿衣、美容、心理调适策略

夏季穿衣：选择吸湿、散热性能好和吸热性能差的面料·····	204
夏季美容护理：注意皮肤清洁，切忌天天洗头·····	207
夏季心理调适：清静度夏、静养勿躁、胸怀要宽阔·····	210

## ◎ 第8章 夏季养花、钓鱼、爱车保养温馨提示

夏季养花：接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红·····	212
夏季钓鱼——大麦黄，钓鱼忙·····	214
夏季爱车保养：防水防晒，防爆胎防自燃·····	216

# ☞ 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·····	222
立秋农历节日：七夕节·····	224
立秋主要民俗：戴楸叶、贴秋膘、摸秋、尝秋鲜·····	228
立秋饮食养生：少辛增酸，进食“温鲜”食物·····	232
立秋药膳养生：补肾添髓、滋阴降火、解暑消烦·····	234
立秋起居养生：早睡早起、规律作息、消除秋乏·····	235
立秋运动养生：轻松慢跑，预防感冒、秋燥和疲劳·····	236
立秋时节，常见病食疗防治·····	237
与立秋有关的耳熟能详的谚语·····	238
与立秋有关的脍炙人口的诗词鉴赏·····	239

## ◎ 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·····	240
处暑农历节日：中元节——鬼节·····	240
处暑主要民俗：开渔节、吃鸭子·····	243
处暑饮食养生：少吃苦味食物，健脾开胃宜吃黄鱼·····	244
处暑药膳养生：防止便秘、平肝降压、清热生津·····	246
处暑起居养生：“秋冻”要适可而止·····	246
处暑运动养生：秋高气爽，运动宜早动晚静·····	248
处暑时节，常见病食疗防治·····	250
与处暑有关的耳熟能详的谚语·····	252
与处暑有关的脍炙人口的诗词鉴赏·····	253

## ◎ 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·····	254
白露主要民俗：吃番薯、喝白露茶和酒、祭禹王·····	254

白露饮食养生：喝粥饮茶有讲究，慎食秋瓜防腹泻·····	258
白露药膳养生：利尿通乳、安神助眠，益气补虚、温中暖下·····	259
白露起居养生：袒胸露体易受凉，防止秋燥和“秋季花粉症”·····	260
白露运动养生：赤脚活动已不宜，最佳运动是慢跑·····	261
白露时节，常见病食疗防治·····	262
与白露有关的耳熟能详的谚语·····	263
与白露有关的脍炙人口的诗词鉴赏·····	265
<b>◎ 第4章 秋分：秋色平分，碧空万里</b>	
秋分气象和农事特点：凉风习习，田间秋收、秋耕、秋种忙·····	266
秋分农历节日：中秋节·····	266
秋分主要民俗：吃秋菜、送秋牛·····	272
秋分饮食养生：食物多样化，保持阴阳平衡·····	273
秋分药膳养生：滋阴壮阳、清润生津和健胃消食·····	275
秋分起居养生：多事之秋、少安毋躁、注意皮肤保湿·····	276
秋分运动养生：避免激烈运动，适宜慢跑和登山运动·····	277
秋分时节，常见病食疗防治·····	278
与秋分有关的耳熟能详的谚语·····	279
与秋分有关的脍炙人口的诗词鉴赏·····	280
<b>◎ 第5章 寒露：寒露菊芳，缕缕冷香</b>	
寒露气象和农事特点：昼暖夜凉，农田秋收、灌溉、播种忙·····	281
寒露农历节日：重阳节——佩茱萸，饮菊花酒·····	281
寒露主要民俗：观红叶、吃芝麻·····	285
寒露饮食养生：既要进补，也要排毒·····	286
寒露药膳养生：暖胃、补气、补血、健胃消食、强筋壮骨·····	288
寒露起居养生：预防感冒哮喘，夜凉勿憋尿·····	289
寒露运动养生：倒走强健身体，注意安全·····	290
寒露时节，常见病食疗防治·····	292
与寒露有关的耳熟能详的谚语·····	293
与寒露有关的脍炙人口的诗词鉴赏·····	294
<b>◎ 第6章 霜降：冷霜初降，晚秋、暮秋、残秋</b>	
霜降气象和农事特点：露水凝成霜，农民秋耕、秋播和秋栽忙·····	295
霜降农历节日：祭祖节——送寒衣·····	297
霜降主要民俗：赏菊、打霜降、摘种子·····	298
霜降饮食养生：食用坚果要适量，食豌豆提高免疫力·····	299
霜降药膳养生：滋阴润肺、清热化痰，润燥滑肠、补气养胃·····	301
霜降起居养生：注意腹部保暖，洗澡不要过频·····	302

霜降运动养生：量力而行选择活动，健身须循序渐进·····	303
霜降时节，常见病食疗防治·····	304
与霜降有关的耳熟能详的谚语·····	305
与霜降有关的脍炙人口的诗词鉴赏·····	306

## ◎ 第7章 秋季穿衣、美容、心理调适策略

秋季穿衣：衣物暴晒后再穿，慎穿裙装·····	307
秋季美容护理：加强保湿，按摩面部养容颜·····	308
秋季心理调适：保持心情舒畅防秋愁·····	311

## ◎ 第8章 秋季养花、钓鱼、爱车保养温馨提示

秋季养花：停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花·····	312
秋季钓鱼——钓鱼人追梦的黄金季节·····	314
秋季爱车保养：注意车内清洁，更新机油、冷却液体和玻璃水·····	315

# 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·····	320
立冬农历节日：下元节——水官解厄之辰·····	322
立冬主要民俗：补冬、养冬、迎冬·····	323
立冬药膳养生：消积导滞、补脾养胃，补肾涩精、补精益血·····	328
立冬起居养生：睡前温水泡脚，室内温度要提高·····	329
立冬运动养生：规律运动身体好，早睡晚起多活动·····	330
立冬时节，常见病食疗防治·····	331
与立冬有关的耳熟能详的谚语·····	332
与立冬有关的脍炙人口的诗词鉴赏·····	333

## ◎ 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·····	334
小雪主要民俗：祭神、建醮、腌菜、风鸡·····	336
小雪民间宜忌：忌讳天不下雪·····	339
小雪饮食养生：适当吃些肉类、根茎类食物御寒·····	339
小雪药膳养生：补肾益气、祛虚活血，乌须发、美容颜·····	341
小雪起居养生：御寒保暖，早睡晚起·····	341
小雪运动养生：运动前要做足准备活动·····	342
小雪时节，常见病食疗防治·····	344
与小雪有关的耳熟能详的谚语·····	345
与小雪有关的脍炙人口的诗词鉴赏·····	346

### ◎ 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·····	347
大雪主要民俗：藏冰、腌肉、打雪仗、赏雪景·····	349
大雪民间宜忌：瑞雪兆丰年，无雪可遭殃·····	350
大雪饮食养生：不可盲目进补，消痰化痰、理气解毒吃萝卜·····	352
大雪药膳养生：补血止血、滋阴润肺、补中益气、补肾壮阳·····	353
大雪起居养生：洗澡水不宜烫、时间不宜长，睡觉要穿睡衣·····	354
大雪运动养生：运动最好在下午做·····	355
大雪时节，常见病食疗防治·····	356
与大雪有关的耳熟能详的谚语·····	358
与大雪有关的脍炙人口的诗词鉴赏·····	359

### ◎ 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·····	361
冬至主要民俗：过冬至、祭祖、祭天、拜师祭孔·····	363
冬至饮食养生：冬至吃饺子、喝鸡汤、吃花生有讲究·····	372
冬至药膳养生：补虚益精、清热明目、滋阴益气、补肾固精·····	373
冬至起居养生：勤晒被褥，注意头部保暖和防风·····	374
冬至运动养生：溜冰、滑雪和冬泳，切忌过分剧烈·····	375
冬至时节，常见病食疗防治·····	377
与冬至有关的耳熟能详的谚语·····	377
与冬至有关的脍炙人口的诗词鉴赏·····	379

### ◎ 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·····	380
小寒农历节日：腊八节——喝腊八粥·····	382
小寒主要民俗：杀年猪、磨豆腐·····	384
小寒饮食养生：喝腊八粥有益健康，补肾阳、滋肾阴可多食虾·····	386
小寒药膳养生：补虚弱、强筋骨，清热、化痰止咳·····	387
小寒起居养生：防止冷辐射伤害·····	389
小寒运动养生：公园或庭院步行健身·····	390
小寒时节，常见病食疗防治·····	391
与小寒有关的耳熟能详的谚语·····	392
与小寒有关的脍炙人口的诗词鉴赏·····	393

### ◎ 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·····	394
大寒农历节日：小年——祭灶·····	396
大寒主要民俗：尾牙祭、糊窗户、赶年集·····	399

大寒民间宜忌：忌天不下雪·····	401
大寒饮食养生：御寒就吃红色食物，滋补就食用桂圆·····	402
大寒药膳养生：益气止渴、强筋壮骨，补肝肾、滋阴润肠·····	403
大寒起居养生：早睡晚起，室内通风，防煤气中毒·····	403
大寒运动养生：运动前做好热身活动·····	404
大寒时节，常见病食疗防治·····	405
与大寒有关的耳熟能详的谚语·····	406
与大寒有关的脍炙人口的诗词鉴赏·····	407

## ◎ 第7章 冬季穿衣、美容、心理调适策略

冬季穿衣：导热性越低的衣服保暖效果越好·····	409
冬季美容护理：预防皮肤干燥，注意滋阴养颜、护发·····	410
冬季心理调适：养心宜藏，防止抑郁·····	413

## ◎ 第8章 冬季养花、钓鱼、爱车保养温馨提示

冬季养花：梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香·····	414
冬季钓鱼——孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪·····	416
冬季爱车保养：注意胎压和磨损，空调、发动机、电瓶勤保养·····	419



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

早在春秋时期，人们就确定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬四个节气，以后不断地改进与完善。随着劳动人民的不断发明和研究，二十四节气逐渐确定和完整起来，于秦汉年间，二十四节气完全确立。

先秦时期，人们知道了表示冷热和四季的几个主要节气：夏至、冬至与春分、秋分。这四个节气是利用土圭测日影确定的。

春分

夏至

秋分

冬至

土圭测日影

河南省嵩山脚下保留着一座完好的世界上最古老的“周公测量台”，它是土圭测日影的最好佐证。

## 二十四节气的丰富内涵

我国大部分地区处在温带，气候冷热变化很大。劳动人民为了农业生产上的需要，创造了二十四节气。从节气的名称上，我们就可以知道它包含的意义。二十四节气中，表示四季变化的有立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至八个节气名称；表示天气变化的有雨水、谷雨、小暑、大暑、处暑、白露、寒露、霜降、小雪、大雪、小寒、大寒十二个节气名称；表示农事和其他的有惊蛰、清明、小满、芒种四个节气名称。

春播

秋收

夏长

冬藏

二十四节气

一年中气候冷热的变化，对于农业生产有着很大的影响。中国农业生产以二十四节气作为指导，要求掌握季节，不违农时。