

立春 立夏
立秋 立冬
雨水 小满
处暑 中雪
惊蛰 芒种
白露 夏至
春分 秋分
清明 寒露
霜降 小雪
大雪 冬至
小寒 大寒

二十四节气

常识

不可不知的

梅子◎编著

二十四节气常识
是传统生活的诗意呈现，
是现代人心灵的回归。

线装书局



图书在版编目 (CIP) 数据

不可不知的二十四节气常识 / 梅子编著. —北京:
线装书局, 2015. 4

ISBN 978-7-5120-1816-7

I. ①不… II. ①梅… III. ①二十四节气—基本知识
IV. ①S162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 085553 号

不可不知的二十四节气常识

作 者: 梅 子

责任编辑: 崔建伟 宁 静

装帧设计: 一个人·设计

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市西城区鼓楼西大街 41 号 (100009)

电 话: 010-64045283 64041012

网 址: www.xzhbc.com

经 销: 新华书店

印 制: 北京市玖仁伟业印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18

字 数: 302 千字

版 次: 2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 0001—7000 册

定 价: 35.00 元

前言

我国是一个拥有五千年历史的文明古国，劳动人民在漫长的历史长河中创造出灿烂的文化，犹若珍珠般闪烁着迷人的光彩，其中二十四节气就是重要的组成部分。

最初，我们的先民们根据自然界中气候变化以及日照长短等现象，及时安排自己的劳作与生活。随着时间的推移，便渐渐形成了一定的规律。而这些规律经过先民们不断地完善与总结，最终形成了我们今天的二十四节气。可以说，二十四节气主要服务于农事，指导劳动人民如何根据节气的变化，对生活和劳作做出相应的调整，对社会发展与文明的进程起到了积极有益的推动作用。

纵观二十四节气形成的过程，我们从中不难发现，早在春秋战国的时候，人们就已经会用土圭测量正午太阳照射下影子长度的方法，制定出了冬至、夏至、春分、秋分四个节气。成书与春秋时期的《尚书》中，就有对节气的相关记载。到秦汉时期，科技及人的认识进一步发展，天文学家们运用太阳在黄道上位置变化而引起气候变化的顺序，最终完成了二十四节气的制定。西汉刘安所著《淮南子·天文训》中，就有对二十四节气最为完整的记载。

随着社会的发展和生产力的提高，劳动人民在应用二十四节气的同时，又逐步赋予它新的内涵与寓意，期间相应增加了风俗习惯、传统节日、生活起居、养生保健等方面，让二十四节气变得更加科学更加具有实用性。

总体而言，二十四节气是人民辛勤劳动与智慧的结晶，是对天文、气象、物候等一些自然规律的科学总结，它反映了季节、气候、物候等自然现象的变化规律。我国从古至今，都是一个以农业为基础的国家，自西汉起，二十四节气对农业就产生了非常重要的影响。

随着科技的进步和时代的发展，加之都市化的加快，大批从事农业的劳动者涌进都市，成为都市的一部分，二十四节气渐渐淡出我们的视野，甚至变得可有可无。其实，这是我们对传统文化不负责任的表现。作为现代人，无论身居都市还是生活在乡下，二十四节气对于我们来说，仍然具有十分重要的意义，一方面可以丰富我们对传统文化的认知，另外我们可以根据二十四节气的顺序，合理安排我们的生活起居及养生保健。所以，本书围绕不同季节、不同节气的自然变化，选择了农事气象、民间禁忌、营养食谱、农历节日、节日习俗、生活起居、养生保健、历史文化等方面的内容进行编写。二十四节气常识，是现代家庭必备的书籍；拥有二十四节气常识，等于把根留住，更接地气，生活自然也就更加美满幸福！

目录

第一章 二十四节气概述

二十四节气的形成

二十四节气的含义

二十四节气与历法

二十四节气歌

二十四节气与七十二候

二十四节气与三伏、九九

二十四节气与二十四番花信风

第二章 立春

立春气象与农事

立春农历节日

立春民间习俗

立春生活起居

立春养生要领

立春养生食谱

立春民间谚语

第三章 雨水

雨水气象与农事

雨水农历节日

雨水民间习俗

雨水生活起居

雨水养生要领

雨水养生食谱

雨水民间谚语

第四章 惊蛰

惊蛰气象与农事

惊蛰农历节日

惊蛰民间习俗

惊蛰生活起居

惊蛰养生要领

惊蛰养生食谱

惊蛰民间谚语

第五章 春分

春分气象与农事

春分农历节日

春分民间习俗

春分生活起居

春分养生要领
春分养生食谱
春分民间谚语

第六章清明
清明气象与农事
清明农历节日
清明民间习俗
清明生活起居
清明养生要领
清明养生食谱
清明民间谚语

第七章谷雨
谷雨气象与农事
谷雨农历节日
谷雨民间习俗
谷雨生活起居
谷雨养生要领
谷雨养生食谱
谷雨民间谚语

第八章立夏
立夏气象与农事
立夏农历节日
立夏民间习俗
立夏生活起居
立夏养生要领
立夏养生食谱
立夏民间谚语

第九章小满
小满气象与农事
小满民间习俗
小满生活起居
小满养生要领
小满养生食谱
小满民间谚语

第十章芒种
芒种气象与农事
芒种农历节日
芒种民间习俗
芒种生活起居

芒种养生要领
芒种养生食谱
芒种民间谚语

第十一章夏至
夏至气象与农事
夏至农历节日
夏至民间习俗
夏至生活起居
夏至养生要领
夏至养生食谱
夏至民间谚语

第十二章小暑
小暑气象与农事
小暑农历节日
小暑民间习俗
小暑生活起居
小暑养生要领
小暑养生食谱
小暑民间谚语

第十三章大暑
大暑气象与农事
大暑农历节日
大暑民间习俗
大暑生活起居
大暑养生要领
大暑养生食谱
大暑民间谚语

第十四章立秋
立秋气象与农事
立秋农历节日
立秋民间习俗
立秋生活起居
立秋养生要领
立秋养生食谱
立秋民间谚语

第十五章处暑
处暑气象与农事
处暑农历节日
处暑民间习俗

处暑生活起居
处暑养生要领
处暑养生食谱
处暑民间谚语

第十六章白露
白露气象与农事
白露民间习俗
白露生活起居
白露养生要领
白露养生食谱
白露民间谚语

第十七章秋分
秋分气象与农事
秋分农历节日
秋分民间习俗
秋分生活起居
秋分养生要领
秋分养生食谱
秋分民间谚语

第十八章寒露
寒露气象与农事
寒露农历节日
寒露民间习俗
寒露生活起居
寒露养生要领
寒露养生食谱
寒露民间谚语

第十九章霜降
霜降气象与农事
霜降农历节日
霜降民间习俗
霜降生活起居
霜降养生要领
霜降养生食谱
霜降民间谚语

第二十章立冬
立冬气象与农事
立冬农历节日
立冬民间习俗

立冬生活起居
立冬养生要领
立冬养生食谱
立冬民间谚语

第二十一章小雪
小雪气象与农事
小雪民间习俗
小雪生活起居
小雪养生要领
小雪养生食谱
小雪民间谚语

第二十二章大雪
大雪气象与农事
大雪民间习俗
大雪生活起居
大雪养生要领
大雪养生食谱
大雪民间谚语

第二十三章冬至
冬至气象与农事
冬至农历节日
冬至民间习俗
冬至生活起居
冬至养生要领
冬至养生食谱
冬至民间谚语

第二十四章小寒
小寒气象与农事
小寒农历节日
小寒民间习俗
小寒生活起居
小寒养生要领
小寒养生食谱
小寒民间谚语

第二十五章大寒
大寒气象与农事
大寒农历节日
大寒民间习俗
大寒生活起居

大寒养生要领

大寒养生食谱

大寒民间谚语

第一章 二十四节气概述

二十四节气是我国古代劳动人民长期经验的积累和智慧的结晶。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。

二十四节气的形成

二十四节气是我们的祖先经过千百年的实践，逐步创造出来的宝贵的科学文化遗产，是反映气候和物候变化、掌握农事季节的工具，其实际意义是指导农事活动，影响着千家万户的衣食住行。

在古代，人们对于天气与大地之间存在的关系一直进行着观察、摸索、积累和总结。很多古书中有夜观星相的相关故事和记载。由于条件的限制，星星离人们很远，不具备一定的天文知识很难记得住天上星辰的位置，以及各星之间变化的范围和方向。于是，人们摸索出了很多观测天象的办法。尽管如此，只有很少一部分的星相师掌握了方法，并掺进了许多迷信的色彩。由于照明条件的限制以及月亮的阴晴圆缺的影响，实际上古代夜晚观测天象具有很大的难度。于是人们就发明了一种白天观测太阳照射地面的方法。

人们将一根直立的、长度固定的杆子（古代定为八尺）立在地上，这根杆子称为表。在杆子的下边向北的方向，修成一条土埂子，称土圭。当太阳升至中天，也就是正南方时，太阳光照射在直立的杆子上，杆子的投影就落在了北面的土圭上。太阳冬天照射地球角度偏低，夏天照射角度高，所以照在圭上的杆影，会随着太阳角度的变化而发生变化，这样就可以测出冬天杆影长，夏天杆影短。人们把一年中的天数分成二十四等份，每一份的测量点就是这个节气的日影长度。人们把夏天杆影最短，日照时间最长的一天叫做“日长至”，也就是“夏至”；把杆影最长而日照时间最短的一天叫做“日短至”，也就是“冬至”。

在商朝时只有四个节气，到了周朝时发展到了八个。战国后期成书的《吕氏春秋》中，就有了立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至这八个节气名称。这八个节气，是二十四节气中最重要的节气。它们标示出季节的转换，清楚地划分出了一年四季。到秦汉年间，二十四节气已经完全确立，即立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。二十四节气名称首见于《淮南子·天文训》，《史记·太史公自序》的“论六家要旨”中也提到阴阳、四时、八位、十二度、二十四节气等概念。汉武帝时，由邓平等制定的《太初历》正式把二十四节气编入历法，明确了二十四节气的天文位置。

我们知道，地球每时每刻都在不停地公转和自转，通常把地球绕太阳的轨道称为黄道，而二十四节气正是按照太阳在黄道上的位置来划分的。当太阳垂直照射赤道时定为“黄经零度”，即春分点，从这里出发，每前进 15 度就为一个节气，从春分往下依次顺延为清明、谷雨、立夏等，待运行一周后又回到春分点，此为一回归年，合 360 度，共分为 24 个节气。

二十四节气其实是一个“时刻”，而非“一日”。在地球的公转与自转中，由于地球自转轴相对于公转轴有 23.5 度的倾角，使得夏季正午时太阳仰角角度较大，冬季时较小，从而影响一年四季的气温与季候。为了让先民们能得知寒暑气候变化而决定农事进展或作为生活起居的参考，古代历法学家规定：将每年冬至到次年冬至的一回归年时间平分为 12 等份，称为

中气；再将两个中气等分称为节气，此为二十四节气的来源，这种节气的制定法称为“平气法”。然而，地球绕太阳运行的轨道为椭圆形，所以当地球离太阳较近时，地球公转速度较快，较远时则较慢，对当时制定此历法的中原地区而言，某些节气无法反映出真实的气候状况。所以从清代开始，才另定以春分点为0度，太阳在黄道上每运行15度定为一个节气或中气，现在的中气和节气统称为“节气”。

二十四节气的含义

从二十四节气的命名我们可以看出，节气在划分上充分考虑到了季节、气候、物候等自然现象的变化。其中立春、立夏、立秋、立冬就是用于反映季节的，根据这一特性，一年划分为春、夏、秋、冬四个季节。而春分、秋分、夏至、冬至则是从天文的角度进行划分，是太阳高度变化的转折点。

小暑、大暑、处暑、小寒、大寒这五个节气反映的是气温的变化，用于表示一年之中不同时期，给人们冷热的程度；雨水、谷雨、小雪、大雪这四个节气反映的是降水现象，表明降雨、降雪的时间和强度；白露、寒露、霜降这三个节气反映的是气温下降的过程和程度，小满、芒种反映的是农作物的成熟和收获的情况，惊蛰、清明反映的是自然物候现象。尤其是惊蛰，它用天上初雷和地下蛰虫的复苏，来预示春天的回归。

二十四节气的具体含义为：

立春：这是二十四节气中的第一个节气，其含义是春天来了。过了立春，万物开始复苏，一年四季重新开始了。这时，人们明显感觉到白天比以往变长了，太阳也暖了许多。

雨水：这时春风遍吹大地，冰雪在逐渐转暖的情况，开始融化，空气也变得湿润起来，雨水也一天比一天的增多，所以称之为雨水。雨水前的天气相对来说比较寒冷，随着雨水的到来，阳光灿烂而温和、细雨飘飘的日子渐渐走来。

惊蛰：这个节气表示“立春”以后天气转暖，春雷开始震响大地，蛰伏在泥土中冬眠的各种动物开始苏醒过来，所以叫惊蛰。惊蛰时节，阳光明媚，气温、地温都上升得比较快，地上的草木经历一冬的休息，开始快速生长，此时正是春耕大忙的季节。

春分：这个节气是春季90天的中分点，这一天南北两半球的昼夜长度相等，所以叫春分。过了这一天以后太阳直射位置开始向北偏移，北半球出现昼长夜短的现象。春分前后，我国南方地区进入早稻的播种期，那些越冬的农作物也进入了春季的生长阶段，大地到处充满一片生机盎然的景象。

清明：清明本身就含有天气晴朗、草木繁荣茂盛的意思。此时的气候清爽温暖，万物进入生长的阶段，对于农民而言，正是春耕、春种的大好时节。清明节天，有郊外踏青、祭扫坟墓的习俗。

谷雨：由于雨水滋润大地，农作物得以快速生长，所以，谷雨就有“雨生百谷”的含义。谷雨过后，气温回升得很快，天气也一天比一天暖和，春雨滋润着田野，农业生产进入繁忙时期。

立夏：标志夏季的开始，从立夏开始正式进入夏天，万物生长旺盛。人们根据长期积累的经验，把立夏看作是气温升高的开端，立夏以后，夏季正式到来，雷雨开始增多，农作物进入生长旺盛的时期。

小满：从小满开始，大麦、冬小麦等夏收作物已经结果，但此时还没有成熟，所以称之为小满。小满时节，自然界的植物都比较丰满和茂盛，春播的农作物正是生长的旺盛期。

芒种：“芒”指带有芒刺的作物，例如小麦、大麦等，“种”指种子。芒种即表明小麦等带有芒刺的作物已经成熟了，可以收获了。另外，芒种也是播种有带有芒刺的谷类作物，例如稻、黍、稷等。如过了这个时候再种有芒的农作物，就不好成熟了。

夏至：这一天是北半球白昼最长、黑夜最短的一天，从这一天开始，进入炎热的季节，大地万物在此时生长得最旺盛。过了夏至，太阳逐渐向南移动，北半球白昼一天比一天缩短，

黑夜一天比一天加长。

小暑：此时天气已经很热了，但还不到最热的时候，所以叫小暑。这段时期，大雨常与大风、雷暴相伴，有时还有冰雹等灾害性天气发生。

大暑：这是一年中最热的节气，正值中伏前后，是喜温作物生长速度最快的时期。大暑时气温高本是正常的气候现象，但如果气温过高，农作物的生长反而会受到抑制。

立秋：从这一天起开始进入秋天，此后气温逐渐下降，秋高气爽。不过，许多地方仍然处于炎热之中，有“秋老虎”的说法。

处暑：“处”含有躲藏、终止的意思，“处暑”表示炎热的暑天要结束了。它是温度下降的一个转折点，是气候变凉的象征。处暑前后，到处一派秋收的景象。

白露：此时天气转凉，由于温度降低，水汽在地面或接近地面的物体上凝结成露珠，白露实际上是天气已经转凉的象征，一般白露前后会有一段连绵阴雨天气。

秋分：这一天同春分一样，阳光几乎直射赤道，昼夜几乎相等。这一天刚好是秋季 90 天的一半，因而称秋分。秋分以后，每天的降水量不是很大，但降水的天数却会增多。

寒露：白露后，天气转凉，开始出现露水，到了寒露，露水开始增多。由于气温更低了，白色的露珠好像要凝结一样。寒露时节，我国北方已出现满山红叶，呈现出深秋景象。

霜降：霜是近地面空气中的水汽在地面或近地面物体上直接凝华而成的冰晶，此时天气已冷，开始有霜冻了，所以叫霜降。

立冬：在我国古代的甲骨文中，“冬”表示“终了”的意思。立冬是指一年的田间操作结束了，作物收割之后要收藏起来。

小雪：这时气温下降，开始降雪，但还不到大雪纷飞的时节，所以叫小雪。小雪时节，大地呈现出初冬景象。由于此时常有冷空气南下，所以要抓紧防寒防冰工作。

大雪：大雪前后，我国黄河流域一带渐有积雪；在北方，已是大雪纷飞了。在农业上，有“瑞雪兆丰年”的说法。这主要是指下大雪时温度低，能冻死越冬的虫子，对农作物有好处。

冬至：冬至这一天，阳光几乎直射南回归线，北半球地区白昼最短，黑夜最长。我国民间习惯自冬至起“数九”，每九天为一个九。到三九前后，地面积蓄的热量最少，天气也最冷，所以有“冷在三九”的说法。

小寒：小寒以后，开始进入寒冷季节，小寒是天气寒冷但还没有冷到极点的意思。此时我国北方经常会下大雪，使农作物遭受严重的损失。

大寒：这时天气寒冷到了极点，也是一年中最冷的时候。大寒以后，立春接着到来，天气渐暖。至此地球绕太阳公转了一周，完成了一个循环。

二十四节气与历法

在历史的长河之中，历法可以说是数不胜数的，时间在流逝，历史在进步，科学在发展，历法也在不断更新、不断进步。

历法一般分为三大类，即阳历、阴历、阴阳合历。这种分法是通过实践计算出来的，它以地球公转与月球公转为基础，两者也是可以调和的，如果用前者进行计算就是阳历，用后者进行计算就是阴历，要是两者调和之后那就是阴阳合历了。其实简单地说，历法就是根据气象而变化，通过时间的计算来判定气候变化的，这样就可以知道季节的变化了。

1. 阳历

阳历全称太阳历，又叫公历，是世界上多数国家和地区通用的历法。

太阳历是基于地球环绕太阳运行的规律制定的。把地球环绕太阳运动一周年称为一个“回归年”，它是太阳历的一年。起初确认一个回归年是 365 日，随后经过科学精密计算是 365 日 5 小时 48 分 46 秒。

大约在 4000 年前，太阳历形成于古埃及。古埃及人依据天狼星的出现和尼罗河泛滥的日

期规律，计算出一年是 365 天，分 12 个月，每月 30 天，多余的 5 天为年终节日，这就是古埃及的太阳历，也就是西方最早发明的太阳历。

古埃及的太阳历经过两次组织修改，才形成当今世界通用的太阳历。第一次是在公元前 46 年，古罗马的恺撒大帝主持修改历法。以古埃及的太阳历为基础，修改后实施四年一闰，即“恺撒历”。第二次是在公元 1582 年，罗马教皇格列高利十三世又一次组织修改历法，这次修改的历法称“格列历”。格列历规定每 400 年减去 3 个闰年，也就是当今世界广泛应用的太阳历，即公历。

最终形成的阳历有了月大月小之分，每年 12 个月的月天数并不完全相同，月大 31 天，月小 30 天。除此之外，还有个比较特殊的 2 月。平年 2 月 28 天，闰年 2 月 29 天。

在阳历没有普及使用之前，二十四节气是农历很好的补充。人们把节气用农历日期来表示，对掌握农时、安排农业生产和日常生活都起了重要作用，正如气象学家竺可桢先生所说：“秦汉以前古人不得不看天上星星（行星在 28 宿中的位置）定季节安排农事。秦汉以后有了节气月令，例如‘清明下种，谷雨插秧’，老百姓就无须再仰观天文了。”如今我们推行了阳历，节气的阳历日期也基本固定，应用起来更为方便。

关于二十四节气与阳历的关系，有两首歌谣可以帮助大家理解。

其一

地球绕着太阳转，绕完一圈是一年。

一年分成十二月，二十四节紧相连。

按照公历来推算，每月两气不改变。

上半年是六、廿一，下半年逢八、廿三。

这些就是交节日，有差不过一两天。

其二

二十四节有先后，下列口诀记心间：

一月小寒接大寒，二月立春雨水连；

惊蛰春分在三月，清明谷雨四月天；

五月立夏和小满，六月芒种夏至连；

七月小暑和大暑，立秋处暑八月间；

九月白露接秋分，寒露霜降十月全；

立冬小雪十一月，大雪冬至迎新年。

抓紧季节忙生产，种收及时保丰年。

2. 阴历

阴历，全称太阴历，以月球绕地球一周为一月，即以朔望月作为确定历月的基础，一年为十二个历月的一种历法。据史料记载，阴历始用于公元前 17 世纪的夏代，故又称“夏历”。我国是一个农业大国，制订历法必须为农业生产服务，因此阴历也称“农历”。

阴历定月的依据是月亮的运动规律：月球运行的轨道，名曰白道，白道与黄道同为天体上之两大圆，以五度九分而斜交，月球绕地球一周，出没于黄道者两次，历二十七日七小时四十三分十一秒半，为月球公转一周所需的时间，谓之“恒星月”。当月球绕地球之时，地球因公转而位置亦有变动，计前进二十七度余，而月球每日行十三度十五分，故月球自合朔，全绕地球一周，复至合朔，实需二十九日十二时四十四分二秒八，谓之“朔望月”，习俗所谓一个月，即指朔望月而言。

阴历每年以接近立春之朔日为岁首，每月以朔日为初一，基本上是以 12 个月为 1 年，每年 354 天或 355 天。由于 12 个朔望月的时间是 354.3667 日，与一个回归年相差 11 天左右，这样，每隔三年就要多出 33 天，这同一个月的时间基本接近。为了和气候冷热变化的周期一致，所以每隔三年就要增添一个月，这个月就是“闰月”。由于月亮围绕地球运转和地球围绕

太阳运转的速度不均匀，为保持朔日必在阴历每月初一，也要对阴历的大小月进行调整，因此有时会出现连续两个阴历大月或连续两个阴历小月的情况。

用节气历来记述一年之中寒暑、季节、气候、物候以及农事时段的演变规律和特征；运用阴历主要来记述月、日时段，如每月的初一、十五以及诸多的民族祭祀日期，如春节、元宵节、端午节、七巧节、中秋节、重阳节以及除夕等。沿海地区的人们根据阴历月相判断海洋的潮汐日期和时间等。直到今天，在我国还有不少人仍然将节气和阴历分别并用。

3. 阴阳合历

把阴历和阳历二者配合起来的历法叫做“阴阳合历”。在我国的夏朝后期，将阴历和节气历结合起来制定了“阴阳合历”。阴阳合历是在夏朝制定的，因此在历史上长期称其为“夏历”，近代改称为“农历”

这种历法安排有二十四节气，以指导农事活动，而且主要在广大农村使用，因此称为农历，又叫旧历、中历，民间也有称为阴历的。它用严格的朔望周期来定月，又用设置闰月的办法使年的平均长度与回归年相近，兼有阴历和阳历的性质，因此说它是一种阴阳两历并用的历法。

二十四节气歌

一

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。
每月两节不变更，最多相差一两天。
上半年来六廿一，下半年是八廿三。

二

西园梅放立春先，云镇霄光雨水连。
惊蛰初交河跃鲤，春分蝴蝶梦花间。
清明时放风筝好，谷雨西厢宜养蚕。
牡丹立夏花零落，玉簪小满布庭前。
隔溪芒种渔家乐，农田耕耘夏至间。
小暑白罗衫着体，望河大暑对风眠。
立秋向日葵花放，处暑西楼听晚蝉。
翡翠园中沾白露，秋分折桂月华天。
枯山寒露惊鸿雁，霜降芦花红蓼滩。
立冬畅饮麒麟阁，绣襦小雪咏诗篇。
幽闾大雪红炉暖，冬至琵琶懒去弹。
小寒高卧邯郸梦，捧雪飘空交大寒。

三

立春梅花分外艳，雨水红杏花开鲜。
惊蛰芦林闻雷报，春分蝴蝶舞花间。
清明风筝放断线，谷雨嫩茶翡翠连。
立夏桑果像樱桃，小满养蚕又种田。
芒种玉秧放庭前，夏至稻花如白练。
小暑风催早豆熟，大暑池畔赏红莲。
立秋知了催人眠，处暑葵花笑开颜。
白露燕归又来雁，秋分丹桂香满园。
寒露菜苗田间绿，霜降芦花飘满天。
立冬报喜献三瑞，小雪鹅毛片片飞。

大雪寒梅迎风狂，冬至瑞雪兆丰年。
小寒游子思乡归，大寒岁底庆团圆。

四

地球绕着太阳转，绕完一圈是一年。
一年分成十二月，二十四节紧相连。
按照公历来推算，每月两气不改变。
上半年是六廿一，下半年逢八廿三。
这些就是交节日，有差不过一两天。
二十四节有先后，下列口诀记心间：
一月小寒接大寒，二月立春雨水连；
惊蛰春分在三月，清明谷雨四月天；
五月立夏和小满，六月芒种夏至连；
七月小暑和大暑，立秋处暑八月间；
九月白露接秋分，寒露霜降十月全；
立冬小雪十一月，大雪冬至迎新年。
抓紧季节忙生产，种收及时保丰年。

二十四节气与七十二候

二十四节气不仅与历法有密切的关联，与物候也紧密相应。那么，什么为物候呢？所谓的物候是指物候生物长期适应温度条件的周期性变化，形成与此相适应的生长发育节律，这种现象称为物候现象，主要指动植物的生长、发育、活动规律与非生物的变化对节候的反应。

确切地讲，七十二候是一个历法术语。七十二候应是以我国古代黄河流域的鸟、兽、草、木以及冷暖天气变化等自然现象为观测对象，以五日为一个单位而总结出来的，用以表述气象时段的规律性，是二十四节气的详解和充实。用五天的变化来描述动植物以及自然界的變化会比节气更细微些。相对五天一个物候的变化，节气十五天好像长了一点。由于七十二候是直接观察自然界的现象，没有多少人为因素的干扰，所以它又成了一门学科，称为物候学。

古人曾经编制过物候历，对于指导农业生产，掌握自然现象与人的关系起到了很大的作用。由于古人观察自然现象时受技术和观念上的限制，有些物候现象并不是很准确。如今随着天气变化以及生物的进化，有些现象我们现在已经不大好观察到了。每年七十二物候，每候五天，算下来就是三百六十天，那么多出的五天就应该说是七十三候了。可是这就给二十四节气配合以及月份之间的推算增加了许多难题。于是，气象部门就做出一个规定，公历每月的26日至月底为第六候，如果遇上大月三十一天，那么月末一候就是六天了。

早在战国时期，《吕氏春秋·十二纪》中就记载了最初形成的八个节气，其中就有“蛰虫始振”、“始雨水”、“小暑至”、“东风解并举”、“鱼上冰”、“桃始华”、“凉风至”、“寒蝉鸣”、“候雁归”等物候现象。此后，汉代《逸周书·时训解》一书中对七十二候有了更为详细的注解，这些物候现象到北魏被历书记载。元代《王桢农书》把它们与二十四节气合为时令，根据气象影响的物候规律，做出了全年农业操作规划，这就是著名的“授时指掌活法图”。

现根据《礼记·月令》、《逸周书·时训解》、《时宪书》等书的记述，对二十四节气与七十二候简介如下：

立春

初候，东风解冻；阳和至而坚凝散也。二候，蛰虫始振；振，动也。三候，鱼陟负冰。陟，言积，升也，高也。阳气已动，鱼渐上游而近于冰也。

雨水

初候，獭祭鱼。此时鱼肥而出，故獭而先祭而后食。二候，候雁北；自南而北也。三候，

草木萌动。是为可耕之候。

惊蛰

初候，桃始华；阳和发生，自此渐盛。二候，仓庚鸣；黄鹂也。三候，鹰化为鸠。鹰，鸷鸟也。此时鹰化为鸠，至秋则鸠复化为鹰。

春分

初候，玄鸟至；燕来也。二候，雷乃发声。雷者阳之声，阳在阴内不得出，故奋激而为雷。三候，始电。电者阳之光，阳气微则光不见，阳盛欲达而抑于阴。其光乃发，故云始电。

清明

初候，桐始华。二候，田鼠化为鴽，牡丹华；鴽音如，鹌鹑属，鼠阴类。阳气盛则鼠化为鴽，阴气盛则鴽复化为鼠。三候，虹始见。虹，音洪，阴阳交会之气，纯阴纯阳则无，若云薄漏日，日穿雨影，则虹见。

谷雨

初候，萍始生。二候，鸣鸠拂其羽，飞而两翼相排，农急时也。三候，戴胜降于桑，织网之鸟，一名戴胜，阵于桑以示蚕妇也，故曰女功兴而戴胜鸣。

立夏

初候，蝼蛄鸣；蝼蛄也，诸言蚯蚓者非。二候，蚯蚓出；蚯蚓阴物，感阳气而出。三候，王瓜生；王瓜色赤，阳之盛也。

小满

初候，苦菜秀；火炎上而味苦，故苦菜秀。二候，靡草死；葶苈之属。三候，麦秋至。秋者，百谷成熟之期。此时麦熟，故曰麦秋。

芒种

初候，螳螂生；俗名刀螂，说文名拒斧。二候，鵙始鸣；鵙，屠畜切，伯劳也。三候，反舌无声。百舌，鸟也。

夏至

初候，鹿角解；阳兽也，得阴气而解。二候，蜩始鸣，蜩，音蜩，蝉也。三候，半夏生。药名也，阳极阴生。

小暑

初候，温风至。二候，蟋蟀居壁；亦名促织，此时羽翼未成，故居壁。三候，鹰始挚。挚，言至，鹰感阴气，乃生杀心，学习击搏之事。

大暑

初候，腐草为萤；离明之极，故幽类化为明类。二候，土润溽暑；溽，音辱，湿也。三候，大雨行时。

立秋

初候，凉风至。二候，白露降。三候，寒蝉鸣。蝉小而青赤色者。

处暑

初候，鹰乃祭鸟；鹰，杀鸟。不敢先尝，示报本也。二候，天地始肃；肃，清肃也，寒也。三候，禾乃登。稷为五谷之长，首熟此时。

白露

初候，鸿雁来；自北而南也。一曰：大曰鸿，小曰雁。二候，玄鸟归；燕去也。三候，群鸟养羞。羞，粮食也。养羞以备冬月。

秋分

初候，雷始收声；雷于二月阳中发生，八月阴中收声。二候，蛰虫坏户；坏，音培。坏户，培益其穴中之户窍而将蛰也。三候，水始涸。国语曰：辰角见而雨毕，天根见而水涸，雨毕而除道，水涸而成梁。辰角者，角宿也。天根者，氐房之间也。见者，旦见于东方也。

辰角见九月本，天根见九月末，本末相去二十一余。

寒露

初候，鸿雁来宾。宾，客也。先至者为主，后至者为宾，盖将尽之谓。二候，雀入大水为蛤；飞者化潜，阳变阴也。三候，菊有黄花。诸花皆不言，而此独言之，以其华于阴而独盛于秋也。

霜降

初候，豺乃祭兽；孟秋鹰祭鸟，飞者形小而杀气方萌，季秋豺祭兽，走者形大而杀气乃盛也。二候，草木黄落；阳气去也。三候，蛰虫咸俯。俯，蛰伏也。

立冬

初候，水始冻。二候，地始冻。三候，雉入大水为蜃。蜃，蚌属。

小雪

初候，虹藏不见，季春阳胜阴，故虹见；孟冬阴胜阳，故藏而不见。二候，天气上升，地气下降。三候，闭塞而成冬。阳气下藏地中，阴气闭固而成冬。

大雪

初候，鶡鴠不鸣。鶡鴠，音曷旦，夜鸣求旦之鸟，亦名寒号虫，乃阴类而求阳者，兹得一阳之生，故不鸣矣。二候，虎始交；虎本阴类。感一阳而交也。三候，荔挺出。荔，一名马薢，叶似蒲而小，根可为刷。

冬至

初候，蚯蚓结；阳气未动，屈首下向，阳气已动，回首上向，故屈曲而结。二候，麋角解；阴兽也。得阳气而解。三候，水泉动，天一之阳生也。

小寒

初候，雁北乡；一岁之气，雁凡四候。如十二月雁北乡者，乃大雁，雁之父母也。正月候雁北者，乃小雁，雁之子也。盖先行者其大，随后者其小也。此说出晋干宝，宋人述之以以为的论。二候，鹊始巢；鹊知气至，故为来岁之巢。三候，雉雊；雊，句姁二音，雉鸣也。雉火畜，感于阳而后有声。

大寒

初候，鸡乳；鸡，水畜也，得阳气而卵育，故云乳。二候，征鸟厉疾；征鸟，鹰隼之属，杀气盛极，故猛厉迅疾而善于击也。三候，水泽腹坚。阳气未达，东风未至，故水泽正结而坚。

二十四节气与三伏、九九

三伏的由来与“五行学说”有着紧密的联系。所谓“七月流火”，早在秦汉时期，当时的人们认为最热的夏天应该属火，金怕火烧熔（火克金），而庚属金，所以到庚日，金必伏藏。于是就有了“伏”的说法。三伏天气出现在每年的7、8月份，这两个月是一年之中最热的两个月，气温高、湿度大，天气特别闷热。

三伏天的划分是按照我国古代的“干支纪日法”来确定的。初伏，它是夏至后第三个庚日起到第四个庚日前的那段日子，从第三个庚日开始就是入伏，它是初伏的第一天。其次是中伏，它是夏至后第四个庚日起到立秋三候第一个庚日前的这段时间。第四个庚日定为中伏开始的第一天，农历七月前立秋的，中伏就是10天；农历七月后立秋的；中伏就是20天。最后是末伏，它是立秋后第一个庚日起到第二个庚日前的这段时间。第二个庚日定为出伏，表示伏天结束。

“九九”是在二十四节气的基础上衍生出来的，分为“夏九九”和“冬九九”。其中“冬九九”流传较广，它是以冬至日为起点，每九天为一个九，每年九个九共八十一天。三九、四九是全年最寒冷的季节。民间流传的《冬至九九歌》形象地描述了这一时节的气候变化：

一九二九，不出手；