



奇妙的自然现象丛书
流畅细致的文字 本书编写组◎编
精美独特的插图 大方优雅的版面
QIMIAO DE ZIRAN
XIANXIANG CONGSHU



春夏秋冬



中国出版集团
世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

春夏秋冬 / 《春夏秋冬》编写组编. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 7

ISBN 978 - 7 - 5100 - 2509 - 9

I. ①春… II. ①春… III. ①季节 - 普及读物 IV. ①P193 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 147787 号

春夏秋冬

责任编辑: 韩海霞

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 2509 - 9/P · 0048

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

前 言

本书主要从自然和人文两个角度来介绍“春”、“夏”、“秋”、“冬”。涉及的主要内容有四季的划分、节气、民俗节日、自然界的产物(花、水果和风景)、文学作品中的“春”、“夏”、“秋”、“冬”等。因为人们明确划分四季是根据太阳相对于地球的位置,所以首先介绍二十四节气。

二十四节气是中国古代订立的一种用来指导农事的补充历法,是根据太阳在黄道(即地球绕太阳公转的轨道)上的位置来划分的。二十四节气能反映季节的变化,指导农事活动,影响着千家万户的衣食住行。人们的很多活动都是与节气相关的,所以一些民俗节日与节气联系紧密。这也是为什么二十四节气叫“节”气了。

四季气候不同,自然界中每个季节都有她的美丽之处。每个季节都有开放的花和成熟的果子,供人们观赏和品味。代表性的花成为季节的象征,民间有这样一首民歌:

正月梅花凌寒开,二月杏花满枝来。

三月桃花映绿水,四月蔷薇满篱台。

五月榴花红似火,六月荷花洒池台。

七月凤仙展奇葩,八月桂花遍地开。

九月菊花竞怒放,十月芙蓉携春来。

十一月水仙凌波开,十二月腊梅报春来。

自然界的美丽景点浓缩了山水树木四季风景,给人带来更大的愉悦感,更引来文人大家对四季的描写、抒怀。书中更收集了一些民间谚语,

以指导人民的生活实践。

本书内容涉及多个方面,意在给青少年朋友们一个完整的四季知识,不足之处,在所难免,还请青少年朋友们见谅、指正。

编 者

contents

第一章 明媚之春 1

- 第一节 春季里的节气和养生 3
 - 第二节 春季里的节日和习俗 7
 - 第三节 春季花朵盛开 17
 - 第四节 春季上市的水果 27
 - 第五节 春季里美丽的景色 32
 - 第六节 古代诗词里的“春” 38
 - 第七节 描写春季的现代散文 44
-

第二章 热情之夏 49

- 第一节 夏季里的节气和养生 51
 - 第二节 夏季里的节日和习俗 56
 - 第三节 夏季百花齐放 61
 - 第四节 夏季水果甜美 72
 - 第五节 夏季里美丽的景色 79
 - 第六节 古代诗词里的“夏” 87
 - 第七节 描写夏季的现代散文 90
-

第三章 成熟之秋 99

- 第一节 秋季里的节气和养生 101
 - 第二节 秋季里的节日和习俗 106
 - 第三节 满园盛开的花朵 112
 - 第四节 秋季瓜果飘香 118
 - 第五节 秋季里美丽的景色 124
 - 第六节 古代诗词里的“秋” 130
 - 第七节 描写秋季的现代散文 135
-

第四章 静谧之冬 144

- 第一节 冬季里的节气和养生 146
 - 第二节 冬季里的节日和习俗 152
 - 第三节 花朵在冬季绽放 157
 - 第四节 冬季里水果依然飘香 161
 - 第五节 冬季里美丽的景色 167
 - 第六节 古代诗词里的“冬” 174
 - 第七节 描写冬季的现代散文 178
-

附录：四季里的民间谚语 191

第一章

明媚之春



春季，是万物生长的最佳时机。阳光明媚，雨水充足。它代表着一年的开始，代表着新一番的轮回。人们会用各种方式来庆祝这个季节的到来。

春季，多数花朵从寒冬中苏醒，绽放芳华。水果也竞相成熟，让人们在新的一年里，第一时间品尝到新鲜水果的甘甜。

春季，万物欣欣向荣，呈现出一片繁花似锦的风景。无论是古代文人还是现代文人，无不赞叹春的伊始之功。



第一节 春季里的节气和养生

春季里的 6 个节气分别是：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨。

立 春

“立”即开始的意思。每年阳历的 2 月 4 日、5 日左右是立春，立春是二十四节气中的第一个节气，预示季节转换，标志严冬已尽、春天来了。由于我国幅员辽阔、地势复杂，不但春临大地的时间有早有迟，春姑娘在各地停留的时间也有长有短，她从 1 月末、2 月初的秋春相连的广州起步北上，2 月中旬先是到达云南昆明，下旬越过云贵高原进入四川盆地，3 月中旬到达湖北武汉，下旬越过河南郑州和山东济南，4 月上旬抵达京津地区、中旬跨过山海关来到塞外沈阳，下旬经由长春到达哈尔滨，5 月 20 日前后，才能光临我国北疆最远的地方——漠河。

就全国主要农事而言，东北地区立春节气要顶凌耙地、送粪积肥，并做好畜生防疫工作。华北平原要积极做好春耕准备和兴修水利。西北地区要为春小麦整地施肥。华南地区因为气温较高，此时已经展开了全面的春耕春种工作。西南地区要抓紧耕翻早稻秧田，做好选种、晒种以及夏收作物的田间管理。

立春是青少年易患病的敏感时期，特别是上呼吸道或下呼吸道的感染，包括感冒、扁桃体炎、支气管炎、肺炎等。如何预防这些疾病呢？其一，青少年是易感人群，因此要尽量不去公共场所，注意与感冒病人



隔离。其二，春季气候多变，应注意保暖，切忌受寒。其三，注意居室空气的流通，适度开窗通气换气，必要时关闭门窗，用食醋熏蒸消毒空气。其四，注意饮食卫生，饮食要清淡，多喝水，不吃或少吃零食。其五，多参加体育锻炼，以增强体质。其六，如果患病一定去医院诊治。

雨 水

表示降水开始，雨量逐步增多。公历每年的2月18日前后为雨水。雨水有两层意思：一是由降雪转为降雨；二是自“雨水”起天气回暖，南方暖湿气流势力渐强，降水量增多。“雨水”过后，我国大部分地区气温已达到 0°C 以上，黄淮平原日平均气温在 3°C 左右，江南平均气温在 5°C 上下，华南地区气温已超过 10°C ，但华北平原气温仍在 0°C 以下。在这样的气候背景下，黄淮平原及其以南地区开始降雨，华北平原有时仍会雪花纷飞。

在农事上，就大田来看，“雨水”前后油菜、冬麦普遍返青，对水分的需求相对较多。华北、西北以及黄淮地区这时的降水量一般较少，常不能满足农作物的需求。若早春少雨，“雨水”前后应及时进行春灌。淮河以南地区此时一般雨水较多，应做好农田清沟沥水，中耕除草，预防湿害烂根。华南双季早稻育秧工作已经开始，为防忽冷忽热、乍暖还寒的天气对秧苗的危害，应注意抓住“冷尾暖头”天气抢晴播种，力争一播全苗。西北高原山地仍处于干季，容易发生火灾。另外，寒潮入侵时可引起强降温和暴风雪，对老弱幼畜危害极大，所有这些，都要特别注意防范。

雨水节气常处春节和元宵节之间，当大家忙忙碌碌、欢欢喜喜过节时，要饮食有度、起居有常，争取过一个健康、快乐、平安、祥和的节日。在生活上，应改变过节时炸、煮、蒸一大堆食品，每天再“重新



热”的习惯。食物要保持新鲜，慎防变质，患有慢性病的人，更应注意饮食的控制。例如：慢性胃炎患者，饮食不当更易造成胃黏膜损伤加重；慢性胆囊炎或胰腺炎患者，要减少脂肪的摄入；心脑血管病患者，饮食以清淡为主；痛风患者忌吃海鲜，忌饮酒。另外，还要注意饮食有节、细嚼慢咽、低糖低盐、戒烟限酒、讲究卫生等良好习惯。

惊 蛰

春雷乍动，惊醒了蛰伏在土壤中冬眠的动物。这时气温回升较快，渐有春雷萌动。每年公历的3月5日左右为惊蛰。惊蛰前后之所以会偶尔大雷，是因为大地温度渐渐升高，地面热气上升或者北上的湿热空气渐活动频繁。但我国南北跨度大，云南南部一般在11月份能听到雷声，到北京要次年4月下旬才听到。

惊蛰代表着春耕的开始。华北冬小麦开始返青，急需水，一旦缺水就会减产，所以此时对冬小麦、豌豆等要及时浇水。此时土壤仍处于冻融交替状态，及时耙地是减少水分损失的重要措施。华南则应及时进行早稻播种，同时做好秧田防寒工作。

惊蛰时，天气忽冷忽热，湿度增大。当人体呼吸道防御功能下降时，极易受到病原体侵袭，易发生感冒、因此应少去通风不良的公告场所。出汗后立即擦干。膳食荤素搭配，多吃鸡蛋、鲜鱼、豆腐、蔬菜水果等一些营养丰富的食物。

春 分

“分”即平分的意思，表示昼夜长短相等。一般在每年公历的3月20日。春分后我国大部分地区平均气温上升到10℃，进入真正的春季。



但天气回暖过程中，常因冷空气的侵入，使气温又回到寒冷状态，这种前春暖、后春寒的天气叫做“倒春寒”。

严重的倒春寒不仅使棉花早稻等作物造成烂种烂秧和死苗，还影响油菜的开花授粉，降低产量。因此，一方面，抗御旱灾仍是春分时节的重要农事活动；另一方面要加强冻害防御。常用的方法有选用抗寒种子，麦子播种深度合理，增施钾肥，灌水或喷雾等。

春分雨水多，物品容易发霉。气温、气压、气流、湿度等气象要素变化无常，所以常引起许多疾病的复发。要保持心胸开阔、情绪乐观，尽量避免烦恼生气。要注意保暖防寒，注意顺应气候变化来增减衣服，以达到保养人体阳气，防病保健功效。在睡眠方面，春天可晚睡早起，常到室外散步，呼吸新鲜空气。平时以小运动量的活动为宜。傍晚可以步行、跑步、打太极拳。

清 明

清明含有天气晴朗、空气清新明洁、逐渐转暖、草木繁茂之意。公历每年大约4月5日为清明。清明时节，我国大部分地区日平均气温升至12℃，冰河解冻，百花吐蕊，农人忙着播种。

北方播种春季作物玉米高粱等，应注意防御晚霜冻对小麦水稻等的危害。南方多种植物进入展花期，为提高果收率，要进行人工辅助授粉。黄淮以南地区的小麦已拔节，要做好小麦后期的肥水管理和病虫害防治工作。清明时节雨纷纷，一方面充沛的雨水有利于农作物的生长，另一方面也要防御降水过多。

清明时节外出春游踏青需防花毒，注意防劳累，也要注意防花粉过敏。随着气温的升高，有些人迅速脱下厚重的冬衣，但清明的天气乍暖还寒，气温波动大，早晚有些凉，容易受凉感冒。



谷 雨

雨水增多，大大有利谷类作物的生长。公历每年4月20日前后为谷雨。谷雨已经是暮春时节，谷雨前后，天变暖，霜雪断，雨量也较前增多，是春作物播种出土的重要季节，高粱、谷子、春玉米、红薯等早秋作物也开始种植。

此时，小麦要抓紧施肥，秧苗要追肥。对油菜进行一次叶面施肥，能促进种子肥大。各地应抓住适宜天气下种棉花、玉米、小麦等。谷雨对春茶的采制已进入旺季，宜抓紧进行。

谷雨处于春夏交接之际，许多地方风大沙多，对健康极为不利。这时应避免在沙尘天气进行户外活动，外出或工作尽可能选择浮尘较轻的时段，并在外出时戴口罩或用纱巾裹住头。要关闭居室的门窗，避免浮尘进入室内。注意饮食调理，多喝水，适当吃些具有清除肺部污染的食物。

第二节 春季里的节日和习俗

打 春

立春又俗称“打春”，这既是一个古老的节气，也是一个重大的节日。山西民间流行着春字歌：“春日春风动，春江春水流。春人饮春酒，春官鞭春牛。”讲的就是打春牛的盛况。古时候，立春时分，地方长官



要率僚属、农民鞭春。阴阳官先要举行一定的传统仪规，地方官主持迎春仪程，初献爵、亚献爵、终献爵，然后执彩鞭击打春牛三匝，礼毕回署，众农民将春牛打烂。

现在，城里已不再举行鞭春活动，一些农村却仍有打春牛的风俗。立春前，用泥塑一牛，称为春牛。妇女们抱小孩绕春牛转三圈，旧说不可以不患疾病，今已成为娱乐。立春日，村里推选一位老者，用鞭子象征性地打春牛三下，意味着一年的农事开始。然后众村民将泥牛打烂，分土而回，洒在各自的农田。吕梁地区盛行用春牛土在门上写“宜春”二字。晋东南地区习惯用春牛土涂耕牛角，传说可以避免牛瘟。晋南地区讲究用春牛土涂灶，据说可以祛蚰蛄。

除此之外，民间艺人还制作许多小泥牛，称为“春牛”，送往各家，谓之“送春”。女孩子剪彩为燕，称为“春鸡”；贴羽为蝶，称为“春蛾”；缠绒为杖，称为“春杆”。戴在头上，争奇斗艳。山西乡宁等地习惯用绢制作小娃娃，名为“春娃”，佩戴在孩童身上。晋北地区讲究缝小布袋，内装豆、谷等杂粮，挂在耕牛角上，取意六畜兴旺、五谷丰登、一年四季平安吉祥。节日时，民间主要习惯吃萝卜、姜、葱、面饼，称为“咬春”。运城地区新嫁女，娘家要接回，称为“迎春”。临汾地区则习惯请女婿吃春饼。

喜气洋洋过春节

相传，中国古时候有一种叫“年”的怪兽，头长触角，凶猛异常。“年”长年深居海底，每到除夕才爬上岸，吞食牲畜伤害人命。因此，每到除夕这天，村村寨寨的人们扶老携幼逃往深山，以躲避“年”兽的伤害。

这年除夕，桃花村的人们正扶老携幼上山避难，从村外来了个乞讨



年 兽

的老人，只见他手拄拐杖，臂搭袋囊，银须飘逸，目若朗星。乡亲们有的封窗锁门，有的收拾行装，有的牵牛赶羊，到处人喊马嘶，一片匆忙恐慌景象。这时，谁还有心关照这位乞讨的老人。

只有村东头一位老婆婆给了老人些食物，并劝他快上山躲避“年”兽，那老人捋髯笑道：“婆婆若让我在家呆一夜，我一定把‘年’兽撵走。”

老婆婆惊目细看，见他鹤发童颜、精神矍铄、气宇不凡。可她仍然继续劝说，乞讨老人笑而不语。婆婆无奈，只好撇下家，上山避难去了。

半夜时分，“年”兽闯进村。它发现村里气氛与往年不同：村东头老婆婆家，门贴大红纸，屋内灯火通明。“年”兽浑身一抖，怪叫了一声。“年”朝婆婆家怒视片刻，随即狂叫着扑过去。将近门口时，院内突然传来“砰砰啪啪”的炸响声，“年”浑身战栗，再不敢往前凑了。



原来，“年”最怕红色、火光和炸响。这时，婆婆的家门大开，只见院内一位身披红袍的老人在哈哈大笑。“年”大惊失色，狼狈逃窜了。

第二天是正月初一，避难回来的人们见村里安然无恙十分惊奇。这时，老婆婆才恍然大悟，赶忙向乡亲们述说了乞讨老人的许诺。乡亲们一齐拥向老婆婆家，只见婆婆家门上贴着红纸，院里一堆未燃尽的竹子仍在“啪啪”作响，屋内几根红蜡烛还发着余光……

欣喜若狂的乡亲们为庆贺吉祥的来临，纷纷换新衣戴新帽，到亲友家道喜问好。这件事很快在周围村里传开了，人们都知道了驱赶“年”兽的办法。

从此每年除夕，家家贴红对联、燃放爆竹；户户烛火通明、守更待岁。初一一大早，还要走亲串友道喜问好。这风俗越传越广，成了中国民间最隆重的传统节日。

春节早晨，开门大吉，先放爆竹，叫做“开门炮仗”。爆竹声后，碎红满地，灿若云锦，称为“满堂红”。这时满街瑞气，喜气洋洋。

春节里的一项重要活动，是到亲朋好友家和邻居那里祝贺新春，旧称拜年。汉族拜年之风，汉代已有。唐宋之后十分盛行，有些不必亲身前往的，可用名帖投贺。东汉时称为“刺”，故名片又称“名刺”。明代之后，许多人家在门口贴一个红纸袋，专收名帖，叫“门簿”。古时有拜年和贺年之分：拜年是向长辈叩岁；贺年是平辈相互道贺。现在，有些机关、团体、企业、学校，大家聚在一起相互祝贺，称之为“团拜”。随着时代的发展，拜年的习俗亦不断增添新的内容和形式。现在人们除了沿袭以往的拜年方式外，又兴起了礼仪电报拜年和电话拜年等。

旧时民间以进入新正初几日的天气阴晴来占本年年成。其说始于汉东方朔的《岁占》，谓岁后八日，一日为鸡日，二日为犬，三日为猪，四日为羊，五日为牛，六日为马，七日为入，八日为谷。如果当日晴朗，则所主之物繁育；当日阴，所主之日不昌。后代沿其习，认为初一



至初十，皆以天气晴朗，无风无雪为吉。后代由占岁发展成一系列的祭祀、庆祝活动。有初一不杀鸡，初二不杀狗，初三不杀猪……初七不行刑的风俗。

俗传正月初一为扫帚生日，这一天不能动用扫帚，否则会扫走运气、破财，而把“扫帚星”引来，招致霉运。假使非要扫地不可，须从外头扫到里边。这一天也不能往外泼水倒垃圾，怕因此破财。今天许多地方还保存着一习俗，大年夜扫除干净，年初一不出扫帚，不倒垃圾，备一大桶，以盛废水，当日不外泼。

正月十五闹元宵

农历正月十五元宵节，又称为“上元节”，是中国民俗传统节日。正月是农历的元月，古人称其为“宵”，而十五日又是一年中第一个月圆之夜，所以称正月十五为元宵节。又称为小正月、元夕或灯节，是春节之后的第一个重要节日。中国幅员辽阔，历史悠久，所以关于元宵节的习俗在全国各地也不尽相同，其中猜灯谜、赏花灯、舞龙、舞狮子、吃元宵等是元宵节几项重要民间习俗。

“猜灯谜”又叫“打灯谜”，是元宵节后增的一项活动，灯谜最早是由谜语发展而来的，起源于春秋战国时期。它是一种富有讥谏、规戒、诙谐、笑谑的文艺游戏。谜语悬之于灯，供人猜射，开始于南宋。《武林旧事·灯品》记载：“以绢灯剪写诗词，时寓讥笑，及画人物，藏头隐语，及旧京诨语，戏弄行人。”元宵佳节，帝城不夜，春宵赏灯之会，百姓杂陈，诗谜书于灯，映于烛，列于通衢，任人猜度，所以称为“灯谜”。如今每逢元宵节，各个地方都打出灯谜，希望今年能喜气洋洋的、平平安安的。因为谜语能启迪智慧又饶有兴趣，所以流传过程中深受社会各阶层的欢迎。