



中华五千年多元一体的民族文化史
独特的纯民间形态生活事象
林林总总与你我息息相关
呈现出一道中华民俗文化脉络传承
与演变的完全风景。

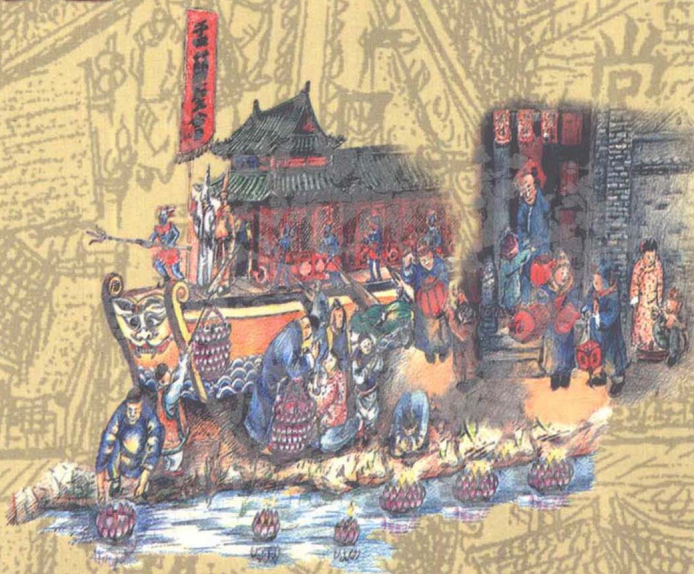
中华民俗

ZHONGHUAMINSU

风情博览

FENGQINGBOLAN

节日娱乐



中国物资出版社

08

虹





中华五千年多元一体的民族文化史
独特的纯民间形态生活事象
林林总总与你我息息相关
呈现出一道中华民俗文化脉络传承
与演变的完全风景。

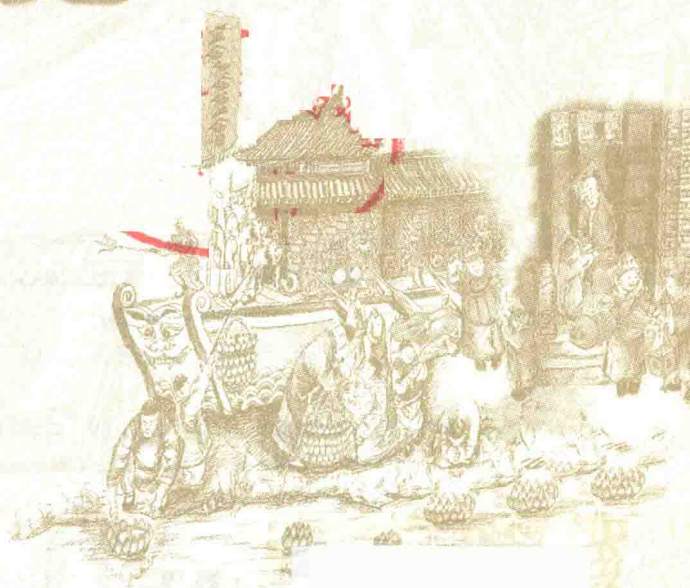
风情博览

FENGQINGBOLAN

中华民俗

ZHONGHUAMINSU

节日娱乐



朱宁虹



中国物资出版社



目 录

前言	1
----------	---

第一章 古代二十四节气和时岁习俗	1
------------------------	---

一、中国古代的二十四节气产生和内容	1
-------------------------	---

二、二十四节气的含义	3
------------------	---

第一类是反映季节的	3
-----------------	---

第二类是反映气候特征的	4
-------------------	---

第三类是反映物候现象的	4
-------------------	---

各个节气时间和含义	5
-----------------	---

立 春	5
-----------	---

雨 水	5
-----------	---

惊 蛰	5
-----------	---

春 分	5
-----------	---

清 明	6
-----------	---

谷 雨	6
-----------	---

立 夏	6
-----------	---

小 满	6
-----------	---

芒 种	6
-----------	---

夏 至	7
-----------	---

小 暑	7
-----------	---



大 暑	7
立 秋	7
处 暑	7
白 露	8
秋 分	8
寒 露	8
霜 降	8
立 冬	9
小 雪	9
大 雪	9
冬 至	9
小 寒	9
大 寒	9

民俗节日与农耕、季节时令	10
立 春	11
雨 水	11
惊 蛰	12
春 分	12
清 明	13
谷 雨	13
立 夏	14
小 满	14
芒 种	15
夏 至	15
小 暑	16
大 暑	17
立 秋	17



处 暑	18
白 露	18
秋 分	19
寒 露	19
霜 降	20
立 冬	20
小 雪	21
大 雪	21
冬 至	22
小 寒	23
大 寒	23
三、有关二十四节气的习俗	24
立春风俗	24
雨水习俗	28
惊蛰吃梨、打小人	28
春分吃春菜	29
清明踏青	29
谷雨采茶	30
立夏“消夏”	30
小满抢水	31
夏至多习俗	31
过大暑	33
立秋节	33
处暑谢土地	34
白露秋分祭月	34
霜降习俗	35
立冬习俗	35



冬至消寒	36
小、大寒	37
四、二十四节气谣谚歌拾零	37
春天孩子面，冬天后娘面	37
二月清明一片青，三月清明草不生	38
清明谷雨，冻死老鼠	38
雨春夹一冬，必定暖烘烘	39
未到惊蛰先动雷，四十八天云不开	39
清明断雪，谷雨断霜	39
反了春，冻断筋	40
有关春分的谚语	41
夏、冬九九歌	42

第二章 中华各个地域、民族的传统节日

一、中国传统节日的起源、传承和特点	43
起源和特点	43
丰饶习俗的传承	46
二、重要传统节日习俗大观	47
春 节	47
春节由来的传说	49
春节的习俗	50
春节食俗	53
地 戏	54
庙 会	55
鹤山春节习俗	55
客家春节习俗	57
上海崇明年俗	63



台湾春节习俗拾趣	66
香港年俗	69
元宵节	70
元宵节的由来	71
元宵节习俗	72
悠久丰富的元宵节习俗——灯会、灯谜	77
清明节	83
荡秋千	85
蹴鞠	85
踏青	85
植树	85
放风筝	86
清明送麻糍	86
端午节	88
端午节由来	88
赛龙舟	90
端午食粽	91
佩香囊	92
悬艾叶菖蒲	92
七夕乞巧节	93
七夕的由来	94
乞巧七夕的习俗	95
中秋节	98
中秋节的由来	99
中秋节的习俗	100
各地中秋节的习俗	101
古代中秋习俗	104



奇特的中秋习俗	105
重阳节	107
重阳节的起源	107
重阳节的习俗	108
各地过重阳节的风俗	109
腊八节	111
腊八节的起源	111
腊八节习俗	112
几种有名的腊八粥配方	112
冬至节	113
冬至节的由来	114
冬至节的风俗	115
民间其他节日和习俗	116
人 日	116
填仓节	117
二月二，龙抬头	118
花朝节	119
三月初三	120
天后诞辰	120
药王诞辰	121
关帝诞辰	122
天貺晒虫	122
中元节	123
祭祖节（寒衣节）	124
下元节	125
民间节日的游乐活动	126
天津民俗花会瞧皇会	129



北京“香会”	132
三、中国少数民族节日习俗大观	134
少数民族过汉历春节风俗	134
藏 族	134
彝 族	135
壮 族	136
布依族	136
满 族	136
侗 族	136
白 族	137
土家族	137
黎 族	137
傈僳族	138
拉祜族	138
达斡尔族	138
仫佬族	138
独龙族	139
鄂伦春族	139
赫哲族	139
基诺族	139
蒙古族	140
丰富多彩的各族传统节日	140
蒙古族	140
朝鲜族	143
傣 族	144
布朗族	146
满 族	148



纳西族	150
藏族	151
侗族	162
傈僳族	166
瑶族	167
佤族	169
仡佬族	171
鄂温克族	172
苗族	174
白族	185
土族	188
锡伯族	192
彝族	193
土家族	196
达斡尔族	199
壮族	200
哈尼族	201
拉祜族	204
仫佬族	207
普米族	208
基诺族	208
布依族	209
哈萨克族	210
水族	213
羌族	215
怒族	216
塔塔尔族	216



回 族	216
黎 族	217
撒拉族	217
乌孜别克族	217
独龙族	217
毛南族	218
俄罗斯族	218
鄂伦春族	218
维吾尔族	218
柯尔克孜族	218
畲 族	218
德昂族	219
塔吉克族	219
京 族	219
赫哲族	219
东乡族	220
阿昌族	220
保安族	220
珞巴族	220
高山族	220
景颇族	221
四、节日传说故事集粹	224
第三章 中华民间传统祭祀习俗	259
一、华夏先祖的祭祀风俗	259
炎黄五帝	260
中国古代祭祀之始——祭祀炎帝	260



祭祀华夏之祖——炎帝和黄帝	261
历代祭祀炎黄	262
敦厚淳朴的重阳民祭	263
五帝之说	265
祭祀炎帝和农耕文明	266
历代祭祀炎黄的莫仪	268
台湾祭祀炎帝	270
大禹祭祀	271
浙江大禹陵祭祀活动	271
四川祭祀大禹活动	273
民间清明祭祀与扫墓习俗	275
黄帝陵新祭祀典礼	277
启用天子等级的青铜祭器	277
新增了大型祭祀乐舞	278
迎祖追远祭活动	278
二、中国各类祭祀风俗便览	279
古代民间供奉行业神的习俗	279
关公祭祀	281
官 祀	281
民 祀	283
金秋大祭	284
财神的祭祀	285
灶王祭祀	285
祭灶种种	285
北京的祭灶风俗	287
火神的祭祀	291
清代汉人的祭祀习俗	291



徽州祭祀祠堂风俗	292
无锡祀祠风俗	293
烧田财	293
怀蚕种	293
抬猛将	293
庙会	294
白族的绕三灵	294
台湾的祖灵祭	295
台湾的布农族射耳祭	297
藏族祭祀习俗	299
驱鬼避邪的“古吐”祭祀	300
“阿亚”的地位及其祭神仪式	302
祭祀神灵活桑烟	305
蒙古八旗祀祖	308
德昂人的祭祀习俗	309
“做大贡”	311
祭寨神	311
祭谷娘	312
甘肃祭祀民歌“神花儿”拾零	312
起源和流传区域	312
古时盛况	313
求雨祭祀歌谣	314
家庭祭祀活动	315
陕北洛川鼗鼓与民间祭祀	316
山西晋祠的古代社会祭祀文化	318
满族的民间祭祀	322
祭 祖	322



祭 星	322
松木杆子	323
冬至祭天风俗	323
祭祀的定期供奉习俗	325
古代祭祀用品——饮食具	326
古代立生祠的习俗	328
茶与祭祀	329
民间祭祀的禁忌	332
祭者禁忌	333
祭时禁忌	335
祭地禁忌	337
祭品禁忌	338
祭器禁忌	342
祭仪禁忌	344
三、中国民间奇特习俗拾零	347
十二生肖的源流、排列与信仰	347
北京的五大“镇物”	357
福禄寿	358
中国的“四灵”民俗	359
玉佩符	360
行医者的护身符	361
 第四章 中华民间传统游艺活动	 363
一、中华各个地域、民族游艺活动大观	364
中国民俗中的狮子	364
舞 狮	364
台湾舞狮	365



雪 狮	367
民国时的民间娱乐游艺	368
看 戏	368
游逛新兴的游艺场、商业街	369
清末上海游园娱乐	370
天津鼓楼近观民俗风情	371
老北京天桥的游艺活动	372
山西的民间游艺	380
河南的马街书会	387
河南的和尚顶灯舞	388
别出心裁的灵宝骂社火	389
古风犹存的开封斗鸡	390
郊游踏青的首山酒会	392
热闹欢快的周口龙舟赛	393
各地棋类游艺	394
四川游艺习俗	404
满族的游艺活动	406
庆祝社火的游艺活动	409
结束语——民俗：一个民族和国家文化的象征	414



第一章 古代二十四节气和时岁习俗

一、中国古代的二十四节气产生和内容

节气是华夏祖先历经千百年，用他们敏锐的洞察力，考察了气候变化与农业生产关系而总结出来的宝贵科学遗产。

在古代，节气简称为气，这个气字实际是天气气候的意思。古代一年分为十二个月纪，每个月纪有两个节气。在前的为节气，在后的为中气，如立春为正月节，雨水为正月中，后人就把节气和中气统称为节气，合十二个月纪的节气而为二十四节气。它们的名称为立春、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。

二十四节气在我国的发祥极为久远。据《易·系辞》记载，伏羲氏仰观俯察，观河图、洛书而画卦。河图、洛书中已明确提出四时五方、八卦九宫概念，内含二至（冬至、夏至），二分（春分、秋分）及八节（二至、二分、再加四立即立春、立夏、立秋、立冬）等内容。

我国三千年前殷代的甲骨文上已有十三月的名称。《尚书·



尧典》说：“三百有六旬有六日以闰月定四时成岁。”所谓三百有六旬有六日就是阳历年，以闰月定四时成岁乃阴阳历并用。

在春秋时代，一年中有立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至八个节气。到了《礼记·月令》和西汉刘安所编著《淮南子·天文训》里，就已有二十四节气了。西洋到如今只有春分、夏至、秋分、冬至四个节气，不像我们中国有立春、雨水、惊蛰等名称。

节气的规定方法有两种。一种叫“恒气”，一种叫“定气”。“恒气”以一年的 $1/24$ 为准。“定气”以太阳在黄道上的位置为准，每隔黄经 15° 一个节气。古代用“恒气”定节气。北齐（公元550至577年）张子信发现太阳在黄道上运行的速度不均匀。隋仁寿四年（公元604年）刘焯创造了推算“定气”的方法，可惜当时未能实行。唐代僧一行采用“恒气”来注历，而用“定气”来推算日月交食。到清代时完全改用“定气”，并流行至今。

2

明顾炎武《日知录》说：“三代以上人人皆知天文。器乐流火，农夫之辞也。三星在户，妇人之语也。月离于毕，戍卒之作也。龙尾伏辰，儿童之谣也，后世文人学士有问之而茫然者矣”。春秋以前没有二十四节气，所以人们的衣食住行都要看星宿的出没来决定，天文常识就很普遍。秦汉以后，有了节气、月令，像“清明下种，谷雨下秧”，这类谚语和九九歌流行以后，一般老百姓就无需仰观天文了。

二十四节气是中国历法的独创。西洋在巴比伦时代和希腊罗马时代，也用阴阳历，和中国是一样的。不过同一时代我们的历法要比希腊罗马时代来得进步。在战国时代我们测定阳历年的长短，已极有把握。西洋到了我国西汉末年的时候，历法还非常混乱。到罗马凯撒皇帝定了儒略历，历法才入了轨道。

二十四节气在几千年历史的长河中，有了长足的发展。它不光是一种历法，而且和气象学、物候学、农学、民俗学、文学艺术和民俗相结合，形成了博大精深的节气文化。因此我国