

秋分时节，凉风习习，碧空万里。从这天起，长江流域及其以北的广大地区均先后进入了秋季，日平均气温都降到了22℃以下。

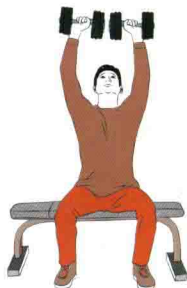
◎全新图解版◎

白虹◎编著

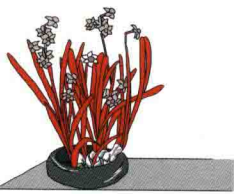
全新升级
图解版



图解 二十四节气知识



传承中华文化 指导百姓生活

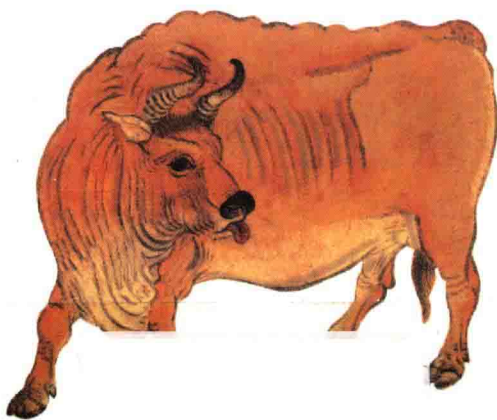


起居养生

冬天气候本来就非常干燥，再加上室内普遍使用暖气，“上火”更是随时可能发生。如在居室内养上两盆水仙，不但能调节室内相对湿度，还能使居室显得生机勃勃。



立秋时节，人体的阴阳精气处于收敛状态，身体柔韧性不如夏季。因此秋季运动不宜太激烈，应慢慢增加运动量，避免阳气损耗。



二十四节气是传统历法，更是民俗文化。它既是把握农时、合理安排农事活动的依据，亦是循法养生的立足点，从不同的角度解读，便能得到多重的收益。



生活指南

冬季，汽车如果停放在露天，夜间气温下降后，风挡玻璃上会结一层薄冰，对视线造成一定的影响。可以准备一个硬质塑料刮片，当玻璃上有雪和冰时，使用塑料刮片除去。

民风民俗

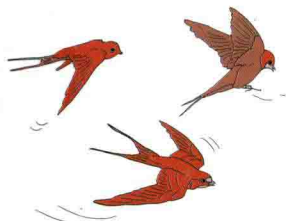
谷雨茶，是谷雨时节采制的春茶，又叫“二春茶”。据说，喝谷雨茶具有清火、辟邪、明目等功效。



饮食保健



霜降时节，气温骤降，应多吃肉类。而羊肉富含蛋白质，是御寒的佳品，宜适当进补。

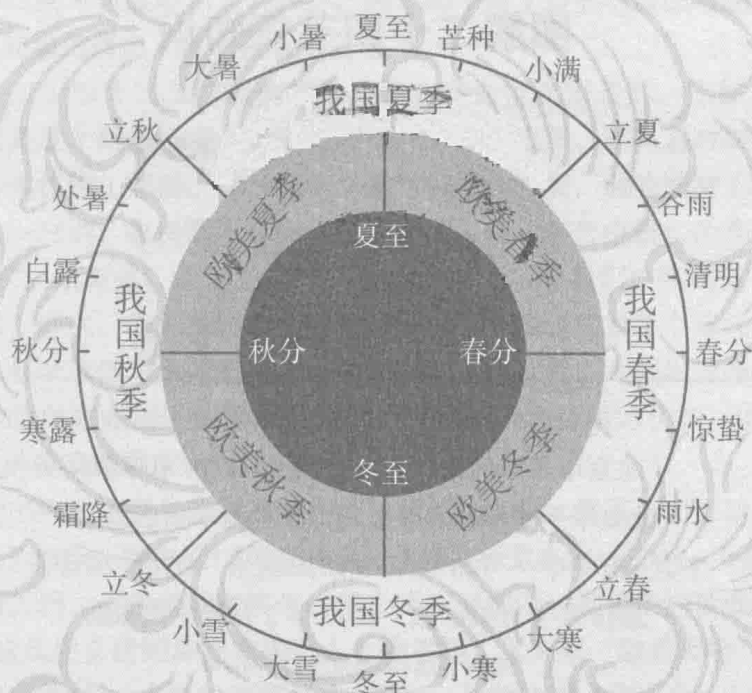


白露时节，天气已经转凉，燕子等候鸟也感觉到秋寒将至，飞往南方越冬。

图解

二十四节气知识

白虹◎编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

图解二十四节气知识 / 白虹编著. —北京: 北京联合出版公司, 2016.2

ISBN 978-7-5502-7136-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 020947 号

图解二十四节气知识

编 著: 白 虹

责任编辑: 闻 静 徐秀琴

封面设计: 王明贵

责任校对: 李华凯

美术编辑: 杨玉萍

插图绘制: 李宇譞 李 腾

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京华平博印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 650 千字 720 毫米 × 1020 毫米 1/16 28 印张

2016 年 2 月第 1 版 2016 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-7136-4

定价: 39.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 58815825



前言

二十四节气知识是中华民族传统文化的重要组成部分，自古流传至今，广泛地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，可谓妇孺皆知，二十四节气的影响由此可见一斑。

二十四节气也是我国独创的传统历法，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，创造出了节气这种独特的历法。经过不断地观察、分析和总结，节气的划分逐渐丰富和科学，到了距今两千多年的秦汉时期，二十四节气已经形成了完整的概念，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，说的是这个时期小麦、大麦等有芒作物已经成熟，要抓紧时间收割。同时也是有芒的谷类作物（如谷、黍、稷等）播种的最佳时期，倘若耽搁了就有可能造成歉收。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，因此节气又称“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，包括饮食、起居、养生、节日民俗等。科学证明，二十四节气的各个节气对人身体的影响不同，在各个节气中身体上都会出现不同的生理现象，人们根据身体的状况采取健身或是饮食的方式加以保养或是改善，使身体达到健康的状态。由此可以看出，二十四节气的影 响是渗透到生活中的各个方面的。

二十四节气之中更是蕴涵着丰富的中华传统文化。北宋著名哲学家程颢有一首题为《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。”这是用自然的法则来表达人生的哲理。无论是“静观万物”，还是享受春夏秋冬“四时佳兴”，人生的道理都是一样的。要想达到“天人合一”的境界，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。

二十四节气直接和间接地影响着每一个人，人们总是在时间的交替中生活，随着季节的变化而改变着，这些都与二十四节气有关。太阳的升落，月亮的圆缺，这

些自然现象和二十四节气都是分不开的。随着科技的发展、生活水平的提高，人们对于自然界和自身联系的认识也更加深刻，于是二十四节气对人们来说就更为重要。不论你去到地球上的任何国度和地区，只要是中华儿女，就会有二十四节气相随而至。不但如此，受中华文化影响的地区和人们也都有二十四节气伴随他们。

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非常重要。

鉴于此，我们精心编写了《图解二十四节气知识》一书。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、民间宜忌、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。

这是一本浓缩了中华传统文化精华的知识宝库，又是一部极其实用的生活必备书、休闲书，集知识性、实用性、趣味性、科学性于一体；既可以开阔视野、丰富知识储备、提高人文修养，也能使读者能够在工作中、休息时，无论身处何地都可以快速地汲取知识的营养。全书覆盖面大、涉猎面广，具有极强的参考性和指导性，一书在手，让你尽览中国传统文化全貌。



目录

第一篇 二十四节气——中国独有的一种历法·····	1
第一章 二十四节气来历：始于春秋，立于秦汉·····	3
二十四节气的丰富内涵·····	3
二十四节气的科学合理测定·····	3
第二章 二十四节气和历法：太阳历、太阴历和阴阳合历·····	7
节气与太阳历·····	7
节气与太阴历·····	8
节气与阴阳合历·····	10
节气在阳历、农历中的日期·····	10
第三章 二十四节气和季节：四季的形成和四季季节风·····	13
二十四节气气温变化形成四季·····	13
二十四节气和四季季节风·····	14
第四章 二十四节气与物候：七十二候和二十四番花信风·····	16
二十四节气和七十二候·····	16
农历十二个月候应姊妹花·····	18
第二篇 春雨惊春清谷天——春季的六个节气·····	21
第一章 立春：乍暖还寒时，万物始复苏·····	23
立春气象和农事特点：春天来了，开始春耕了·····	23
立春农历节日及民俗宜忌·····	24
立春养生：养肝护阳·····	30
立春时节，常见病食疗防治·····	32
第二章 雨水：一滴雨水，一年命运·····	34
雨水气象和农事特点：春雨润物细无声，麦浇芽、菜浇花·····	35
雨水农历节日及民俗宜忌·····	36
雨水养生：护脾胃，防湿邪·····	44
雨水时节，常见病食疗防治·····	50

第三章 惊蛰：春雷乍响，蛰虫惊而出走	51
惊蛰气象和农事特点：九九艳阳天，春雷响、万物长	51
惊蛰农历节日及民俗宜忌	52
惊蛰养生：加强营养，提高新陈代谢	56
惊蛰时节，常见病食疗防治	59
第四章 春分：草长莺飞，柳暗花明	62
春分气象和农事特点：气温不稳定，预防“倒春寒”	63
春分农历节日及民俗宜忌	64
春分养生：调整阴阳，以平为期	69
春分时节，常见病食疗防治	73
第五章 清明：气清景明，清洁明净	75
清明气象和农事特点：春意盎然，春耕植树	76
清明农历节日及民俗宜忌	76
清明养生：养肝护肝、强筋壮骨	80
清明时节，常见病食疗防治	86
第六章 谷雨：雨生百谷，禾苗茁壮成长	89
谷雨气象和农事特点：气温回升，谷雨农事忙	89
谷雨的农历节日及民俗宜忌	91
谷雨饮食养生：除湿防胃病，调神防过敏	95
谷雨时节，常见病食疗防治	100
第七章 春季穿衣、美容、休闲、爱车保养、旅游温馨提示	102
春季穿衣：早晚增衣，中午减衣	102
春季护肤：清洁、滋润保养	103
春季养花：等闲识得东风面，万紫千红总是春	104
春季钓鱼——垂钓绿湾春，春深杏花乱	107
春季爱车保养：车身美容，车内清洁维护	112
春季旅游：乡村赏花、水乡泛舟、户外踏青	114
第三篇 夏满芒夏暑相连——夏季的六个节气	123
第一章 立夏：战国末年确立的节气	125
立夏气象和农事特点：炎热天气临近，农事进入繁忙期	125
立夏民俗宜忌	127
立夏养生：护养心神，常笑少愁	131
立夏时节，常见病食疗防治	135
第二章 小满：小满不满，小得盈满	138

小满气象和农事特点：多雨潮湿，谷物相继成熟	138
小满民俗宜忌	140
小满饮食养生：健脾利湿，预防皮肤病	144
小满时节，常见病食疗防治	149
第三章 芒种：东风染尽三千顷，白鹭飞来无处停	152
芒种气象和农事特点	152
芒种农历节日及民俗宜忌	154
芒种养生：养心脏、平情绪、勿受寒	156
芒种时节，常见病食疗防治	161
第四章 夏至：夏日北至，仰望最美的星空	164
夏至气象和农事特点：炎热的夏天来临，准备防洪抗旱	164
夏至农历节日及民俗宜忌	166
夏至养生：护阳气，祛暑湿，常游泳	169
夏至时节，常见病食疗防治	174
第五章 小暑：盛夏登场，释放发酵后的阳光	176
小暑气象和农事特点：极端炎热开始，农田忙于追肥、防虫害	177
小暑农历节日及民俗宜忌	178
小暑养生：避暑降温，劳逸适度	181
小暑时节，常见病食疗防治	187
第六章 大暑：水深火热，龙口夺食	189
大暑气象和农事特点：炎热至极，既要防洪又要抗旱保收	189
大暑农历节日及民俗宜忌	190
大暑养生：预防暑湿，远离高温	192
大暑时节，常见病食疗防治	198
第七章 夏季穿衣、美容、休闲、爱车保养、旅游温馨提示	200
夏季穿衣：选择吸湿、散热性能好和吸热性能差的面料	200
夏季美容护理：尽量用温水洗脸，切忌天天洗头	203
夏季养花：接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红	206
夏季钓鱼——大麦黄，钓鱼忙	208
夏季爱车保养：防水、防晒，防爆胎、防自燃	211
夏季旅游：赏花、登山、观日出、探险	215
第四篇 秋处露秋寒霜降——秋季的六个节气	223
第一章 立秋：禾熟立秋，兑现春天的承诺	225

立秋气象和农事特点：秋高气爽，开始收获	225
立秋农历节日及民俗宜忌	226
立秋养生：饮食、起居、运动，皆以养收为原则	230
立秋时节，常见病食疗防治	235
第二章 处暑：处暑出伏，秋凉来袭	238
处暑气象和农事特点：早晚凉爽，农田急需蓄水、保墒	238
处暑农历节日及民俗宜忌	239
处暑养生：健脾补肝，预防秋燥、秋乏	242
处暑时节，常见病食疗防治	247
第三章 白露：白露含秋，滴落乡愁	250
白露气象和农事特点：天高气爽，千家万户忙秋收、秋种	250
白露民俗宜忌	252
白露饮食养生：养心润肺，早晚加衣，防止着凉	253
白露时节，常见病食疗防治	259
第四章 秋分：秋色平分，碧空万里	261
秋分时节，凉风习习，碧空万里	261
秋分农历节日及民俗宜忌	263
秋分饮食养生：平衡阴阳，预防寒凉之气伤身	267
秋分时节，常见病食疗防治	273
第五章 寒露：寒露菊芳，缕缕冷香	275
寒露气象和农事特点：昼暖夜凉，农田秋收、灌溉、播种忙	275
寒露农历节日和习俗宜忌	276
寒露养生：护肺养阴，预防感冒	279
寒露时节，常见病食疗防治	286
第六章 霜降：冷霜初降，晚秋、暮秋、残秋	288
霜降气象和农事特点：露水凝成霜，农民秋耕、秋播和秋栽忙	288
霜降农历节日及民俗宜忌	290
霜降养生：适度秋补，注意保暖	293
霜降时节，常见病食疗防治	299
第七章 秋季穿衣、美容、休闲、爱车保养、旅游温馨提示	301
秋季穿衣：衣物暴晒后再穿，慎穿裙装	301
秋季美容护理：加强保湿，按摩面部养容颜	303
秋季养花：停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花	306
秋季钓鱼——钓鱼人追梦的黄金季节	308
秋季爱车保养：注意车内清洁，更新机油、冷却液体和玻璃水	312

秋季旅游：赏花、观鸟、朝圣、观潮	317
第五篇 冬雪雪冬小大寒——冬季的六个节气	327
第一章 立冬：蛰虫伏藏，万物冬眠	329
立冬气象和农事特点：气温下降，江南抢种、移栽和灌溉忙	330
立冬农历节日及民俗宜忌	331
立冬养生：冬季的开始，养阴护阳最重要	334
立冬时节，常见病食疗防治	341
第二章 小雪：轻盈小雪，绘出淡墨风景	343
小雪气象和农事特点：开始降雪，防冻、保暖工作忙	344
小雪民俗宜忌	345
小雪养生：饮食有数，远离抑郁	348
小雪时节，常见病食疗防治	353
第三章 大雪：大雪深雾，瑞雪兆丰年	355
农事特点：北方千里冰封、万里雪飘，南方农田施肥、清沟排水	356
大雪民俗宜忌	357
大雪养生：进补的大好时节，综合调养要适中	360
大雪时节，常见病食疗防治	365
第四章 冬至：冬至如年，寒梅待春风	368
冬至气象和农事特点：数九寒冬、农田松土、施肥和防冻	369
冬至民俗宜忌	370
冬至养生：保温、御寒、防干燥	375
冬至时节，常见病食疗防治	380
第五章 小寒：小寒信风，游子思乡归	382
小寒气象和农事特点：天气寒冷，农田防冻、清沟、追肥忙	383
小寒农历节日及民俗宜忌	384
小寒养生：调理肾脏，温养阳气	387
小寒时节，常见病食疗防治	392
第六章 大寒：岁末大寒，孕育又一个轮回	394
大寒气象和农事特点：天寒地冻，积肥、堆肥为春耕做准备	395
大寒农历节日及民俗宜忌	396
大寒饮食养生：敛阴护阳，抗风寒	401
大寒时节，常见病食疗防治	406
第七章 冬季穿衣、美容、休闲、爱车保养、旅游温馨提示	408
冬季穿衣：导热性越低的衣服，保暖效果越好	408

冬季美容护理：预防皮肤干燥，注意滋阴养颜、护发	412
冬季养花：梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香	415
冬季钓鱼——孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪	419
冬季爱车保养：注意胎压和磨损，空调、发动机、电瓶勤保养	422
冬季旅游：观鸟、赏花、探险、美食	426



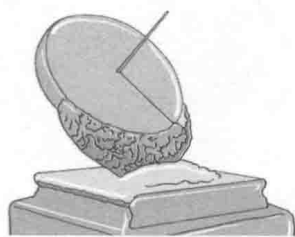


第一篇

二十四节气

——中国独有的一种历法







第一章

二十四节气来历：始于春秋，立于秦汉

早在春秋战国时代，人们就有了日南至、日北至的概念。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、春分与秋分。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。

二十四节气的丰富内涵

我国广大农民群众春播、夏管、秋收、冬藏，都是按照二十四节气来安排的。一年中气候冷热的变化，对于农业生产有着很大的影响。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。在二十四节气中，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。

古代，人们按照太阳在黄道（即地球围绕太阳公转的轨道）上的位置来划分二十四节气。太阳从黄经零度算起，沿黄经每运行 15° 所经历的时日称作一个节气。每年运行 360° ，共经历24个节气，每个月有两个节气。其中，每月第一个节气叫“节气”，即立春、惊蛰、清明、立夏、芒种、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪和小寒；每月的第二个节气叫“中气”，即雨水、春分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至和大寒。“节气”和“中气”交替出现，各经历时日15天，后来人们习惯把“节气”和“中气”统称为“节气”。

二十四节气的科学合理测定

广大农民群众为了搞好农业生产，在远古时期就很重视掌握农时。因为只有掌握了农时，才能按照农时从事农事活动，才能够获得较好的收成。掌握农时就是掌握节气气候的变化规律。最初人们是从观察“物候”入手，根据观察自然界生物和非生物对节气气候变化的反应现象，从而掌握节气气候特征。最初，人们以物候为

依据从事农事活动。大约在距今 6000 年的黄帝（轩辕）时代，根据候鸟的迁徙特点，已初制“物候历”。

在较早的古历书《夏小正》中有关于物候的详细记载。《夏小正》全书虽然只有五百余字，却以全年十二个月为序，记载了每月的天象、物候、民事、农事、气象等方面的详细内容，说明我国古人对于星辰，特别是北斗的变化规律的研究已经达到了一定的水平。

二十四节气的含义

立冬——冬季的开始。
小雪——开始下雪。
大雪——降雪量将会增多，地面可能会有积雪。
冬至——寒冷的冬天来临。
小寒——气候开始寒冷。
大寒——一年中最寒冷的时候。

立秋——秋季的开始。
处暑——炎热的暑天即将结束。
白露——天气转凉，露凝而白。
秋分——昼夜平分。
寒露——露水已寒，将要结冰。
霜降——天气渐冷，开始有霜。



立春——春季开始。
雨水——降雨开始，雨量渐增。
惊蛰——春雷乍动，惊醒了蛰伏在泥土中冬眠的动物。
春分——分是平分的意思，表示昼夜平分。
清明——天气晴朗，草木繁茂。
谷雨——雨量充足而及时，谷类作物能够茁壮成长。

立夏——夏季的开始。
小满——麦类等夏熟作物籽粒开始饱满。
芒种——麦类等芒作物成熟。
夏至——炎热的夏天来临。
小暑——天气慢慢开始变热。
大暑——一年中最热的时候。

后来，人们发现以物候来掌握节气气候并不准确。于是人们便求助于对天象的观测，通过观测星象的变化，找出了星象和节气变化的规律，如在《鹞冠子》中有关于北斗星斗柄的指向记载：“斗柄东指，天下皆春，斗柄南指，天下皆夏，斗柄西指，天下皆秋，斗柄北指，天下皆冬。”

紧接着人们又发现，以“天象”观测来掌握节气气候，仍然显得比较粗疏、不够精确。到了距今 2700 多年的春秋时期，人们意识到人的影子长短可能与太阳的位置和气候变化有某种关联。劳动人民经过反复地实践探索，最终用土圭测量出太阳对晷针所投影子的长短，即用土圭测日影的方法确定了春分、秋分、夏至和冬至节气的准确日期。

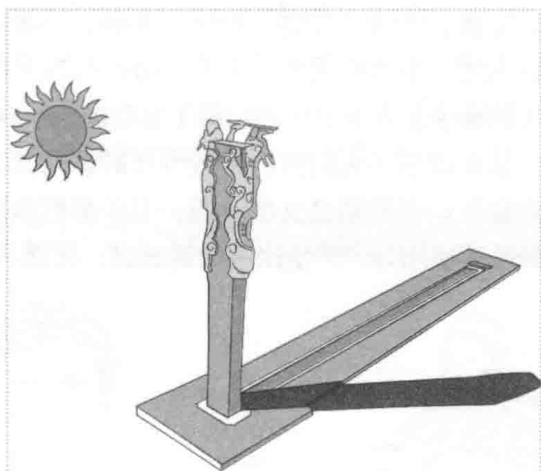
二十四节气的形成与发展



1. 黄帝时代根据候鸟迁徙制定的“物候历”是二十四节气的原型。



2. 后来，人们通过观察星象变化，进一步丰富了“物候历”。



3. 春秋时期，人们通过土圭测日影的方法测定了四季和“二分二至”，进一步丰富了二十四节气。

土圭测日影就是利用直立的杆子在正午时刻测其影子的长短，据此，人们把一年中影子最短的一天确定为“夏至”，最长的一天确定为“冬至”；两至中间（“冬至”到“夏至”“夏至”到“冬至”）影子为长短之和一半的两天，分别定义为“春分”和“秋分”。

随着“两至”“两分”的确定，立春、立夏、立秋、立冬——表示春、夏、秋、冬四季开始的四个节气也相继确定。这样，“四立”加上“两分”“两至”，恰好把一年分为八个基本相等的时段，把四季的时间范围定了下来。《吕氏春秋》十二纪中详细记载了八个节气，而且还有许多关于温度、降水变化的内容，以及温度、降水变化所影响的自然物候现象等。

随着铁制工具的普遍使用和农田水利灌溉的大发展，农事活动日益精细与复杂，耕地面积日益扩大，这就使得在对天时的掌握上，要有更多的主动性和预见性，以便及时采取措施。于秦汉时代，黄河中下游地区的人们根据本区域历年气候、天气、物候，以及农业生产活动的规律和特征，先后补充确立了其余十六个节气：雨水、惊蛰、清明、谷雨、小满、芒种、小暑、大暑、处暑、白露、寒露、霜降、小雪、大雪、小寒、大寒。至此，历时三四千年，终于形成了完整的二十四节气。西汉《淮南子》一书就详细记载了完整的二十四节气内容。

从此以后，人们对二十四节气的探索随着生产力的提高而发展前进。对于那些对农业生产有特别意义的时段，有了更细致的阐述，并且在不同气候和农业生产特点的地区应用时，产生出大量的农谚、民谣。