

了解中华独一无二的璀璨文化

复杂的时令特点与气候特征

有趣的风俗故事及风俗宜忌

科学的养生食谱和养生方法

独特的古诗词赏析和谚语解析

中华民俗经典必读

季琪◎编著

二十四节气

全知道

全面 通俗 实用

多角度解读二十四节气，轻松掌握中华经典传统节气知识。

ERSHISI JIEQI
QUANZHIDAO



一本书读懂二十四节气知识

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

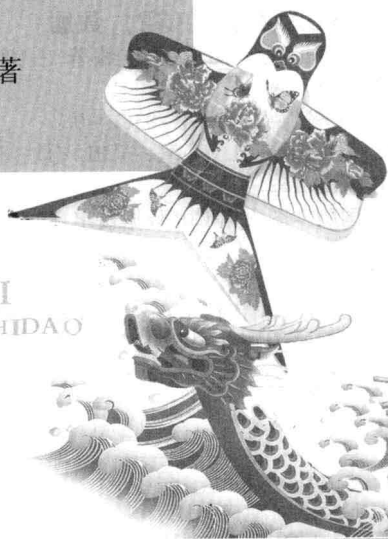
中国纺织出版社

中华民俗经典必读
全面通俗实用

二十四 节气 全知道

季琪◎编著

ERSHISI JIEQI
QUANZHIDAO



了解中华独一无二的璀璨文化

一本书读懂二十四节气知识

 中国纺织出版社

内 容 提 要

二十四节气是传统历法,更是民俗文化。上至风雨雷电,下至芸芸众生,包罗万象,是历史长河中不可多得的瑰宝。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。本书将二十四节气的气候特征、历史由来、习俗内容和文化内涵娓娓道来,内容丰富、条理清晰,凸显知识性、趣味性、可读性,为读者打开一扇通向传统文化宝库的大门。

图书在版编目(CIP)数据

二十四节气全知道/季琪编著. —北京:中国纺织出版社, 2012. 5

ISBN 978 - 7 - 5064 - 8381 - 0

I. ①二… II. ①季… 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(2012)第037582号

参编人员:

季 琪	郭育煌	吕梦林	李 强	丁仁红	贺 卓
黄凌峰	计亚舟	刘成亮	王 旭	吴明鸿	徐 进
叶钰萍	曾 娜	郑国强	周 凡		

策划编辑: 向连英 特约编辑: 董友年 责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: //www. c - textilep. com

E - mail: faxing @ c - textilep. com

三河市华丰印刷厂印刷 各地新华书店经销

2012年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 224千字 定价32.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

中国是一个有着五千年发展历史的文明古国，华夏民族历经千百年的实践，创造出世界上独一无二的璀璨文化，二十四节气就是中华优秀传统文化中非常重要的组成部分。

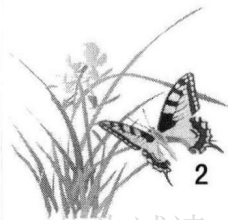
中华民族的先民们，在生产生活中感受到昼夜的变化、四季的交替，从中找出自然规律，并利用自然规律不断繁衍生息。早在春秋战国时期，人们就已用土圭来测量正午太阳照射下其影子长度的方法确定了冬至、夏至、春分、秋分四个节气。到了晚上，抬头仰望星空，满天的星星尽收眼帘。人们通过观察星相的变化，以北斗星斗柄指向也确定了节气，春秋时期的著作《尚书》中就对节气有所记述。到秦汉时期，人们根据太阳在黄道上的位置变化以及引起的地面气候的演变次序，最终划分出了二十四节气。西汉刘安所著《淮南子·天文训》中就对二十四节气有了最早、最完整的记载。

二十四节气是先民们对天文、气象、物候等自然规律的总结，它反映了季节、气候、物候等自然现象的变化，具有非常丰富的内涵。自从西汉起，二十四节气就开始指导人们的生产生活，对农事耕作产生了非常重要的影响。在我们这个“以农为本”的国度，二十四节气有着非常突出的地位。沿用至今，经过两千多年的实践检验，二十四节气仍然在人民生活、农业生产以及气象研究等方面发挥着重要的作用。



在四季变化交替的过程中，人体会出现各种不适和疾病，故有“疾病跟着节气走”的说法。而中国人历来就重视养生，经过一代又一代人的总结与传承，形成了独特的养生观念和养生方法。中医养生学认为，人与自然联系密切，人体的五脏六腑、七窍四肢、筋骨皮肉等器官组织的功能运行都会受到节气变化的影响。在养生方面，中医强调的是天人合一的养生观、阴阳平衡的健康观以及身心合一的整体观。在这样的思想指导下，二十四节气养生要顺应外界变化来调整、充实人体阴阳，实现“春夏养阳，秋冬养阴”的目的。因此，在起居、精神、运动、饮食等方面应根据四时的变化，进行适时调节。总之，养生要顺应四时阴阳消长、节气转换交替的规律，这样才能保持身体健康、延年益寿。

本书用通俗易懂的语言，将二十四节气的由来，每个节气的气候特征、节气民俗、养生方法、养生食谱以及诗词与谚语等生动地呈现在读者的眼前。力求使读者增加对传统文化知识的了解，适时安排农事活动，掌握科学的四季养生秘诀。



目 录



第一章 二十四节气的那些事

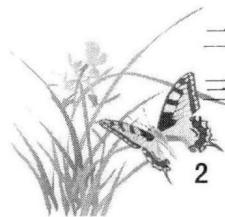
第一节 二十四节气的由来	2
第二节 二十四节气的排列顺序	3
第三节 什么是阴历、阳历、黄历	5
第四节 二十四节气与七十二候	6
第五节 好学易记的二十四节气歌	8
第六节 二十四番花信风与二十四花期	10

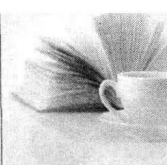
第二章 春天的节气

第一节 立春	14
一、立春，一年四季的开始	15
二、立春里来暖风吹	16
三、立春节气民俗	17
四、立春养生看这“理”	21



五、面面俱到话立春养生	22
六、名篇佳作与谚语品味	25
第二节 雨水	29
一、东风解冻“雨水”来	29
二、雨水节气降雨多	30
三、雨水节气民俗	31
四、雨水养生看这“理”	33
五、面面俱到话雨水养生	35
六、名篇佳作与谚语品味	37
第三节 惊蛰	41
一、天上雷鸣动，地上蛰虫惊	42
二、春雷阵阵万物生	42
三、惊蛰节气民俗	43
四、惊蛰养生看这“理”	47
五、面面俱到话惊蛰养生	48
六、名篇佳作与谚语品味	52
第四节 春分	56
一、春分春分，昼夜平分	56
二、春分天气变化多，南北气候有差别	56
三、春分节气民俗	58
四、春分养生看这“理”	60
五、面面俱到话春分养生	60
六、名篇佳作与谚语品味	63
第五节 清明	65
一、万物清洁而明净，春耕春种好时候	65
二、清明耕种忙，气候要帮忙	66
三、清明节气民俗	67





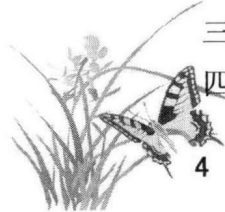
四、清明养生看这“理”	71
五、面面俱到话清明养生	72
六、名篇佳作与谚语品味	74
第六节 谷雨	77
一、谷雨谷雨，播谷降雨	77
二、南方降雨充沛，北方黄沙飞扬	77
三、谷雨节气民俗	79
四、谷雨养生看这“理”	82
五、面面俱到话谷雨养生	83
六、名篇佳作与谚语品味	85

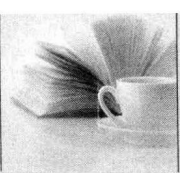
第三章 夏天的节气

第一节 立夏	88
一、春天将结束，立夏来看夏	88
二、立夏时节南北气候不相同	89
三、立夏节气民俗	90
四、立夏养生看这“理”	93
五、面面俱到话立夏养生	95
六、名篇佳作与谚语品味	98
第二节 小满	99
一、小满小满，将要饱满	99
二、谚语中谈小满气候	100
三、小满节气民俗	102
四、小满养生看这“理”	104
五、面面俱到话小满养生	106



六、名篇佳作与谚语品味	108
第三节 芒种	109
一、芒种芒种，忙忙种	109
二、各地普遍高温，旱情将要出现	110
三、芒种节气民俗	111
四、芒种养生看这“理”	114
五、面面俱到话芒种养生	115
六、名篇佳作与谚语品味	117
第四节 夏至	119
一、阴气生而阳气衰	120
二、夏至时节来，酷暑已不远	121
三、夏至节气民俗	121
四、夏至养生看这“理”	123
五、面面俱到话夏至养生	123
六、名篇佳作与谚语品味	126
第五节 小暑	128
一、小暑小暑，热气犹小	128
二、小暑的气候特征	129
三、小暑节气民俗	129
四、小暑养生看这“理”	132
五、面面俱到话小暑养生	133
六、名篇佳作与谚语品味	136
第六节 大暑	138
一、炎热大暑孕丰收	138
二、大暑大暑，当心中暑	139
三、大暑大暑，以吃为主	140
四、大暑养生看这“理”	143

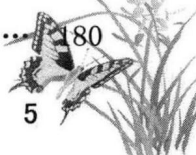




五、面面俱到话大暑养生	144
六、名篇佳作与谚语品味	147

第四章 秋天的节气

第一节 立秋	150
一、立秋，秋天第一站	150
二、各地入秋时间有差异	151
三、立秋节气民俗	152
四、立秋养生看这“理”	155
五、面面俱到话立秋养生	156
六、名篇佳作与谚语品味	162
第二节 处暑	164
一、处暑到，暑气止	164
二、时至处暑节，秋意渐渐浓	165
三、处暑节气民俗	166
四、处暑养生看这“理”	169
五、面面俱到话处暑养生	169
六、名篇佳作与谚语品味	172
第三节 白露	173
一、滴滴水珠是“白露”	173
二、说一说白露的气候特征	174
三、白露节气民俗	175
四、白露养生看这“理”	176
五、面面俱到话白露养生	177
六、名篇佳作与谚语品味	180

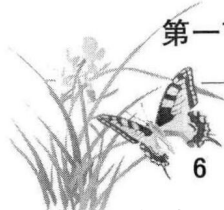




第四节 秋分	182
一、秋分时节到，昼夜又平分	182
二、降水渐渐少，气温天天降	183
三、秋分节气民俗	184
四、秋分养生看这“理”	186
五、面面俱到话秋分养生	187
六、名篇佳作与谚语品味	190
第五节 寒露	192
一、斗指寒甲是寒露	192
二、天气渐寒，雨季结束	193
三、寒露重阳习俗多	193
四、寒露养生看这“理”	199
五、面面俱到话寒露养生	200
六、名篇佳作与谚语品味	203
第六节 霜降	205
一、暮秋霜降霜花撒	205
二、霜降现白霜，南方秋收忙	205
三、霜降节气民俗	207
四、霜降养生看这“理”	209
五、面面俱到话霜降养生	209
六、名篇佳作与谚语品味	213

第五章 冬天的节气

第一节 立冬	216
一、立冬时节寒冬始	216

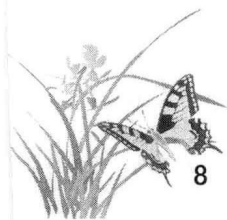




二、立冬各地气候特征	217
三、立冬节气民俗	219
四、立冬养生看这“理”	223
五、面面俱到话立冬养生	224
六、名篇佳作与谚语品味	227
第二节 小雪	229
一、小雪时节雪还小	229
二、小雪的气候特征	230
三、小雪节气民俗	231
四、小雪养生看这“理”	233
五、面面俱到话小雪养生	234
六、名篇佳作与谚语品味	236
第三节 大雪	238
一、大雪瑞雪兆丰年	238
二、大雪隆冬大雪下	239
三、大雪养生看这“理”	239
四、面面俱到话大雪养生	240
五、名篇佳作与谚语品味	244
第四节 冬至	246
一、昼变长，阳始盛	246
二、冬至气候特征	246
三、冬至节气民俗	249
四、冬至养生看这“理”	252
五、面面俱到话冬至养生	252
六、名篇佳作与谚语品味	256
第五节 小寒	257
一、小寒时节，大冷才出头	257



二、小寒气候特征	258
三、小寒节气民俗	258
四、小寒养生看这“理”	260
五、面面俱到话小寒养生	261
六、名篇佳作与谚语品味	264
第六节 大寒	266
一、大寒过后迎新年	266
二、大寒气候特征	266
三、大寒节气民俗	268
四、大寒养生看这“理”	270
五、面面俱到话大寒养生	271
六、名篇佳作与谚语品味	274
参考文献	276





第一章

二十四节气的那些事

第一节	二十四节气的由来	2
第二节	二十四节气的排列顺序	3
第三节	什么是阴历、阳历、黄历	5
第四节	二十四节气与七十二候	6
第五节	好容易记的二十四节气歌	8
第六节	二十四番花信风与二十四花期	10



关于二十四节气，我们既熟悉又陌生，因为从我们懂事以来，就知道这个古老的划分方法。冬至吃饺子，立春吃春卷，这些民俗同样让我们记忆深刻。但是，对于二十四节气的真正来历，以及它与相关的科学道理，我们却始终是似懂非懂。现在，让我们一起来认识，并真正了解一下这个流传了千百年的古法计年。

第一节 二十四节气的由来

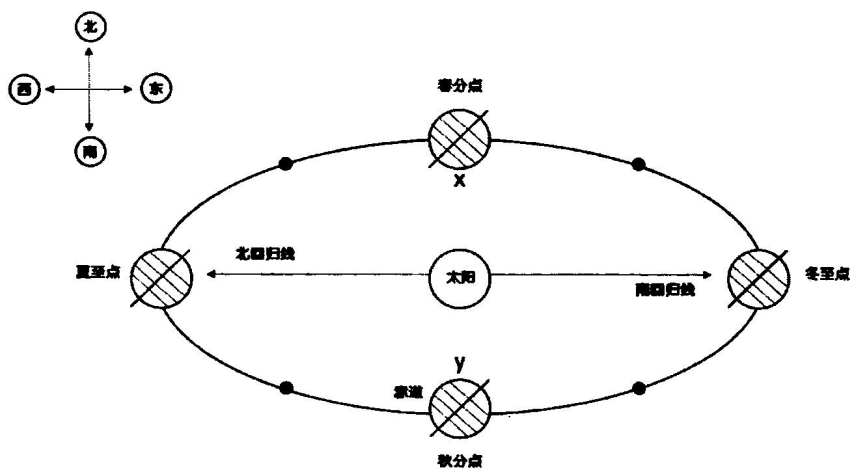
二十四节气是我们华夏祖先历经千百年的实践创造出来的宝贵科学文化遗产，是反映气候和物候变化、掌握农事季节的工具，其指导农事活动，影响着千家万户的衣食住行，是我们先辈认识自然的结晶。

早在春秋战国时期，中国就已经能用土圭（在平面上竖一根杆子）来测量正午太阳影子的长短，并且通过影子的长短来确定冬至、夏至、春分、秋分四个节气。春秋时期的著作《尚书》中就对节气有所记述。以后不断地改进与完善，到秦汉年间，二十四节气已完全确立。西汉刘安著的《淮南子》一书里就有完整的二十四节气记载了。公元前104年，由邓平等制定的《太初历》，正式把二十四节气定入历法，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”。



节气与太阳的关系

第二节 二十四节气的排列顺序

早在《史记》一书中，就有阴阳、四时、八位、十二度、二十四节气等概念。但是真正将二十四节气定于立法的是公元前104年由邓平等制定

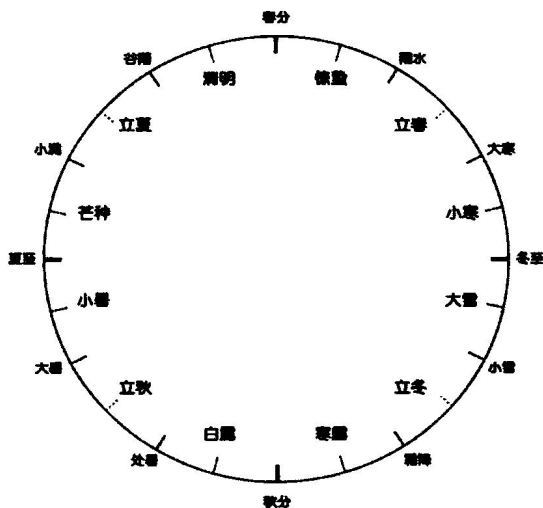
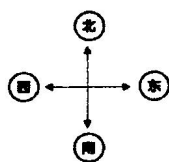


的《太初历》，是其明确了二十四节气的天文位置。

在商朝时期，我国只有4个节气，即根据土圭实测日晷，将每年日影最长的一天定为“日至”即后来的冬至，将日影最短的一天定为“日短至”即后来的夏至，另外将春秋两季中昼夜时间长短相等的一天定为“春分”和“秋分”，这就是早期4个节气的划分。

到了周朝时期发展为8个节气，直到秦汉年间才完全确定为24个节气。根据太阳从黄经0度起，沿黄经每运行15度所经历的时日称为一个节气，每年运行360度，一共是24个节气，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、小寒和大寒。

其中，表示寒来暑往变化的节气有：立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至8个节气；象征温度变化的是：小暑、大暑、处暑、小寒、大寒5个节气；反映降水量的是：雨水、谷雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪7个节气；反映物候现象或农事活动的节气是：惊蛰、清明、小满、芒种4个节气。



二十四节气的排列顺序