

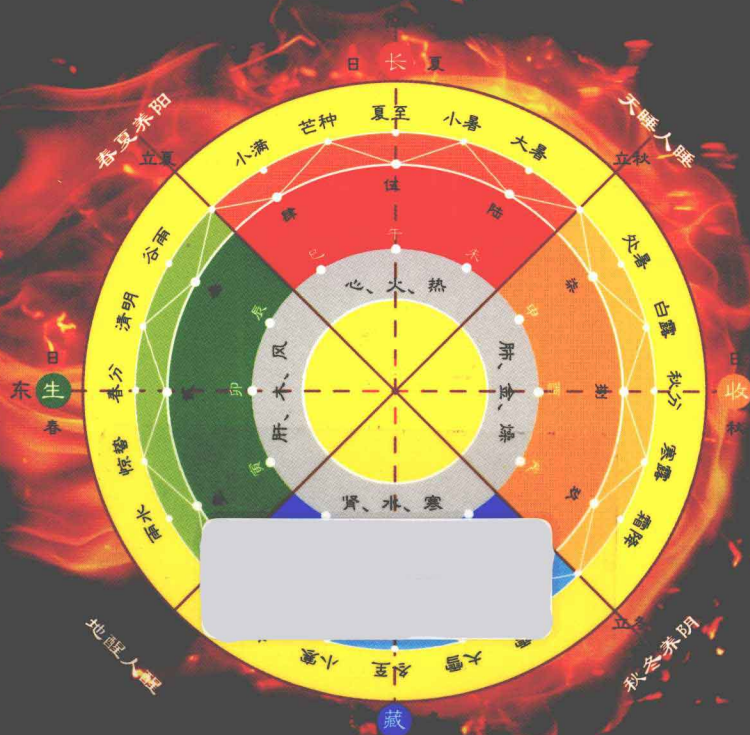
(((((O)))((O)))((O)))(((((O)))((O)))((O)))(((((O)))((O)))((O)))(((((O)))((O)))((O)))(((((O)))((O)))((O)))

节气即运气，抓住它，你就能五谷丰登，心想事成。
最实用的日常养生保健手册，最全面的四季保健理念。

透过节气，参悟中华传统文化的精髓。

二十四节气 常识使用手册

慕玲玲 编著

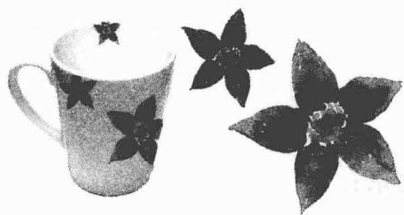


多角度解读二十四节气，轻松掌握中华经典传统节气知识。

复杂的时令特点与气候特征
有趣的风俗故事及风俗宜忌
科学的养生食谱及养生方法

经济科学出版社

(((((O)))((O)))((O)))(((((O)))((O)))((O)))(((((O)))((O)))((O)))(((((O)))((O)))((O)))



二十四节气常识使用手册

慕玲玲 编著

经



图书在版编目 (CIP) 数据

二十四节气常识使用手册 / 慕玲玲编著. —北京:
经济科学出版社, 2012

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2158 - 2

I. ①二… II. ①慕… III. ①二十四节气 - 手册
IV. ①S162 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 161190 号

责任编辑: 张 力

责任校对: 徐领弟

责任印制: 李 鹏

二十四节气常识使用手册

慕玲玲 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印装

710 × 1000 16 开 11 印张 170000 字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2158 - 2 定价: 27.50 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)

前言

自然界的花草树木、飞禽走兽，都是按照一定的季节时令活动的，如植物的发芽、长叶、开花、结果和凋谢，动物的冬眠、复苏、始鸣、繁殖和迁徙等，都与气候变化息息相关。人们把这些现象叫做物候，又根据物候把一年分为二十四节气。

早在春秋战国时期，中国就已经利用土圭（在平面上竖一根杆子）来测量正午太阳影子的长短，确定冬至、夏至、春分、秋分四个节气。随着不断观察、分析和总结，节气的划分逐渐丰富和科学，到了秦汉时期，已经形成了完整的二十四节气的概念。

这二十四个节气分别是：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。每个节气约间隔半个月的时间，分列在12个月里面。在月首的叫做节气，在月中的叫做“中气”，所谓“气”就是气象、气候的意思。

二十四节气指出气候变化、雨水多寡和霜期长短，是我国劳动人民长期对天文、气象、物候进行观测探索和总结的结果，对农事耕作具有相当重要和深远的影响，一般更适用于黄河流域一带的农事活动。

自从西汉起，二十四节气历代沿用，指导农业生产不违农时，按节气安排农活，进行播种、田间管理和收获等农事活动。几千年以来，一直是深受农民重视的“农业气候历”。

二十四节气不仅是指导农业生产的“圣经”，也是指导人们养生、保健的秘宝。这是因为，人与自然界是统一的整体，人的生命活动也必然与二十四节气紧密相连。一年四季的变化随时影响着人体，二十四节气的变化不一，也必定会引起人的生理和心理机能不断地发生更替。因此，非常有必要依从二十四节气的要

求，进行养生与保健。

二十四节气是华夏祖先历经千百年的时间创造出来的宝贵科学财富，是反映天气气候和物候变化、掌握农事季节的工具，体现了我国劳动人民的智慧。

为了让二十四节气更好地为我们的生活服务，提高我们的生活质量，也为了更好地继承和发扬这一伟大的传统文化，我们编写了此书。本书融知识性、趣味性、实用性于一体，是您居家必备的工具书、健康书、休闲书。

编者

目 录

contents

立春

- 立春节气特征 / 1
- 立春农事指南 / 2
- 立春民俗禁忌 / 6
- 立春养生保健 / 6
- 立春健康食谱 / 7

惊蛰

- 惊蛰节气特征 / 13
- 惊蛰农事指南 / 15
- 惊蛰民俗禁忌 / 16
- 惊蛰养生保健 / 17
- 惊蛰健康食谱 / 18

雨水

- 雨水节气特征 / 8
- 雨水农事指南 / 9
- 雨水民俗禁忌 / 10
- 雨水养生保健 / 11
- 雨水健康食谱 / 12

春分

- 春分节气特征 / 18
- 春分农事指南 / 20
- 春分民俗禁忌 / 20
- 春分养生保健 / 23
- 春分健康食谱 / 24

清明

清明节气特征 / 27

清明农事指南 / 28

清明民俗禁忌 / 30

清明养生保健 / 33

清明健康食谱 / 34

立夏

立夏节气特征 / 42

立夏农事指南 / 43

立夏民俗禁忌 / 45

立夏养生保健 / 46

立夏健康食谱 / 48

谷雨

谷雨节气特征 / 36

谷雨农事指南 / 36

谷雨民俗禁忌 / 38

谷雨养生保健 / 39

谷雨健康食谱 / 40

小满

小满节气特征 / 49

小满农事指南 / 50

小满民俗禁忌 / 50

小满养生保健 / 52

小满健康食谱 / 54

芒种

芒种节气特征 / 55

芒种农事指南 / 56

芒种民俗禁忌 / 58

芒种养生保健 / 58

芒种健康食谱 / 59

小暑

小暑节气特征 / 68

小暑农事指南 / 69

小暑民俗禁忌 / 72

小暑养生保健 / 73

小暑健康食谱 / 74

夏至

夏至节气特征 / 62

夏至农事指南 / 63

夏至民俗禁忌 / 64

夏至养生保健 / 66

夏至健康食谱 / 67

大暑

大暑节气特征 / 75

大暑农事指南 / 76

大暑民俗禁忌 / 76

大暑养生保健 / 78

大暑健康食谱 / 80

立秋

立秋节气特征 / 81

立秋农事指南 / 83

立秋民俗禁忌 / 85

立秋养生保健 / 86

立秋健康食谱 / 88

白露

白露节气特征 / 96

白露农事指南 / 97

白露民俗禁忌 / 99

白露养生保健 / 101

白露健康食谱 / 101

处暑

处暑节气特征 / 92

处暑农事指南 / 93

处暑民俗禁忌 / 93

处暑养生保健 / 94

处暑健康食谱 / 96

秋分

秋分节气特征 / 104

秋分农事指南 / 105

秋分民俗禁忌 / 106

秋分养生保健 / 108

秋分健康食谱 / 108

寒露

寒露节气特征 / 111

寒露农事指南 / 112

寒露民俗禁忌 / 114

寒露养生保健 / 115

寒露健康食谱 / 116

立冬

立冬节气特征 / 125

立冬农事指南 / 126

立冬民俗禁忌 / 127

立冬养生保健 / 128

立冬健康食谱 / 129

霜降

霜降节气特征 / 119

霜降农事指南 / 120

霜降民俗禁忌 / 121

霜降养生保健 / 122

霜降健康食谱 / 123

小雪

小雪节气特征 / 130

小雪农事指南 / 131

小雪民俗禁忌 / 132

小雪养生保健 / 133

小雪健康食谱 / 134

大雪

大雪节气特征 / 136

大雪农事指南 / 137

大雪民俗禁忌 / 138

大雪养生保健 / 138

大雪健康食谱 / 139

小寒

小寒节气特征 / 151

小寒农事指南 / 153

小寒民俗禁忌 / 155

小寒养生保健 / 156

小寒健康食谱 / 157

冬至

冬至节气特征 / 141

冬至农事指南 / 143

冬至民俗禁忌 / 144

冬至养生保健 / 147

冬至健康食谱 / 148

大寒

大寒节气特征 / 159

大寒农事指南 / 160

大寒民俗禁忌 / 161

大寒养生保健 / 163

大寒健康食谱 / 164

参考书目 / 165

立春

立春节气特征

立春，俗称打春，标志着一年春季的开始，它是二十四节气之中的头一个节气，时间约在春节前后。早些年民间于立春日要举行迎春神活动的。春神相传叫句芒，人面鸟身，主春事。古代“立春之日，天子亲帅三公九卿、诸侯大夫迎春于东郊。”可见迎春神是一项比较古老的节俗活动。

我国 3000 年前就有迎“春”仪式，“立春”特有的民俗风情和文化内涵相当丰富。而且不光汉族重视“立春”，一些少数民族也过这一岁时节日，比如白族称“立春”日为“催春节”，侗族在“立春”这天有扮演春牛舞的活动等。

自秦代以来，我国就一直以立春作为春季的开始。立春是从天文上来划分的，而在自然界、在人们的心目中，春是温暖，鸟语花香；春是生长，耕耘播种。

时至立春，人们明显地感觉到白昼长了，太阳暖了。气温、日照、降雨，这时常处于一年中的转折点，趋于上升或增多。小春作物长势加快，油菜抽薹和小麦拔节时耗水量增加，应该及时浇灌追肥，促进生长。农谚提醒人们“立春雨水到，早起晚睡觉”，说明大春备耕也开始了。虽然立了春，但是华南大部分地区仍呈现“白雪却嫌春色晚，故穿庭树作飞花”的景象。这些气候特点，在安排农业生产时都是应该考虑到的。

在“立春”这一天，举行纪念活动历史悠久，至少在 3000 年前，就已经出现。当时，祭祀的句芒亦称芒神，是主管农事的春神。据文献记载，周朝迎接“立春”的仪式，大致如下：立春前三日，天子开始斋戒，到了立春日，亲率三公九卿诸侯大夫，到东方八里之郊迎春，祈求丰收。那么，为什么要到东郊去迎春呢？这是因为迎春活动祭拜的句芒神，居住在东方。后来，迎春活动的地点就不止是在东郊了。比如宋代的《梦粱录》中就记载，“立春日，宰臣以下，入朝称贺。”这就证明，迎春活动已经从郊野进入宫廷，成为官吏之间的互拜。

到了清代，迎春仪式更演变为社会瞩目、全民参与的重要民俗活动。据《燕京岁时记》中记载：“立春先一日，顺天府官员，在东直门外一里春场迎

春。立春日，礼部呈进春山宝座，顺天府呈进春牛图，礼毕回署，引春牛而击之，曰打春。”清人所著的《清嘉录》则指出，立春祀神祭祖的典仪，虽然比不上正月初一的岁朝，但要高于冬至的规模。

立春，有时在农历十二月，有时在农历正月。一过立春，就意味着冬季结束，进入了春天。

我国自古为农业国，春种秋收，关键在春。民谚有“一年之计在于春”的说法。旧俗立春，既是一个古老的节气，也是一个重大的节日。天子要在立春日，亲率诸侯、大夫迎春于东郊，行布德施惠之令。《事物记原》记载：“周公始制立春土牛，盖出土牛以示农耕早晚。”后世历代封建统治者这一天都要举行鞭春之礼，意在鼓励农耕，发展生产。

通常大家会认为春节才是一年的开始，其实正规来说立春才是一年的开始。这一天万物复苏，春回大地。人们往往对这一天寄予希望，把它看成是下一年吉凶的预兆。尤其是在以农业为主的过去，立春更加备受重视。

立春是二十四节气之首，二十四节气是我国劳动人民独创的。它反映季节的变化，指导农事活动，影响着千家万户的衣食住行，是我们先辈了解自然的结晶。二十四节气是根据太阳在黄道上的位置来划分的，当太阳黄经为315度时就到了立春。立春这天“阳和起蛰，品物皆春”，过了立春，万物复苏生机勃勃，一年四季从此开始了。古代有这样一个传说：立春快到来的时候，县官会带着本地的知名人士去土地里挖一个坑，然后把羽毛、鸡毛等轻物质放在坑里，等到了某个时辰，坑里的羽毛和鸡毛会从坑里飘上来，这个时刻就是立春时辰，开始放鞭炮庆祝，预祝明年风调雨顺、五谷丰登。

立春农事指南

1. 蔬菜农事概要

(1) 春季大棚瓜菜管理

春季大棚瓜菜是指采收期在3月至7月上旬的瓜菜。大部分瓜菜品种在立春后进入营养生长期，茄果类蔬菜营养生长与开花结果同时进行。做好以下培育管理工作：

①保温防冻。早春季节的冷害和冻害发生的原因有两方面：一是植株旺盛的生长，加上人为管理中水、肥的增加，使植株的抗寒力显著下降。二是立春后仍有较大的寒流，使温室内茄果类蔬菜产生冻、冷害。为此，要继续做好防寒抗冻工作。茄果类蔬菜已经有了较大生长量，必须在大棚内进行二

道膜覆盖。瓜类因比茄果类更容易受冻,除采用二道膜覆盖外,可在大棚外四周裙膜位置堆放稻草束,增强抗御大棚四周的冷气侵入;尚在育苗阶段的瓜类秧苗,夜晚可在小拱棚上覆盖遮阳网、稻草帘或无纺布,增强保温能力;如遇强冷空气来临,一定要做好防冻保温措施。

②做好通风透气。立春后,随着日照时间增长,温度回升,棚内湿度增大,为了减少病虫害发生,满足瓜菜生长发育环境条件要求,必须认真做好棚内温湿度管理工作,要视天气变化和植株生长状况,做好开门与揭膜通风、关门及盖膜保温管理工作。

③做好保花保果工作。低温会影响较多瓜菜品种受精结果,易发生落花落果。目前生产上,提高着果方法,一是应用植物生长调节剂沾花或涂于子房中,应用植物生长调节剂要按说明书使用,防止浓度过高,发生药害。二是采用人工辅助授粉。

④做好病虫害防治工作。随着气温升高和棚内湿度增大,大棚内瓜菜易发生灰霉病、疫病、枯萎病及蚜虫危害。病虫害防治应采用农业防治和药剂防治相结合,例如做好棚内温湿度管理,降低棚内湿度,畦沟铺草,合理施肥水,及时整枝、摘除病老叶,喷施对口农药预防等。

(2) 春季大棚瓜菜育苗

瓜类于立春前后电热温床营养钵播种,选用早熟、丰产、开展度小、节间短、适宜于密集搭架、雌花出现早且着生密、易于坐果、耐低温弱光、耐潮湿、抗病性强等特性的优良品种。

(3) 大棚果菜定植

①茄果类。如番茄早熟栽培,可于立春后定植。

②瓜类。于立春后分期分别定植于塑料小拱棚或塑料大中棚扣小棚覆盖栽培。

(4) 露地蔬菜培育管理

①主要做好施肥,雨后排水,豇豆搭架等工作。已成熟蔬菜,要及时采收。

②十字花科蔬菜(如大白菜、青菜、萝卜等)的采种田,要做好追肥和田间去杂工作,确保种子纯度和质量。

2. 果树农事概要

(1) 柑橘

①幼年树：做好清园及维修果园排灌系统、积肥等工作。完成整形修剪，过长秋梢短截，过旺树疏去重叠枝、过密枝、短截徒长枝；小老树在春芽萌发前短截。施重肥，利用果园间种绿肥，开穴深施，同时树盘松土、培土。

②结果树：做好修剪和施重肥。修剪：连年丰产和衰弱树的修剪以恢复树势为目的，在春梢萌动时，剪去弱枝、病虫枝和枯枝，短截已结果的枝条。间疏丛状“扫把”枝，内膛衰弱枝“留桩”（2~3寸带2~3个芽的枝条）短截；施肥：扩穴改土、施重肥，挖对沟，深60厘米、宽40~50厘米，沟长视树冠而定，施入土杂肥、堆肥25~30千克，磷肥0.5~1千克，麸肥1~1.5千克，石灰0.5千克，绿肥视肥源情况施入；喷施叶面肥：用复合肥0.5%或0.3%尿素，可结合防病虫喷施。

（2）杨梅

抓好整形修剪。修剪以改善树冠内光照为主，上部及外围以疏剪，下部或内膛的结果枝组采用短截、更新。以轻剪为主，力求树冠外通风透光。衰老树以更新为主，幼龄树以整形为主，培养丰产树形。同时抓好新园开发，苗木定植宜深（淹没嫁接口），栽后及时浇水，并用杂草覆盖，以利成活。

（3）枇杷

于立春后分期施入春肥。成年树，为促进春梢生长和果实生长，施肥量占全年施肥总量的30%左右。株施20千克人粪尿，0.8~1千克三元复合肥。对缺硼枇杷园，花期喷施0.1%硼砂液。幼年树，以扩大树冠为主，薄施勤施，株施稀人粪尿10~15千克。为增大单果重、增强树势要进行疏果，一般于立春后2月中旬至3月（气温稳定在10度以上）开始，分2~3次进行。先疏除受冻果、畸形果、病虫果，再视品种、树势强弱来确定留果量，选留发育强壮，果实在树冠中分布要均匀。

3. 畜牧农事概要

（1）注意做好栏舍保暖工作。

（2）做好耕牛保膘工作，在喂青干草同时，适当增加糠麸饲料。

（3）长毛兔虽有很强的保温能力，但在拉毛过程中，要注意只拉半身毛，防止受冻生病。

（4）特别要注意幼畜禽保温工作，防止畜禽胃肠道疾病与呼吸道疾病发生。

（5）家畜饮水严禁喝冰冻水或凉水，最好用温水或水井水为宜。

(6) 做好牲畜外来疫源的预防工作，尤其是春节前后，生猪上市量增加，特别要注意流通领域和牲畜交易市场中的疫情动态，同时，猪、牛、羊等偶蹄兽家畜尚未防疫的要补注牲畜疫苗。

立春民俗禁忌

1. 东部：鞭春牛

鞭春牛，又称鞭土牛，其意义不限于送寒气、促春耕，还有一定的巫术意义。山东民间要把土牛打碎，人们争抢春牛土，谓之抢春，以抢得牛头为吉利。浙江地区迎春牛有其特点。迎春牛时，依次向春牛叩头。拜毕，百姓一拥而上，将春牛弄碎，抢春牛泥土回家，撒在牛栏内。由此看出，鞭春牛还是一种繁殖巫术，即经过迎春的春牛土，撒在牛栏内就可以促进牛的繁殖。另外还有采茶祭春牛活动，湖北地区还举行龟子报春活动。除了皇历上有春牛图外，各地年画中也普遍刻印春牛图，作为春节期间的吉祥图。

2. 南部：剪纸报春

江南扬州则有剪纸报春的习俗，这一习俗自唐宋时期开始形成。扬州人在立春之日剪纸为花，做成春蝶、春线、春胜等样式，“或悬于佳人之首，或缀于花下”，观以为乐。扬州剪纸线条清秀流畅，构图精巧雅致，形象夸张简洁，技法变中求新，独具“韵味纸感”的艺术魅力。用以张贴在门楣、窗户上报春的剪纸，一般有《百花齐放图》、《百菊图》、《百蝶恋花图》。

3. 西部：祭酒曲

四川射洪不同于别处，在射洪，曲酒可谓是有着千年的历史。早在西汉初年，据《华阳国志》记载，现射洪县境内便采用制曲发酵方法，用黍煮酿成醴坛，也就是早期的白酒，后历经南北朝之醪糟酒、唐时以寒绿闻名的“春酒”、宋元之大小酒、明代之谢酒，直至民国李氏泰安酢坊曲酒。

所谓“春回大地，万物伊始”，正是好酒酿造之始。射洪有着独特的酒曲文化，立春时节，在射洪当地会举行祭曲的仪式。沱牌舍得酒业将凝聚了无数古人的心血、集制曲智慧大成的《太禾曲经》推出，不仅让民俗文化更加充实，而且是对酒曲文化的又一次传承。

4. 北部：报春歌、“咬春”

每年立春日，北京人都要吃春饼，名曰“咬春”。吃春饼的习俗，历史悠久。《明宫史·饮食好尚》记载：“立春之前一日，顺天府街东直门外，凡勋戚、内臣、达官、武士……至次日立春之时，无贵贱皆嚼萝卜，名曰‘咬

春’，互相宴请，吃春饼和菜。”这一习俗，可追溯到晋，而兴于唐。另外，在山西地区还流行报春唱《春字歌》。

由于立春这天寄托着人们的希望，有一些特殊的禁忌：

(1) 在立春的时辰不可以躺着。因为这天是阳气开始起步、起升的时刻，应该站立或者坐着来迎接美好的时刻，有午觉习惯的朋友有必需要注意一下，为自己讨个吉祥。

(2) 不要做口舌之争，这是老传统了，也是美德，不口出污秽言语。和和气气，欢度节日。

(3) 立春这天建议大家去田地公园，吸收新鲜空气，感受自然，迎来立春，为自己的明年讨个吉利。

(4) 传统上认为，立春当天天气晴朗，则来年丰收，如果当天阴天，则来年收成欠丰，诸事不吉。

(5) 忌讳吵架、骂人、看病、理发、搬迁等。

立春养生保健

立春。是二十四节气之首，也是春天的开始，因为春属木，与肝相应，所以春季养生主要是护肝和调节心情。中医认为，心情舒畅，既可防止肝火上越，又有利于阳气生长。因此市民要力戒暴怒，更忌心情忧郁，要做到心胸开阔，乐观向上，保持心境恬愉的好心态。

春机盎然之时，人体各组织器官功能活跃，需要大量的营养物质供给机体活动和生长发育的需要。但春季气候开始转暖，风干物燥，人体发散现象比较明显。因此饮食上应多吃些多汁蔬果，如西红柿、萝卜等，也能为人体补充水分。但也要考虑春季阳气初生，宜食辛甘发散之品，不宜多食酸收的食物，如橙子、橘、柚、杏、木瓜、枇杷、山楂、橄榄、柠檬、石榴、乌梅等，在五脏与五味的关系中，酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。

冬季的时候，不少市民喜欢吃狗肉羊肉来暖身子，但是立春之后，天气回暖，气候干燥，容易上火，而狗肉羊肉是温热性食物，春季多吃的话很容易与气候“撞车”。中医的解释是，春季阳气初升，天气由寒转暖，万物萌发生机，人体阳气得以升发，肝脏得以疏泄，气血趋向体表，人体新陈代谢最为活跃。而人体肠胃经过冬季的长期进补和正月的肥甘美食，积滞较重，因此不宜再吃油腻辛辣之物，以免助阳外泄。