



◎ 全方位解读二十四节气丰富内涵
◎ 多角度了解传统节气常识与智慧

常识

一本通

超值
实用版

中国纺织出版社

二十四节气



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。
上半年是六廿一，下半年来八廿三，
每月两节日期定，最多不差一两天。

——二十四节气歌

张超◎编著



二十四节

常识

一本通

超值
实用版

中国纺织出版社



张超◎编著

内 容 提 要

二十四节气，是我国劳动人民在漫长的生产实践中对天文、气候、农业生产等方面的丰富经验的总结，是指导农事活动的重要依据，影响着千家万户的衣食住行。

二十四节气，不仅是我国人民传统生活方式的诗意呈现，更体现着古人的哲学思想。本书从节气的由来、气候学定义、农事安排、民间风俗、农历节日、保健须知、应时食谱、诗词谚语等方面，对二十四节气系统地分析介绍和详尽地解说阐述，描绘出一幅幅五彩斑斓、精妙绝伦的生动画面，让你感受我国悠远的农业文明。

图书在版编目(CIP)数据

二十四节气常识一本通：超值实用版/张超编著

—北京：中国纺织出版社，2012.10

ISBN 978-7-5064-8712-2

I. ①二… II. ①张… 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118413号

策划编辑：曲小月 李伟楠 责任编辑：李伟楠

责任印制：储志伟

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

北京中印联印务有限公司印刷

各地新华书店经销

2012年10月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：23

字数：232千字

定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



健须知、应时食谱、诗词歌赋、时令谚语等方面，对二十四节气系统地分析介绍和详尽地解说阐述，描绘出一幅幅五彩斑斓、精妙绝伦的生动画面。带领读者追溯中国悠远农业文明源头，并感受从远古开始就存在于中国文明中的自然属性。

编著者

2012年4月

目 录



第一章 二十四节气与历法——智慧与勤劳的象征

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。上半年是六廿一，下半年来八廿三，每月两节日期定，最多不差一两天。二十四节气是我国远古时代开创的一种历法，反映一年中自然现象和农事活动季节特征的二十四个节候。

- ◎ 历法的由来 /3
- ◎ 二十四节气是怎样来的 /7
- ◎ 二十四节气与历法的关联 /10
- ◎ 什么是七十二候 /11
- ◎ 四季风 /15
- ◎ 二十四番花信风 /16
- ◎ 各地二十四节气歌 /17

第二章 立春——春天伊始的节气

每年的公历2月4日或5日，在太阳到达黄经315°时为立春节气。立春是二十四节气之首，它预示着气温开始回升，严冬结束，新一轮季节转换开始了。

- ◎ 立春的气候学定义 /23
- ◎ 立春时农事安排 /24

- ◎ 立春时民间风俗 /25
- ◎ 立春前后农历节日——春节 /28
- ◎ 立春养生保健须知 /44
- ◎ 立春应时食谱 /45
- ◎ 立春诗词与民间谚语赏析 /46

第三章 雨水——天气回暖，降雨量增多的节气

公历每年2月19日前后，此时太阳到达黄经330°，为雨水。雨水时节，气温回升较快，降水量增加，万物开始萌发，大地逐渐开始呈现出一派欣欣向荣的景象。

- ◎ 雨水的气候学定义 /53
- ◎ 雨水时农业安排 /54
- ◎ 雨水时民间风俗 /55
- ◎ 雨水前后农历节日——元宵节 /57
- ◎ 雨水养生保健须知 /63
- ◎ 雨水应时食谱 /64
- ◎ 雨水诗词与民间谚语赏析 /66

第四章 惊蛰——春雷震响，冬眠动物复苏的节气

每年公历的3月6日左右视地球已经到达太阳黄经345°为惊蛰。惊蛰是反映自然物候的节气。自这天起天气回暖，春雷始鸣，惊醒蛰伏于地下冬眠的昆虫。

- ◎ 惊蛰的气候学定义 /71
- ◎ 惊蛰时农业安排 /72
- ◎ 惊蛰时民间风俗 /73
- ◎ 惊蛰时民间禁忌 /75
- ◎ 惊蛰前后农历节日——二月二龙抬头 /75
- ◎ 惊蛰养生保健须知 /79

- ◎ 惊蛰应时食谱 /79
- ◎ 惊蛰诗词与民间谚语赏析 /81

第五章 春分——昼夜等长的节气

每年公历3月20日或21日，太阳到达黄经0°时为春分。春分这天，太阳光直射赤道，地球各地的昼夜时间相等。春分的含义有两方面：一是指这天时间白天黑夜平分；二是古时以立春至立夏为春季，春分处在春季三个月当中，平分了春季。春分过后，春暖花开，莺飞草长，一派融融暖意春光。

- ◎ 春分的气候学定义 /87
- ◎ 春分时农业安排 /88
- ◎ 春分时民间风俗 /89
- ◎ 春分时民间禁忌 /91
- ◎ 春分前后农历节日——花朝节 /92
- ◎ 春分养生保健须知 /93
- ◎ 春分应时食谱 /94
- ◎ 春分诗词与民间谚语赏析 /96

第六章 清明——天气晴朗，草木返青的节气

清明节是在公历每年的4月4日至6日之间，太阳位于黄经15°。清明，乃天清地明之意。常言道：“清明断雪，谷雨断霜。”清明时节，华南气候温暖，春意正浓。

- ◎ 清明的气候学定义 /101
- ◎ 清明时农业安排 /102
- ◎ 清明时民间风俗 /103
- ◎ 清明时民间禁忌 /105
- ◎ 清明前后农历节日——寒食节 /105
- ◎ 清明养生保健须知 /108

◎ 清明应时食谱 /108

◎ 清明诗词与民间谚语赏析 /109

第七章 谷雨——降水明显增多，有利谷物生长的节气

公历每年4月19~21日视太阳到达黄经30°时为谷雨，是春季最后一个节气。谷雨之后气温回升加快，寒潮天气结束，雨水明显增多，对谷类作物的生长发育起到很大的作用，古人有“雨生百谷”的说法，故名谷雨。

◎ 谷雨的气候学定义 /119

◎ 谷雨时农业安排 /120

◎ 谷雨时民间风俗 /121

◎ 谷雨时民间禁忌 /123

◎ 谷雨前后农历节日——三月三上巳节 /124

◎ 谷雨养生保健须知 /126

◎ 谷雨应时食谱 /126

◎ 谷雨诗词与民间谚语赏析 /128

第八章 立夏——夏季开始的节气

公历每年的5月5日或6日，太阳到达黄经45°为立夏。立夏表示一年一度的夏季开始。明人《莲生八牋》中说：“孟夏之日，天地始交，万物并秀。”此时，夏收农作物年景基本定局，故民间有“立夏看夏”之说。

◎ 立夏的气候学定义 /135

◎ 立夏时农业安排 /136

◎ 立夏时民间风俗 /137

◎ 立夏时民间禁忌 /139

◎ 立夏前后农历节日——浴佛节 /140

◎ 立夏养生保健须知 /141

◎ 立夏应时食谱 /142

◎ 立夏诗词与民间谚语赏析 /143

第九章 小满——麦类作物子粒开始饱满的节气

公历每年5月21日或22日视太阳到达黄经60°时为小满。其含义是从小满开始，北方大麦、冬小麦等夏熟作物子粒已经结果，渐饱满，但尚未成熟，约相当乳熟后期，所以叫小满。

◎ 小满的气候学定义 /149

◎ 小满时农业安排 /150

◎ 小满时民间风俗 /151

◎ 小满时民间禁忌 /152

◎ 小满养生保健须知 /152

◎ 小满应时食谱 /153

◎ 小满诗词与民间谚语赏析 /154

第十章 芒种——夏收夏种繁忙的节气

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，太阳到达黄经75°时是芒种。芒种是代表着麦类等芒作物的成熟，是一个典型的表现农业物候现象的节气。俗话说“春争日，夏争时”，“争时”即是这个忙碌的时节最好的注释。

◎ 芒种的气候学定义 /161

◎ 芒种时农业安排 /162

◎ 芒种时民间风俗 /163

◎ 芒种时民间禁忌 /164

◎ 芒种前后农历节日——端午节 /164

◎ 芒种养生保健须知 /167

◎ 芒种应时食谱 /167

◎ 芒种诗词与民间谚语赏析 /169

第十一章 夏至——炎热将至，日最长、夜最短的节气

每年公历6月21日或22日，太阳到达黄经90°时为夏至。夏至是我国最早的节日。《史记·封禅书》记载：“夏至日，祭地，皆用乐舞。”谚语说“不过夏至不热”，“夏至三庚数头伏”。过了夏至就表示炎热的夏天已经到来。

- ◎ 夏至的气候学定义 /175
- ◎ 夏至时农业安排 /176
- ◎ 夏至时民间风俗 /177
- ◎ 夏至时民间禁忌 /178
- ◎ 夏至前后农历节日——观莲节 /178
- ◎ 夏至养生保健须知 /180
- ◎ 夏至应时食谱 /180
- ◎ 夏至诗词与民间谚语赏析 /181

第十二章 小暑——天气开始炎热的节气

公历每年7月7日或8日，太阳到达黄经105°时为小暑。暑，即炎热的意思，小暑为小热，意指天气开始炎热，但还没到最热。

- ◎ 小暑的气候学定义 /187
- ◎ 小暑时农业安排 /188
- ◎ 小暑时民间风俗 /189
- ◎ 小暑时民间禁忌 /189
- ◎ 小暑前后农历节日——六月六天贶节 /190
- ◎ 小暑养生保健须知 /191
- ◎ 小暑应时食谱 /192
- ◎ 小暑诗词与民间谚语赏析 /193

第十三章 大暑——一年中最热的节气

大暑在二十四节气之十二节气。于公历每年的7月23日或24日，太阳

到达黄经120°时为大暑。大暑节气正值“三伏”天的中伏，是一年中最热的时期，气温最高，也是喜热作物生长速度最快的时期。

- ◎ 大暑的气候学定义 /199
- ◎ 大暑时农业安排 /200
- ◎ 大暑时民间风俗 /201
- ◎ 大暑时民间禁忌 /202
- ◎ 大暑养生保健须知 /202
- ◎ 大暑应时食谱 /203
- ◎ 大暑诗词与民间谚语赏析 /205

第十四章 立秋——秋季开始的节气

公历每年8月7日或8日视太阳到达黄经135°时为立秋。“秋”就是指暑去凉来，意味着秋天的开始。另外，秋还有庄稼快成熟的含义。

- ◎ 立秋的气候学定义 /211
- ◎ 立秋时农业安排 /212
- ◎ 立秋时民间风俗 /213
- ◎ 立秋时民间禁忌 /215
- ◎ 立秋前后农历节日——七夕节 /215
- ◎ 立秋养生保健须知 /218
- ◎ 立秋应时食谱 /219
- ◎ 立秋诗词与民间谚语赏析 /220

第十五章 处暑——炎热即将过去的节气

每年公历的8月23日或24日太阳到达黄经150°时为处暑。处暑是反映气温变化的一个节气。“处”，去也。处暑意味着炎热的夏天即将过去。

- ◎ 处暑的气候学定义 /225
- ◎ 处暑时农业安排 /226

- ◎ 处暑时民间风俗 /227
- ◎ 处暑时民间禁忌 /227
- ◎ 处暑前后农历节日——中元节 /228
- ◎ 处暑养生保健须知 /231
- ◎ 处暑应时食谱 /233
- ◎ 处暑诗词与民间谚语赏析 /234

第十六章 白露——天气转凉，出现露水的节气

每年公历的9月7日前后太阳到达黄经165°时是白露。俗话说：“白露秋分夜，一夜冷一夜。”由于温度降低，水汽在地面或近地物体上凝结而成的水珠，称之为露。

- ◎ 白露的气候学定义 /239
- ◎ 白露时农业安排 /240
- ◎ 白露时民间风俗 /241
- ◎ 白露时民间禁忌 /242
- ◎ 白露养生保健须知 /243
- ◎ 白露应时食谱 /243
- ◎ 白露诗词与民间谚语赏析 /245

第十七章 秋分——昼夜等长的节气

秋分在每年公历的9月22日或23日，此时太阳到达黄经180°。其有两个方面的意思：一是太阳直射地球赤道，因此这一天的24小时昼夜均分，各12小时；全球无极昼极夜现象。秋分之后，北极附近极夜范围渐大，南极附近极昼范围渐大。二是按我国古代以立春、立夏、立秋、立冬为四季开始的季节划分法，秋分这天正好在秋季90天的中间，平分了秋季。

- ◎ 秋分的气候学定义 /251
- ◎ 秋分时农业安排 /252

- ◎ 秋分时民间风俗 /253
- ◎ 秋分前后时民间禁忌 /254
- ◎ 秋分前后农历节日——中秋节 /254
- ◎ 秋分养生保健须知 /258
- ◎ 秋分应时食谱 /258
- ◎ 秋分诗词与民间谚语赏析 /260

第十八章 寒露——天气转凉渐冷的节气

公历每年10月8日或9日视太阳到达黄经195°时为寒露。古代把露作为天气转凉变冷的标志。仲秋白露节气“露凝而白”,至季秋寒露时已是“露气寒冷,将凝结为霜”了。

- ◎ 寒露的气候学定义 /265
- ◎ 寒露时农业安排 /266
- ◎ 寒露时民间风俗 /267
- ◎ 寒露时民间禁忌 /267
- ◎ 寒露前后农历节日——重阳节 /267
- ◎ 寒露养生保健须知 /270
- ◎ 寒露应时食谱 /270
- ◎ 寒露诗词与民间谚语赏析 /272

第十九章 霜降——露水凝结成霜的节气

公历每年10月23日或24日,太阳位于黄经210°时为霜降。霜降是秋季的最后一个节气。露水凝结成霜,可见天气更冷了。此时节,树叶枯黄掉落;蛰虫也全在洞中不动不食,垂下头来进入冬眠状态中。

- ◎ 霜降的气候学定义 /277
- ◎ 霜降时农业安排 /278
- ◎ 霜降时民间风俗 /278
- ◎ 霜降时民间禁忌 /279

- ◎ 霜降前后农历节日——祭祖节 /279
- ◎ 霜降养生保健须知 /280
- ◎ 霜降应时食谱 /280
- ◎ 霜降诗词与民间谚语赏析 /282

第二十章 立冬——冬季开始的节气

每年阳历的11月7日或8日，太阳到达黄经225°时为立冬。立冬预示着冬季的开始，标志着寒冷天气的到来，也有万物收藏、规避寒冷的含义。

- ◎ 立冬的气候学定义 /287
- ◎ 立冬时农业安排 /288
- ◎ 立冬时民间风俗 /288
- ◎ 立冬时民间禁忌 /290
- ◎ 立冬前后农历节日——下元节 /290
- ◎ 立冬养生保健须知 /291
- ◎ 立冬应时食谱 /292
- ◎ 立冬诗词与民间谚语赏析 /293

第二十一章 小雪——降水形式由雨变为雪的节气

公历每年11月22日或23日，视太阳到达黄经240°时为小雪。“小雪”是反映天气现象的节气。雪是寒冷天气的标志物。小雪则标示“地寒未甚”，故雪量还不足，因此称做小雪。

- ◎ 小雪的气候学定义 /299
- ◎ 小雪时农业安排 /300
- ◎ 小雪时民间风俗 /300
- ◎ 小雪时民间禁忌 /301
- ◎ 小雪养生保健须知 /301

- ◎ 小雪应时食谱 /302
- ◎ 小雪诗词与民间谚语赏析 /303

第二十二章 大雪——千里冰封，万里飘雪的节气

公历每年的12月7日前后，视太阳到达黄经255°为二十四节气之大雪。《月令七十二候集解》所说：“大者，盛也，至此而雪盛也。”其意为，天气更加寒冷，雪量增大。

- ◎ 大雪的气候学定义 /307
- ◎ 大雪时农业安排 /308
- ◎ 大雪时民间风俗 /308
- ◎ 大雪时民间禁忌 /309
- ◎ 大雪养生保健须知 /309
- ◎ 大雪应时食谱 /310
- ◎ 大雪诗词与民间谚语赏析 /311

第二十三章 冬至——寒冬到来，日最短、夜最长的节气

古时人们对冬至的理解是：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。在每年公历的12月21日至23日，太阳到达黄经270°的位置时，即是冬至。自此起，气温开始进入一年中最冷的时期。

- ◎ 冬至的气候学定义 /317
- ◎ 冬至时农业安排 /318
- ◎ 冬至时民间风俗 /318
- ◎ 冬至时民间禁忌 /321
- ◎ 冬至养生保健须知 /321
- ◎ 冬至应时食谱 /322
- ◎ 冬至诗词与民间谚语赏析 /323

第二十四章 小寒——天气开始寒冷，且越来越冷的节气

公历每年1月5日或6日视太阳到达黄经285°时为小寒。寒即寒冷，小寒表示寒冷的程度。“小寒”一过，正式进入“出门冰上走”的三九寒天。

- ◎ 小寒的气候学定义 /329
- ◎ 小寒时农业安排 /330
- ◎ 小寒时民间风俗 /331
- ◎ 小寒时民间禁忌 /332
- ◎ 小寒前后农历节日——腊八节 /332
- ◎ 小寒养生保健须知 /333
- ◎ 小寒应时食谱 /333
- ◎ 小寒诗词与民间谚语赏析 /335

第二十五章 大寒——一年中最冷的节气

公历每年1月20日前后太阳到达黄经300°时为大寒，是二十四节气之第二十四节气。俗话说：“小寒大寒，冷成一团。”此时为一年中的最冷时期，风大，低温，地面积雪不融，呈现出冰天雪地的严寒景色。

- ◎ 大寒的气候学定义 /339
- ◎ 大寒时农业安排 /340
- ◎ 大寒时民间风俗 /340
- ◎ 大寒时民间禁忌 /341
- ◎ 大寒前后农历节日——小年 /342
- ◎ 大寒养生保健须知 /344
- ◎ 大寒应时食谱 /345
- ◎ 大寒诗词与民间谚语赏析 /346

参考文献 /348