

二十四节气知识

传承中华优秀传统文化
指导百姓日常生活

节气历法

节气由来 阴历阳历
时令特点 物候气象
四季形成 天文气象

节日风俗

节日由来 日常风俗
民间禁忌 节日礼仪
祭祀常识 风土人情

传统文化

民间故事 民俗传说
传统智慧 人文精髓
诗词鉴赏 谚语解析

生活必备

民事农事 养生方法
健康之道 运动休闲
生活指南 科普知识



江楠◎编



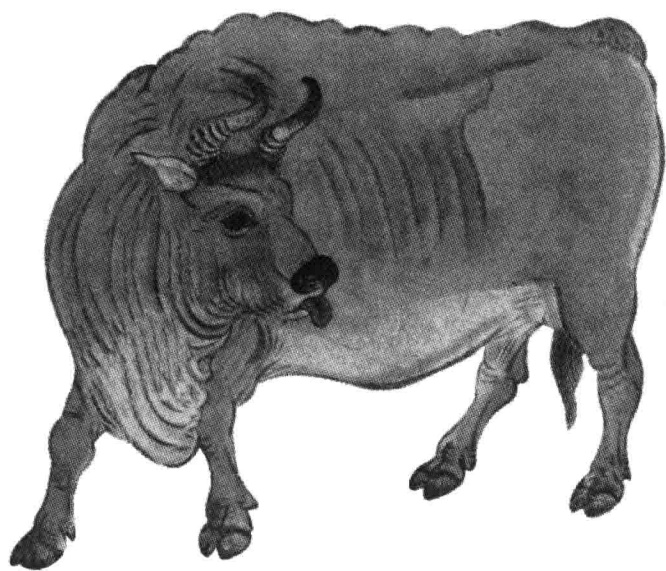
中国华侨出版社

二十四节知识



二十四节气 知识

江楠◎编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

二十四节气知识 / 江楠编. — 北京: 中国华侨出版社, 2013.8 (2014.7重印)

ISBN 978-7-5113-4008-5

I. ①二… II. ①江… III. ①二十四节气—基本知识 IV. ①P462

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第208988号

二十四节气知识

编 者: 江 楠

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 泓 涛

封面设计: 彼 岸

文字编辑: 肖 瑶

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 1020毫米×1200毫米 1/10 印张: 44 字数: 789千字

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2014年1月第1版 2014年8月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4008-5

定 价: 59.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

二十四节气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，上至风雷雨电，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，因此这个节气又称“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，二十四节气的影晌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，也在讲述人与人的关系、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、人们生活水平的提高，人们对于自然界和自身的联系、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《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优秀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。可以开阔视野、丰富知识储备、提高人文修养，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

第一章 二十四节气来历：始于春秋，确立于秦汉	2
二十四节气的丰富内涵	2
二十四节气的科学合理测定	3
第二章 二十四节气和历法：太阴历、太阳历和阴阳合历	5
节气与太阳历	5
节气与太阴历	6
节气与阴阳合历	6
节气在阳历、农历中的日期	7
第三章 二十四节气和季节：四季的形成和四季季节风	8
二十四节气气温变化形成四季	8
二十四节气和四季季节风	8
第四章 二十四节气与物候：七十二候和二十四番花信风	10
二十四节气和七十二候	10
二十四节气和二十四番花信风	12
农历十二个月候应姊妹花	13
第五章 二十四节气和节令	14
“春社”和“春汛”	14
“热在三伏”	14
“入梅”和“出梅”	15
“秋社”、“秋汛”、“秋老虎”	15
“秋霖”和“秋封”	15
“冬九九”和“夏九九”	16
“倒寒”和“倒春寒”	16

第二篇

春雨惊春清谷天——春季的 6 个节气

第一章 立春：乍暖还寒时，万物开始复苏····· 18

立春气象和农事特点：春天来了，开始春耕了·····	18
立春农历节日：春节——华夏儿女普天同庆·····	19
立春民俗：欢庆春回大地，祈求一年吉利·····	23
立春民间宜忌：结婚、挑水和掏灰有讲究·····	25
立春饮食养生：少酸多甘，平抑肝火·····	27
立春药膳养生：蛰虫始振宜养肝·····	28
立春起居养生：夜卧早起，多活动·····	29
立春运动养生：散步、慢跑、踏青·····	30
立春时节，常见病食疗防治·····	31
立春耳熟能详谚语·····	32
立春脍炙人口诗词鉴赏·····	33

第二章 雨水：一滴雨水，一年命运····· 36

雨水气象和农事特点：春雨润物细无声，麦浇芽、菜浇花·····	36
雨水农历节日：元宵节——张灯结彩，万家灯火·····	37
雨水民俗：撞拜寄、占稻色，望子成龙、望女成凤·····	42
雨水民间宜忌：下雨和獭祭鱼定丰年·····	45
雨水饮食养生：调养脾胃，防御春寒·····	45
雨水药膳养生：冰雪融化宜调脾·····	46
雨水起居养生：春捂防寒是关键·····	47
雨水运动养生：适量活动，不妨“懒”一点·····	49
雨水时节，常见病食疗防治·····	49
雨水耳熟能详谚语·····	50
雨水脍炙人口诗词鉴赏·····	51

第三章 惊蛰：春雷乍响，蛰虫惊而出走····· 54

惊蛰气象和农事特点：九九艳阳天，春雷响、万物长·····	54
惊蛰农历节日：中和节（春龙节）——二月二龙抬头·····	55
惊蛰民俗：驱虫求吉利·····	56
惊蛰民间宜忌：惊蛰之日盼打雷·····	57
惊蛰饮食养生：新陈代谢提速，要加强营养·····	57
惊蛰药膳养生：春雷隆隆宜补肾·····	58
惊蛰起居养生：注意保暖·····	59
惊蛰运动养生：全身心健身活动·····	60
惊蛰时节，常见病食疗防治·····	60
惊蛰耳熟能详谚语·····	61
惊蛰脍炙人口诗词鉴赏·····	62

第四章 春分：草长莺飞，柳暗花明	65
春分气象和农事特点：气温不稳定，预防“倒春寒”	65
春分农历节日：花朝节——百花生日	66
春分民俗：多彩多姿祭拜活动，祈求春华秋实	66
春分民间宜忌：植树得看日子	69
春分饮食养生：燕子归来，平衡阴阳	69
春分药膳养生：健身美容、消肿明目	70
春分起居养生：杀菌、除尘	71
春分运动养生：锻炼身体，增强抵抗力	72
春分时节，常见病食疗防治	74
春分耳熟能详谚语	75
春分脍炙人口诗词鉴赏	77
第五章 清明：气清景明，清洁明净	80
清明气象和农事特点：春意盎然，春耕植树	80
清明农历节日：清明节和寒食节	81
清明民俗：祭祖、缅怀先烈、祝愿美好未来	83
清明民间宜忌：盼晴天、躲清明	87
清明饮食养生：注意降火、保护肝脏、强筋壮骨	88
清明药膳养生：滋肾养阴、降压安神	89
清明起居养生：返璞归真，拥抱大自然	90
清明运动养生：量力而行活动身体	91
清明时节，常见病食疗防治	91
清明耳熟能详谚语	92
清明脍炙人口诗词鉴赏	94
第六章 谷雨：雨生百谷，禾苗茁壮成长	97
谷雨气象和农事特点：气温回升，谷雨农事忙	97
谷雨农历节日：上巳节——临水宴宾和春游	98
谷雨传说和民俗：祈盼天遂人愿、祛除百病、丰收安宁	99
谷雨民间宜忌：忌讳野外放火、气温偏高、阴雨	101
谷雨饮食养生：牡丹花开，除热防潮	101
谷雨药膳养生：补脑养肝，通血化痰	102
谷雨起居养生：早睡早起，勤通风换气	103
谷雨运动养生：闲庭信步，室内室外运动	104
谷雨时节，常见病食疗防治	105
谷雨耳熟能详谚语	106
谷雨脍炙人口诗词鉴赏	107
第七章 春季穿衣、护肤、两性健康和心理调适策略	110
春季穿衣：早晚增衣，中午减衣	110
春季护肤：清洁、滋润保养	111
春季两性健康：性生活要适度	111
春季心理调适：宽容、自信、知足	112

第八章 春季养花、钓鱼、爱车保养、旅游温馨提示·····	114
春季养花：等闲识得东风面，万紫千红总是春 ·····	114
春季钓鱼：垂钓绿湾春，春深杏花乱 ·····	116
春季爱车保养：车身美容，车内清洁维护 ·····	119
春季旅游：乡村赏花、水乡泛舟、户外踏青 ·····	120

第三篇

夏满芒夏暑相连——夏季的 6 个节气

第一章 立夏：战国末年确立的节气·····	126
立夏气象和农事特点：炎热天气临近，农事进入繁忙 ·····	126
立夏农历节日：浴佛节——中国传统宗教节日之一 ·····	127
立夏民俗：吃蛋、称人、尝三新、嫁毛虫 ·····	128
立夏民间宜忌：忌讳无雨、坐门槛 ·····	132
立夏饮食养生：红补血、苦养心、喝粥喝水防打盹儿 ·····	132
立夏药膳养生：益气活血，养血安神 ·····	133
立夏起居养生：适当午睡，居室要通风消毒 ·····	135
立夏运动养生：运动要适可而止 ·····	136
立夏时节，常见病食疗防治 ·····	136
立夏耳熟能详谚语 ·····	137
立夏脍炙人口诗词鉴赏 ·····	139
第二章 小满：小满不满，小得盈满·····	141
小满气象和农事特点：多雨潮湿，谷物相继成熟 ·····	141
小满民俗：祭神、祭蚕，“捻捻转儿”——“年年赚” ·····	142
小满民间宜忌：甲子或庚辰日小满不好 ·····	145
小满饮食养生：素食为主，适量冷饮、薏米和苋菜 ·····	145
小满药膳养生：消暑健脾，平肝生津 ·····	146
小满起居养生：避雨除湿，冷水澡健美瘦身 ·····	147
小满运动养生：时尚活动——森林浴 ·····	148
小满时节，常见病食疗防治 ·····	149
小满耳熟能详谚语 ·····	150
小满脍炙人口诗词鉴赏 ·····	152
第三章 芒种：东风燃尽三千顷，折鹭飞来无处停·····	154
芒种气象和农事特点 ·····	154
芒种农历节日：端午节——纪念屈原 ·····	155
芒种民俗：送花神，插秧娱乐开始了 ·····	158
芒种民间宜忌：盼打雷、忌北风 ·····	160
芒种饮食养生：吃粽子解暑，吃鸽肉或莴笋清热解毒 ·····	160
芒种药膳养生：滋阴清热，除烦止渴，全方位养护 ·····	161

芒种起居养生：膀爷做不得，房间勤通风	162
芒种运动养生：手里常握健身球，勤到草地、鹅卵石地面走	163
芒种时节，常见病食疗防治	163
芒种耳熟能详谚语	164
芒种脍炙人口诗词鉴赏	166
第四章 夏至：夏日北至，仰望最美的星空	167
夏至气象和农事特点：炎热的夏天来临，准备防洪抗旱	167
夏至农历节日：观莲节——莲花的生日	168
夏至民俗：夏至吃面取彩头，吃鸡蛋治苦夏	170
夏至民间宜忌：夏至之日忌讳为五月末，且忌当日有雷雨	173
夏至饮食养生：多食酸味，宜吃果蔬	173
夏至药膳养生：清热解暑，健脾益气	174
夏至起居养生：注意清洁卫生，预防皮肤病	175
夏至运动养生：顺应时节，游泳健身	176
夏至时节，常见病食疗防治	176
夏至耳熟能详谚语	177
夏至脍炙人口诗词鉴赏	179
第五章 小暑：盛夏登场，释放发酵后的阳光	181
小暑气象和农事特点：极端炎热开始，农田忙于追肥、防虫害	181
小暑农历节日：六月六天贶节——回娘家节	182
小暑民俗：尝新米、吃饺子消除“苦夏”，吃面辟恶	185
小暑民间宜忌：小暑之日忌西南风和雷鸣	186
小暑饮食养生：勤喝水、饮食清淡，吃紫菜补肾养心	186
小暑药膳养生：清暑解热、健脾利湿	187
小暑起居养生：合理着装防紫外线，雨后不坐露天的凳子	188
小暑运动养生：常到海滨、山泉、瀑布或旷野散步	189
小暑时节，常见病食疗防治	189
小暑耳熟能详谚语	190
小暑脍炙人口诗词鉴赏	192
第六章 大暑：水深火热，龙口夺食	193
大暑气象和农事特点：炎热之极，既防洪又抗旱、保收	193
大暑农历节日：火把节——东方的狂欢节	194
大暑民俗：斗蟋蟀、吃荔枝、吃仙草、送大暑船	195
大暑民间宜忌：忌讳无雨或天不热	196
大暑饮食养生：多吃含钾食物，及时补充蛋白质	197
大暑药膳养生：降低血压、减肥降脂、健脾清暑	198
大暑起居养生：睡眠时间要充足，衣服要选择天然面料	199
大暑运动养生：双手轮换扇扇子，既消暑又防肩周炎	199
大暑时节，常见病食疗防治	200
大暑耳熟能详谚语	201
大暑脍炙人口诗词鉴赏	203

第七章 夏季穿衣、美容、两性健康、心理调适策略	205
夏季穿衣：选择吸湿、散热性能好和吸热性能差的面料	205
夏季美容护理：尽量用温水洗脸，切忌天天洗头	207
夏季两性健康：房事要适度	209
夏季心理调适：清静度夏、静养勿躁、胸怀要宽阔	210
第八章 夏季养花、钓鱼、爱车保养、旅游温馨提示	212
夏季养花：接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红	212
夏季钓鱼：大麦黄，钓鱼忙	214
夏季爱车保养：防水防晒，防爆胎防自燃	216
夏季旅游：赏花、登山、日出、探险	219

第四篇

秋处露秋寒霜降——秋季的6个节气

第一章 立秋：禾熟立秋，兑现春天的承诺	226
立秋气象和农事特点：秋高气爽，开始收获	226
立秋农历节日：七夕节和中元节	227
立秋民俗：戴楸叶、贴秋膘、补秋屁股和尝秋鲜，祈求好兆头	230
立秋民间宜忌：忌讳打雷、下雨、出彩虹	233
立秋饮食养生：少辛增酸，进食“温鲜”食物	233
立秋药膳养生：滋阴降火、解暑消烦、补骨添髓	235
立秋起居养生：早睡早起、规律作息、消除秋乏	236
立秋运动养生：轻松慢跑，预防感冒、秋燥和疲劳	236
立秋时节，常见病食疗防治	237
立秋耳熟能详谚语	238
立秋脍炙人口诗词鉴赏	239
第二章 处暑：处暑出伏，秋凉来袭	241
处暑气象和农事特点：早晚凉爽，农田急需蓄水、保墒	241
处暑农历节日：中元节——鬼节	241
处暑民俗：开渔节欢送渔民出海，吃鸭子防秋燥	243
处暑民间宜忌：龙王爷好人难做，有人盼雨，有人忌下雨	244
处暑饮食养生：少吃苦味食物，健脾开胃宜吃黄鱼	245
处暑药膳养生：清热生津、防止便秘、平肝降压	246
处暑起居养生：“秋冻”要适可而止	246
处暑运动养生：秋高气爽，运动宜早动晚静	247
处暑时节，常见病食疗防治	248
处暑耳熟能详谚语	249
处暑脍炙人口诗词鉴赏	251

第三章 白露：白露含秋，滴落乡愁	252
白露气象和农事特点：天高气爽，千家万户忙秋收、秋种	252
白露民俗：吃番薯，喝白露茶和酒，祭祀治水英雄大禹	253
白露民间宜忌：忌讳下雨和刮风	254
白露饮食养生：喝粥饮茶有讲究，慎食秋瓜防腹泻	254
白露药膳养生：利尿通乳、安神助眠，益气补虚、温中暖下	256
白露起居养生：袒胸露体易受凉，防止秋燥和“秋季花粉症”	256
白露运动养生：赤脚活动已不宜，最佳运动是慢跑	257
白露时节，常见病食疗防治	257
白露耳熟能详谚语	258
白露脍炙人口诗词鉴赏	260
第四章 秋分：秋色平分，碧空万里	263
秋分气象和农事特点：凉风习习，田间秋收、秋耕、秋种忙	263
秋分农历节日：中秋节	264
秋分民俗：吃秋菜、送秋牛，祈望身强力壮、吉祥如意	267
秋分民间宜忌：下雨、刮风和雷鸣，有人欢喜有人忧	268
秋分饮食养生：食物多样化，保持阴阳平衡	268
秋分药膳养生：滋阴壮阳、清润生津和健胃消食	270
秋分起居养生：多事之秋、稍安勿躁、注意皮肤保湿	270
秋分运动养生：避免激烈运动，适宜慢跑和登山运动	271
秋分时节，常见病食疗防治	272
秋分耳熟能详谚语	273
秋分脍炙人口诗词鉴赏	274
第五章 寒露：寒露菊芳，缕缕冷香	276
寒露气象和农事特点：昼暖夜凉，农田秋收、灌溉、播种忙	276
寒露农历节日：重阳节——佩茱萸，饮菊花酒	277
寒露民俗：爬香山赏红叶，吃芝麻延缓衰老	280
寒露民间宜忌：忌刮风和霜冻，注意身体保暖	280
寒露饮食养生：既要进补，也要排毒	281
寒露药膳养生：暖胃、补气、补血、健胃消食、强筋壮骨	282
寒露起居养生：预防感冒哮喘，夜凉勿憋尿	283
寒露运动养生：倒走强身健体，注意安全	284
寒露时节，常见病食疗防治	285
寒露耳熟能详谚语	286
寒露脍炙人口诗词鉴赏	288
第六章 霜降：冷霜初降，晚秋、暮秋、残秋	290
霜降气象和农事特点：露水凝成霜，农民秋耕、秋播和秋栽忙	290
霜降农历节日：祭祖节——送寒衣	291
霜降民俗：赏菊、打霜降、摘种子，祈求吉祥平安	292
霜降民间宜忌：忌无霜和秋冻	294
霜降饮食养生：食用坚果要适量，食豌豆提高免疫力	294



霜降药膳养生：滋阴润肺、清热化痰，润燥滑肠、补气养胃	295
霜降起居养生：注意腹部保暖，洗澡不要过频	296
霜降运动养生：量力而行选择活动，健身须循序渐进	297
霜降时节，常见病食疗防治	298
霜降耳熟能详谚语	299
霜降脍炙人口诗词鉴赏	300
第七章 秋季穿衣、美容、两性健康、心理调适策略	303
秋季穿衣策略：衣物暴晒后再穿，慎穿裙装	303
秋季美容护理：加强保湿，按摩面部养容颜	304
秋季两性健康知识：要养精蓄锐	306
秋季心理调适：保持心情舒畅防秋愁	308
第八章 秋季养花、钓鱼、爱车保养、旅游温馨提示	309
秋季养花：停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花	309
秋季钓鱼：钓鱼人追梦的黄金季节	311
秋季爱车保养：注意车内清洁，更新机油、冷却液体和玻璃水	313
秋季旅游：赏花、观鸟、探胜、观潮	316

第五篇

冬雪雪冬小大寒——冬季的6个节气

第一章 立冬：蛰虫伏藏，万物冬眠	324
立冬气象和农事特点：气温下降，江南抢种、移栽和灌溉忙	324
立冬农历节日：下元节——水官解厄之辰	325
立冬民俗：补冬、养冬和迎冬，保一冬健康	326
立冬民间宜忌：立冬晴五谷丰，立冬忌盲目“进补”	328
立冬饮食养生：黑色食品补养肾肺，身体虚弱多食牛肉	329
立冬药膳养生：消积导滞、补脾养胃，补肾涩精、补精益血	330
立冬起居养生：睡前温水泡脚，室内温度要提高	331
立冬运动养生：规律运动身体好，早睡晚起多活动	331
立冬时节，常见病食疗防治	332
立冬耳熟能详谚语	333
立冬脍炙人口诗词鉴赏	335
第二章 小雪：轻盈小雪，绘出淡墨风景	336
小雪气象和农事特点：开始降雪，防冻、保暖工作忙	336
小雪民俗：祭神、腌菜、风鸡，祈求平安	337
小雪民间宜忌：忌讳天不下雪	338
小雪饮食养生：适当吃些肉类、根茎类食物御寒	338
小雪药膳养生：补肾益气、祛虚活血，乌须发、美容颜	340
小雪起居养生：御寒保暖，早睡晚起	340

小雪运动养生：运动前要做足准备活动	341
小雪时节，常见病食疗防治	342
小雪耳熟能详谚语	343
小雪脍炙人口诗词鉴赏	344
第三章 大雪：大雪深雾，瑞雪兆丰年	346
大雪气象和农事特点：北方千里冰封、万里雪飘，南方农田施肥、清沟排水	346
大雪民俗：藏冰、腌肉、打雪仗和赏雪景，其乐融融	347
大雪民间宜忌：瑞雪兆丰年，无雪可遭殃	349
大雪饮食养生：不可盲目进补，消痰化痰、理气解毒吃萝卜	349
大雪药膳养生：补血止血、滋阴润肺、补中益气、补肾壮阳	350
大雪起居养生：洗澡水不宜烫、时间不宜长，睡觉要穿睡衣	351
大雪运动养生：运动最好在下午做	352
大雪时节，常见病食疗防治	353
大雪耳熟能详谚语	354
大雪脍炙人口诗词鉴赏	355
第四章 冬至：冬至如年，寒梅待春风	358
冬至气象和农事特点：数九寒冬，农田松土、施肥和防冻	358
冬至民俗：过冬至节、祭祖、祭天、拜师祭孔	359
冬至民间宜忌：忌无雨	366
冬至饮食养生：冬至吃饺子、喝鸡汤、吃狗肉有讲究	366
冬至药膳养生：补虚益精、清热明目、滋阴益气、补肾固精	367
冬至起居养生：勤晒被褥，注意头部保暖和防风	368
冬至运动养生：溜冰、滑雪和冬泳，切忌过分剧烈	369
冬至时节，常见病食疗防治	370
冬至耳熟能详谚语	370
冬至脍炙人口诗词鉴赏	372
第五章 小寒：小寒信风，游子思乡归	374
小寒气象和农事特点：天气寒冷，农田防冻、清沟、追肥忙	374
小寒农历节日：腊八节——喝腊八粥	375
小寒民俗：杀年猪、磨豆腐，欢欢喜喜过年了	377
小寒民间宜忌：忌天暖和无雪	378
小寒饮食养生：喝腊八粥有益健康，补肾阳、滋肾阴可多食虾	378
小寒药膳养生：补虚弱、强筋骨，清热、化痰止咳	379
小寒起居养生：防止冷辐射伤害	380
小寒运动养生：公园或庭院步行健身	381
小寒时节，常见病食疗防治	382
小寒耳熟能详谚语	382
小寒脍炙人口诗词鉴赏	383
第六章 大寒：岁末大寒，孕育又一个轮回	384
大寒气象和农事特点：天寒地冻，积肥堆肥为春耕做准备	384
大寒农历节日：小年——祭灶	385



大寒民俗：尾牙祭、糊窗户、赶年集，辞旧迎新忙团圆	386
大寒民间宜忌：忌天不下雪	388
大寒饮食养生：御寒就吃红色食物，滋补就食用桂圆	389
大寒药膳养生：益气止渴、强筋壮骨，补肝肾、滋阴润肠	390
大寒起居养生：早睡晚起，室内通风，防煤气中毒	390
大寒运动养生：运动前做好热身活动	391
大寒时节，常见病食疗防治	392
大寒耳熟能详谚语	392
大寒脍炙人口诗词鉴赏	394

第七章 冬季穿衣、美容、两性健康、心理调适策略..... 397

冬季穿衣策略：导热性越低的衣服保暖效果越好	397
冬季美容护理：预防皮肤干燥，注意滋阴养颜、护发	399
冬季两性健康：既要“藏而不泄”，也要讲究“天时、地利、人和”	401
冬季心理调适：养心宜藏，防止抑郁	402

第八章 冬季养花、钓鱼、爱车保养、旅游温馨提示..... 404

冬季养花：梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香	404
冬季钓鱼：孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪	407
冬季爱车保养：注意胎压和磨损，空调、发动机、电瓶勤保养	409
冬季旅游：观鸟、赏花、探险、美食	412

附录 二十四节气常用名词..... 417



第一篇

二十四节气

——中国独有的一种历法