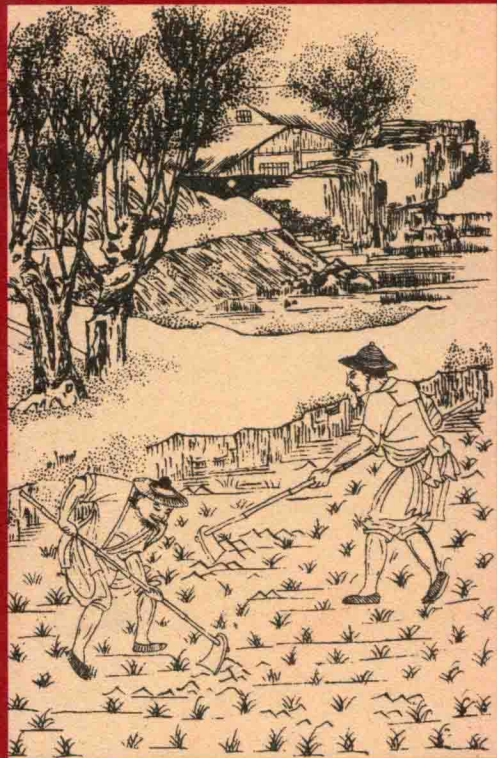
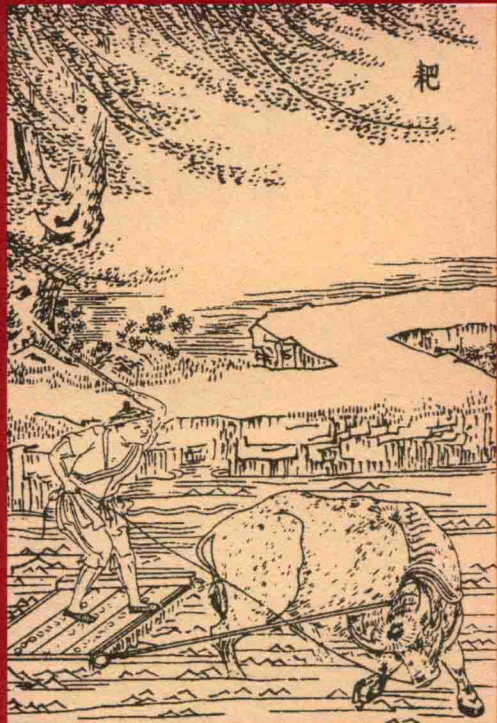




# 中国传统二十四节气

Illustrated Account of Jieqi:  
Twenty-Four Traditional  
Chinese Solar Terms

宋兆麟 编著





# 中國传统二十四节气

Illustrated Account of Jieqi:  
Twenty-Four Traditional Chinese  
Solar Terms

编著 宋兆麟



西安 北京 广州 上海



## 图书在版编目 (CIP) 数据

图说中国传统二十四节气 / 宋兆麟编著. — 西安: 世界图书出版西安有限公司, 2017.7 (2017.10 重印)

ISBN 978-7-5192-2388-5

I. ①图… II. ①宋… III. ①二十四节气 - 通俗读物  
IV. ① P462-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 042915 号

---

### 书 名 图说中国传统二十四节气

Tushuo Zhongguo Chuantong Ershisi Jieqi

编 著 宋兆麟

责任编辑 冀彩霞

出版发行 世界图书出版西安有限公司

地 址 西安市北大街 85 号

邮政编码 710003

电 话 029-87233647 ( 市场营销部 )

029-87235105 ( 总编室 )

传 真 029-87279675

经 销 全国各地新华书店

印 刷 虎彩印艺股份有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 16.25

字 数 200 千字

图 片 600 幅

版 次 2017 年 7 月第 2 版 2017 年 10 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5192-2388-5

定 价 68.00 元

---



# 前 言



当前，我国的非物质文化遗产保护工作正在有序地进行，其规模之大、涉及学科之多、牵动人心之广，都是空前的。我国是一个幅员辽阔、民族众多、历史悠久的农业古国，所保存的非物质文化遗产资源是极其丰富的，在世界上也是颇为罕见的。目前，我国已先后命名了四批国家级非物质文化遗产名录，在列项目已超过1500项，被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录的项目已有31项。

什么是非物质文化遗产？怎样对其进行有效的保护？有关这些问题，《中国民族民间文化保护工作手册》已经做了回答，但是在具体评选国家级非物质文化遗产名录入选项目时还是有争论的。如我国流传已久的二十四节气有没有重大的历史文化价值？该不该列入国家级非物质文化遗产名录？这种争论由来已久，甚至有人公开认为，二十四节气没有什么文化内涵，不应该列入国家级非物质文化遗产名录，当然，这种观点是站不住脚的。

我们所讲的非物质文化，实际上是清末以来保存下来的农耕社会的传统文化，诸如谋生方式、手工技艺、士农工商、民间美术、音乐舞蹈、戏曲艺术、人生礼仪、衣食住行、天文历法、医药卫生、民间信仰、节庆文化，等等，其中也包括二十四节气。它作为一种



文化载体，承载着许多天文、气象、农事、谚语及不同节气期间的生产生活和娱乐活动。应该说，自古以来，中华民族就把二十四节气视为一种“农事历”，并将其作为进行农业生产、安排农村生活的重要依据。因此，二十四节气不仅是我国非物质文化的重要内容，也是颇有科学技术含量的亮点课题，必须把它列为重要的保护对象。

要保护它，就必须了解它。二十四节气也不例外。为了介绍二十四节气的来龙去脉，认知与二十四节气有关的气候、农事、养生、饮食等文化，我们编著了《图说中国传统二十四节气》一书，除前言、后记外，主要包括绪论、春季的节气、夏季的节气、秋季的节气、冬季的节气及结语。本书提供了大量的图像资料，加上又有一定的文字说明，不仅可帮助广大读者了解二十四节气的一些基础知识，而且也为二十四节气的保护提供了一些参考资料。

2016年11月30日，中国“二十四节气”被正式列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录，这是我国非遗保护工作取得的一项重要成果，也是了解和学习“二十四节气”这一极具中国传统色彩并浸润着中华农耕文明的课题的良好契机，《图说中国传统二十四节气》一书必将迎着这阵东风，扶摇而上，成为解开二十四节气密码的金钥匙。

宋兆麟

2016年12月



# 目 录



## 绪 论

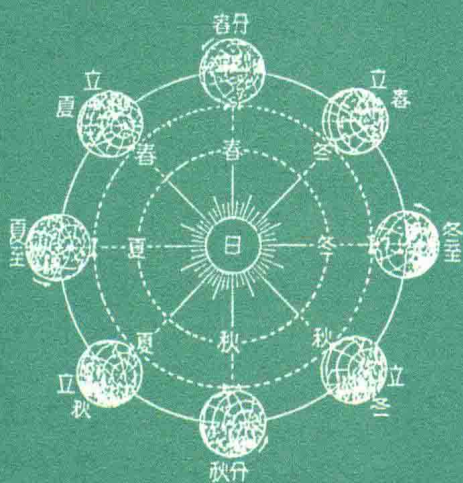
- 什么是二十四节气 2
- 二十四节气的起源 6
- 二十四节气的科学性 11
- 节气的区域性 26

## 春季的节气

- 立 春 30
- 雨 水 44
- 惊 蛰 48
- 春 分 54
- 清 明 60
- 谷 雨 69

## 夏季的节气

- 立 夏 78
- 小 满 84
- 芒 种 91
- 夏 至 101
- 小 暑 108
- 大 暑 114





## 秋季的节气

立 秋	124
处 暑	139
白 露	146
秋 分	160
寒 露	180
霜 降	187

## 冬季的节气

立 冬	198
小 雪	204
大 雪	209
冬 至	213
小 寒	220
大 寒	228

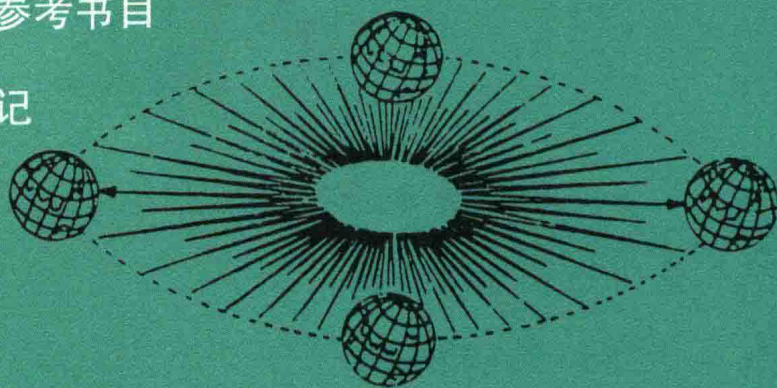
## 结 语

被忽视的文化载体	234
值得探讨的课题	236
亟待抢救的民间文化	238

## 图片目录

## 主要参考书目

## 后 记





绪 论





## 什么是二十四节气



二十四节气是我国古代将一年分为二十四个时间段的一种表述方法。

地球围绕太阳旋转，每转一圈为一个回归年，计 365 天。从天文学上说，太阳从黄经  $0^{\circ}$  起，沿着黄经每运行  $15^{\circ}$  的时日为一个节气，每年运行  $360^{\circ}$ ，共经历二十四个节气。也就是说每个月有两个节气，而这两个节气又分两种情况：

一是节气，即每月第一个节气，有立春、惊蛰、清明、立夏、芒种、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪和小寒。

一是中气，即每月第二个节气，有雨水、春分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至和大寒。

### 二十四节气歌

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。

### 二十四节气七言诗

地球绕着太阳转，绕完一圈是一年。  
一年分成十二月，二十四节紧相连。





按照公历来推算，每月两气不改变。

上半年是六、廿一，下半年逢八、廿三。

这些就是交节日，有差不过一两天。

二十四节有先后，下列口诀记心间。

一月大寒接小寒，二月立春雨水连；

惊蛰春分在三月，清明谷雨四月天；

五月立夏和小满，六月芒种夏至连；

七月大暑和小暑，立秋处暑八月间；

九月白露接秋分，寒露霜降十月全；

立冬小雪十一月，大雪冬至迎新年；

抓紧季节忙生产，种收及时保丰年。



节气和中气交替出现，每个都是15天。

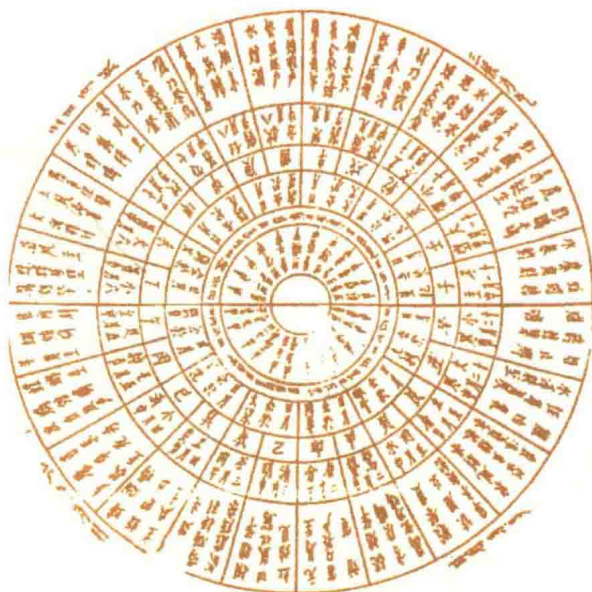
过去对节气和中气有严格规定，现在已经混杂了，统称为节气。据史书记载：“岁取星行一次，年取禾更一熟，时有春、夏、秋、冬四序，而每序各分孟、仲、季，以名十有二月，五日一候，三候一气，六气一时，四时一岁，故一岁二十四气、七十二候。”意思是说，地球围绕太阳转一周为一岁，小麦成熟一次为一年，一年有春、夏、秋、冬四季，而每一季节又分为孟月、仲月、季月，这样四季就有十二个月；五天为一候，三候15天为一气，六气90天为一季，四季为一年，所以，一年有二十四节气，七十二候。



二十四节气表

节气	阴历月份	黄经度	阳历		节气	阴历月份	黄经度	阳历	
			月	日				月	日
立春	正月	315	2	4 或 5	立秋	七月	135	8	8 或 7
雨水		330		19 或 20	处暑		150		23 或 24
惊蛰	二月	345	3	6 或 5	白露	八月	165	9	8 或 7
春分		0		21 或 20	秋分		180		23 或 24
清明	三月	15	4	5 或 6	寒露	九月	195	10	8 或 9
谷雨		30		20 或 21	霜降		210		24 或 23
立夏	四月	45	5	6 或 5	立冬	十月	225	11	8 或 7
小满		60		21 或 20	大雪		240		23 或 22
芒种	五月	75	6	6 或 7	小雪	十一月	255	12	7 或 8
夏至		90		22 或 21	冬至		270		22 或 23
小暑	六月	105	7	7 或 8	小寒	十二月	285	13	6 或 5
大暑		120		23 或 24	大寒		300		20 或 21

二十四节气表 《二十四节气与农业生产》



二十四节气的七十二候 《二十四节气与农业生产》





二十四节气与阳历比较表

节气	月份	日期	节气	月份	日期
立春	2	4 或 5	立秋	8	8 或 7
雨水		19 或 20	处暑		23 或 24
惊蛰	3	6 或 5	白露	9	8 或 9
春分		21 或 20	秋分		23 或 24
清明	4	5 或 6	寒露	10	8 或 9
谷雨		20 或 21	霜降		24 或 23
立夏	5	6 或 5	立冬	11	8 或 7
小满		21 或 22	大雪		23 或 22
芒种	6	6 或 7	小雪	12	7 或 8
夏至		22 或 21	冬至		22 或 23
小暑	7	7 或 8	小寒	1	6 或 5
大暑		23 或 24	大寒		20 或 21

二十四节气与阳历比较表 《二十四节气与农业生产》

如果进一步分类，二十四节气又有四种类型：

一种是反映寒来暑往变化的，如立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至等八个节气。

一种是反映温度升降的，有小暑、大暑、处暑、小寒和大寒等五个节气。

一种是反映降雨量的，有雨水、谷雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪等七个节气。

一种是根据物候而确定农事活动的，有惊蛰、清明、小满、芒种等四个节气。

## 二十四节气的起源



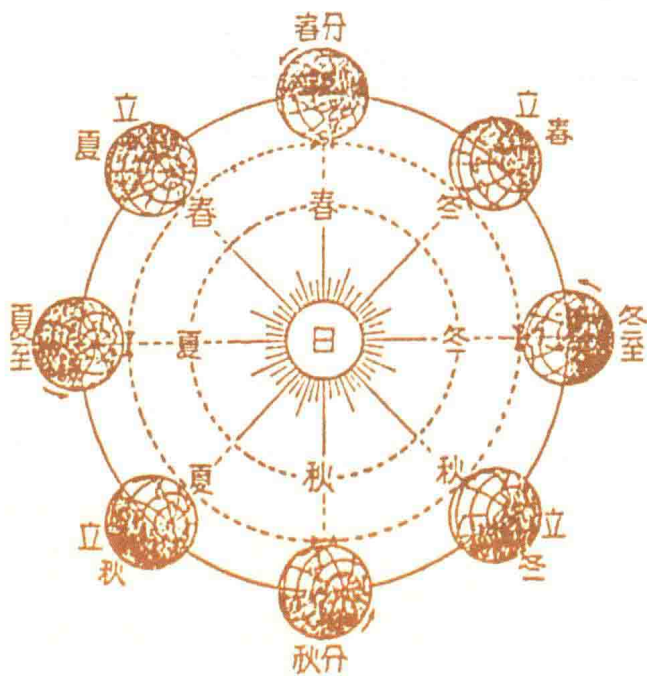
二十四节气是有关气候、季节变化的产物，其起源必往前追溯。人类在长期的采集、渔猎实践中，要熟悉自然环境、季节变化、物候改变，以及动植物生长规律，这样才能谋取一定的生活资料。其中最主要的是太阳的东升西落，气候的寒暑变化，月亮的圆缺，物候的变化。史前人类中已积累了一定的天文历法知识，后来农牧民族又把它发展起来。恩格斯在《自然辩证法》中指出：“事实上，首先是天文学，游牧民族和农业民族为了定季节，就已经绝对需要它。”

我国远在一万年前后就发明了农业，到了新石器时代中晚期又出现了南稻北粟的分野。农业生产季节性很强，必须有一定的天文历法知识，河南郑州大河村出土过一件绘有太阳纹的彩陶片，而且是十二条太阳纹，说明当时人们已知道一年有十二个月。当然，从民族学资料看，远古人类是先知道东西方向，即太阳升落的方向，后来才知道了南北方向。除了一年有十二个月外，人们还根据物候判断更细致的时间。明末清初的顾炎武就感叹说“三代以上人人皆知天文”，像《诗经》里边的句子，他举例说：“七月流火，农夫之辞也；三星在户，妇人之语也；月离于毕，戍卒之作也；龙尾伏辰，儿童之谣也。”《隋书·西域传》说党项人“无文字，但候草

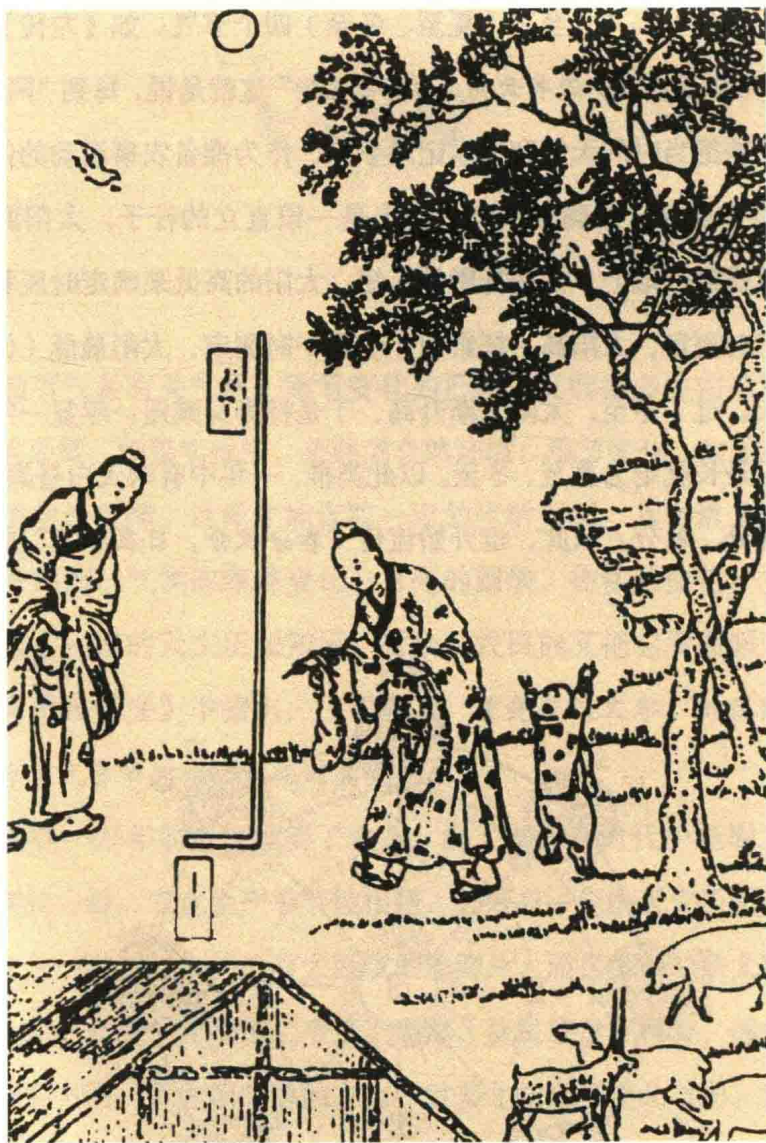


木以记岁时”。二十四节气正是人们根据太阳的运行、物候的变迁发明的。

在商周时期，人们已经知道了一年内昼夜长短和正午太阳高度的变化。春秋时，已经利用土圭测量日影的长短变化，当时已经有了“二分”（春分、秋分）、“二至”（夏至、冬至）四个节气。如《左传》僖公五年载：“凡分至启闭，必书云物，为备故也。”这就是说，每到“两分”“两至”，必须把当时的天气和物候记录下来，作为准备农事活动的依据。另外，又用土圭测日影确定节气。土圭是一根直立的杆子，太阳照在杆子上，杆影投射于地上，依据杆影的长短、太阳的高低来确定时辰和节气。如夏至午时测定，太阳高，杆影短；冬至午时测定，太阳最低（偏南），杆影最长。过了冬至，太阳又渐升高，于是杆影又减短。年复一年，杆影之最短与最长就定为夏至、冬至。以此类推，一年中有两天白昼黑夜相等，这就是春分、秋分。从此，也开始流传“春分秋分，日夜相等”的农谚。



节气和四季 《二十四节气》



夏季日图 《经书图说》

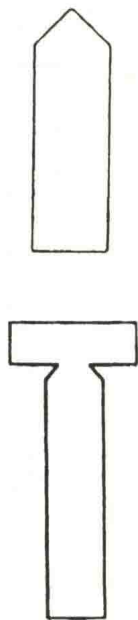


到了战国时期，又增加了“四立”，包括立春、立夏、立秋和立冬，这样，四季加上原来的“二分”“二至”，共八个节气。以后又逐渐增加、发展，到西汉时的《淮南子·天文训》中已经形成了完整的二十四节气。大多节气以不耽误农事为主要目的，是标准的农业社会的历法，所以称之为“农历”。

《淮南子》相传为西汉淮南王刘安所著。他养了许多门客，其中也有懂天文历法的人，所以在该书“天文训”中对二十四节气有翔实的记录。其名称和排序与现行的二十四节气基本吻合。

从上述史实可以看出，原来是以土圭测定日影而确定夏至和冬至的，后来把一回归年的长度分为二十四份，从冬至开始，等间隔地依次相间安排各个节气和中气，这种方法叫平气。按平气的办法，每一个月有一个节气，有一个中气。但是，两个节气的间隔大于一个望月的时间，可能在一个月有一个节气，或者在一个月有一个平气，为此，西汉邓平等在制定《太阳历》时，正式把二十四节气列入其中，明确了二十四节气的天文位置；同时，《太阳历》规定，节气可以在上月的下半月或本月上半月出现，而中气一定要在本月出现。如果遇到没有中气的月份，可以认定为上月的闰月。这种置闰的方法，沿用了一千年之久。

由于地球公转轨迹是椭圆形的，太阳视运动有不均匀现象，这一点



土圭和大圭 《考古记图说》

被北齐张子欣所发现。隋代仁寿四年（604年），刘焯在《皇极历》中根据上述不均匀现象，对二十四节气进行了一定改革，他把周天等分为二十四份，太阳移动到每一分点时就是到某一节气的时刻。这种划分法称为定气，肯定了节气间隔不均匀的事实。定气主要在历法计算中使用，但在日用历谱上依然使用平气，直到清代才改为定气。



曾侯乙墓漆箱上的二十八宿图 《文物》