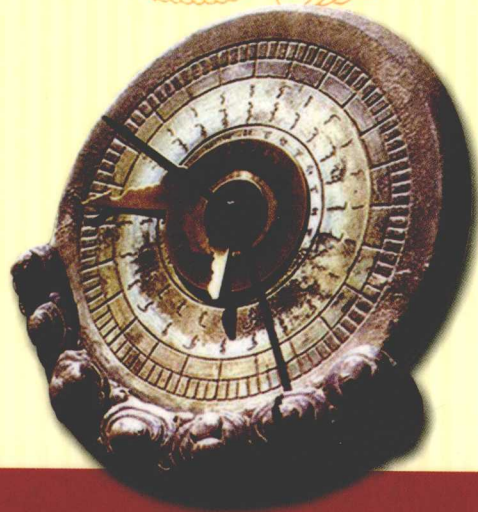


中华 二十四节气 知识全集

李金水◎主编



你了解中华二十四节气的由来吗？

你了解二十四节气的农事气象各自的特点吗？

你知道不同的节气民间有哪些习俗、节日甚或哪些宜忌吗？

你知道如何利用二十四节气巧妙养生和保健吗？

本书全面引领我们进入中华传统节气文化的知识宝殿，让我们充分领略祖国传统文化中的这一朵奇葩，掌握有关的知识为我们生活所用。

当代世界出版社

中华 二十四节气 知识全集

李金水◎主编



当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华二十四节气知识全集/李金水主编. —北京: 当代世界出版社, 2009. 7

ISBN 978 - 7 - 5090 - 0437 - 1

I. 中… II. 李… III. 二十四节气—基本知识
IV. S162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 190483 号

中华二十四节气知识全集

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908403

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京凯达印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 22.75

字 数: 327 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5090 - 0437 - 1/S · 001

定 价: 39.00 元

如发现印装质量问题 请与承印厂联系调换
版权所有 翻印必究; 未经许可 不得转载!

前言

中国是一个历史悠久的文明古国，勤劳而智慧的华夏儿女在漫长的历史岁月里，从亲身实践中认识总结出了丰富的生产和生活经验，为后人留下了大量宝贵的文化遗产。在这些文化遗产中，二十四节气堪称一朵奇葩。

节气既是人们对天文、气象、物候的科学认识总结，也是古代历法的创造之一。节气将一年内太阳运行的位置变化并由此引起的地面气候演变秩序，划分为二十四个段落，每段约隔半个月时间，然后分配在十二个月里。每个月的月首称为“节气”，分别是立春、惊蛰、清明、立夏、芒种、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪、小寒。月中的称为“中气”，分别是雨水、春分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至、大寒。12个节气和12个中气合称为二十四节气。

二十四节气起源于我国黄河流域，早在春秋时期，古人利用土圭测日影的方法，定下了春分、秋分、夏至、冬至四大节气。以后，通过农业生产实践，逐渐充实完善，到秦汉时，二十四节气已经完全确立，成为农事活动的主要依据。

俗话说：“国以民为本，民以食为天。”在人类生存发展的诸多条件中，吃饭是最重要的一件事。我国古代劳动人民根据气候变化而祈祷丰收，冀望消灾纳福。因此围绕着各种农事活动形成了丰富多彩的节气习俗。有的节气甚至成了节日，如“立春”就是古代的春节，即“元旦”。由此发端，节气之外还派生出了若干新的年节假日，如元宵节、端午节、中秋节、重阳节等。这些节日除了与生产有关，还增加了商业、交际、应酬、娱乐等活动形式。节气习俗和节日活动共同组成了中华民族的岁时节令文化，在几千年的历史长河中不断完善和发展，历代传承。

本书《中华二十四节气知识全集》从农事气象、生活提示、民间禁忌、



养生保健、营养药膳、习俗大观、农历节日、诗词歌赋、时令谚语等方面对二十四节气进行了系统的分析介绍和详尽的解说评述，集生产、祭祀、娱乐、礼仪、饮食、养生于一体，通天、地、人、文于一身，描绘了一幅幅色彩斑斓、气象万千的生动画面，颇具科学性、知识性和趣味性。

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。富贵不淫贫贱苦，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。即便是一年四季气候的变化，也要求人的生产、生活与它相适应，科学、合理地安排日常活动。从这个意义上说，二十四节气在讲述气象变化的同时，也在讲述人与自然的关系、人与人的关系，更是在讲述人类生存的基本法则。

本书在编写过程中，参考借鉴了大量的文献著作。正是这些资料和图片，丰富了本书内容，在此表示深深的感谢！

由于编者水平有限，书中难免错谬之处，敬请批评指正！

目 录



前 言 导 读

- ▶ 一、先说说历法 /1
- ▶ 二、二十四节气的形成 /7
- ▶ 三、二十四节气与历法的配合 /13
- ▶ 四、二十四节气常用名词 /16
- ▶ 五、二十四节气与七十二候 /28
- ▶ 六、二十四节气与四季风 /31
- ▶ 七、二十四节气与花信风 /32
- ▶ 八、各地二十四节气歌 /33

春季六节气

立春

每年阳历的2月4日、5日前后,太阳到达黄经315°时交“立春”节气。立春是二十四节气中的第一个节气,预示季节转换,标志严冬已尽,春天来了。

- ▶ 立春农事气象 /37
- ▶ 立春生活提示 /38
- ▶ 立春民间禁忌 /39



- ▶ 立春养生保健 /39
- ▶ 立春营养药膳 /40
- ▶ 立春习俗大观 /41
- ▶ 立春农历节日 /48
- ▶ 立春诗词歌赋 /66
- ▶ 立春时令谚语 /68

雨水

每年阳历的2月18日、19日前后,太阳到达黄经330°时交“雨水”节气。雨水是二十四节气中的第二个节气,表示气候逐渐回暖,冰雪融化,雨水逐渐增多,空气湿度不断增大,但冷空气活动依然频繁。

- ▶ 雨水农事气象 /70
- ▶ 雨水生活提示 /71
- ▶ 雨水民间禁忌 /72
- ▶ 雨水养生保健 /72
- ▶ 雨水营养药膳 /73
- ▶ 雨水习俗大观 /74
- ▶ 雨水农历节日 /75
- ▶ 雨水诗词歌赋 /83
- ▶ 雨水时令谚语 /84

惊蛰

每年阳历的3月5日、6日,太阳的位置到达黄经345°,这一天,便是反映物候的“惊蛰”节气。自这天起,天气回暖,春雷始震,蛰伏于泥土深处一个冬季的冬眠动物和昆虫会钻出地面,开始它们新的生命。《月令七十二候集解》记载说:“二月节,万物出乎震。震为雷,故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”《群芳谱》解释说:“雨水后十五日为惊蛰,蛰虫震惊而出也。”《礼记·月令》中 also 说:“东风解冻,蛰虫始振。”

- ▶ 惊蛰农事气象 /86
- ▶ 惊蛰生活提示 /87
- ▶ 惊蛰民间禁忌 /88

- ▶ 惊蛰养生保健 /88
- ▶ 惊蛰营养药膳 /89
- ▶ 惊蛰习俗大观 /91
- ▶ 惊蛰农历节日 /94
- ▶ 惊蛰诗词歌赋 /98
- ▶ 惊蛰时令谚语 /100

春分

春分在二十四节气中是最早使用的节气,这天在阳历3月20日或21日,太阳处在黄经0°的位置。太阳直射赤道,南、北半球昼夜时间相等。《月令七十二候集解》载:“分者半也,此当九十日之半,故谓之分。”在二十四节气中,立春是春天的开始,立夏是春天的结束,有后九十天,春分节在立春、雨水、惊蛰三节之后,每节15天,三个节45天,恰好是春季的一半,所以春分有平分春天的意思。

- ▶ 春分农事气象 /102
- ▶ 春分生活提示 /103
- ▶ 春分民间禁忌 /103
- ▶ 春分养生保健 /103
- ▶ 春分营养药膳 /104
- ▶ 春分习俗大观 /105
- ▶ 春分农历节日 /106
- ▶ 春分诗词歌赋 /109
- ▶ 春分时令谚语 /109

清明

天气清澈明朗为“清”,万物欣欣向荣为“明”。清明是二十四节气的第五个节气。每年阳历的4月4日、5日左右,太阳到达黄经15°交“清明”节气。“满阶杨柳绿如茵,画出清明三月天”、“佳节清明桃李笑”、“雨足郊原草木柔”等诗句,是对“清明”时节的生动描述。

- ▶ 清明农事气象 /111
- ▶ 清明生活提示 /112
- ▶ 清明民间禁忌 /112



- ▶ 清明养生保健 /113
- ▶ 清明营养药膳 /113
- ▶ 清明习俗大观 /115
- ▶ 清明农历节日 /121
- ▶ 清明诗词歌赋 /124
- ▶ 清明时令谚语 /126

谷雨

每年的4月20日、21日,太阳到达黄经 30° 交“谷雨”节气。谷雨是二十四气中的第六个节气,按照宋代陈元靓《岁时广记》的解释,谷雨是“雨生百谷”的意思,这时庄稼人已在田里插了秧,需要大量雨水来湿润泥土,禾苗有足够的雨水,才能茁壮成长。

- ▶ 谷雨农事气象 /128
- ▶ 谷雨生活提示 /129
- ▶ 谷雨民间禁忌 /129
- ▶ 谷雨养生保健 /129
- ▶ 谷雨营养药膳 /130
- ▶ 谷雨习俗大观 /132
- ▶ 谷雨农历节日 /135
- ▶ 谷雨诗词歌赋 /137
- ▶ 谷雨时令谚语 /139

夏季六节气

立夏

每年阳历5月5日、6日,太阳到达黄经 45° 交“立夏”节气。立夏在二十四节气中排序第七,表示一年一度的夏季开始。万物生长,炎热的天气将要来临,农业生产进入繁忙季节。

- ▶ 立夏农事气象 /143
- ▶ 立夏生活提示 /144
- ▶ 立夏民间禁忌 /145

- ▶ 立夏养生保健 /145
- ▶ 立夏营养药膳 /145
- ▶ 立夏习俗大观 /146
- ▶ 立夏农历节日 /148
- ▶ 立夏诗词歌赋 /151
- ▶ 立夏时令谚语 /152

小 满

每年阳历5月21、22日前后,太阳到达黄经60°交“小满”节气。小满不表示季节也不表示气候冷热。从字面上解释,“小”是说作物刚开始灌浆,乳熟,需要继续成熟;“满”指麦类夏熟作物子粒饱满,但与真正的丰满、圆满相比,又差些时日。

- ▶ 小满农事气象 /154
- ▶ 小满生活提示 /155
- ▶ 小满民间禁忌 /156
- ▶ 小满养生保健 /156
- ▶ 小满营养药膳 /157
- ▶ 小满习俗大观 /158
- ▶ 小满诗词歌赋 /160
- ▶ 小满时令谚语 /162

芒 种

作为反映农业物候现象的节气,芒种在二十四节气中排序第九,此时太阳到达黄经75°,时间是每年阳历的6月5日、6日前后。

- ▶ 芒种农事气象 /164
- ▶ 芒种生活提示 /166
- ▶ 芒种民间禁忌 /166
- ▶ 芒种养生保健 /166
- ▶ 芒种营养药膳 /167
- ▶ 芒种习俗大观 /168
- ▶ 芒种农历节日 /169



► 芒种诗词歌赋 /177

► 芒种时令谚语 /178

夏至

每年阳历的6月21日、22日前后,太阳到达黄经90°交“夏至”节气。夏至在二十四节气中排序第十。至,字面的意思是“极”,这里指日形长到终极,一年之中夏至日太阳直射地面的位置到达一年的最北端,几乎直射北回归线,北半球的白天达到最长,且越往北越长。夏至以后,阳光直射地面的位置逐渐南移,北半球的白天日渐缩短。

► 夏至农事气象 /180

► 夏至生活提示 /181

► 夏至民间禁忌 /182

► 夏至养生保健 /182

► 夏至营养药膳 /183

► 夏至习俗大观 /184

► 夏至农历节日 /185

► 夏至诗词歌赋 /186

► 夏至时令谚语 /187

小暑

每年阳历的7月7日、8日前后,太阳到达黄经105°交“小暑”节气。小暑是一个反映气温变化的节气,暑是炎热,小是炎热的程度,小暑是说炎热的夏天到了,但还没有到最热的时候。

► 小暑农事气象 /189

► 小暑生活提示 /190

► 小暑民间禁忌 /190

► 小暑养生保健 /190

► 小暑营养药膳 /191

► 小暑习俗大观 /192

► 小暑农历节日 /193

► 小暑诗词歌赋 /195

► 小暑时令谚语 /195

大暑

每年的大暑节气,在阳历7月22日、23日,以太阳到达黄经120°为准。大暑时至三伏天气的中伏,是一年之中天气最热的阶段。

► 大暑农事气象 /197

► 大暑生活提示 /199

► 大暑民间禁忌 /199

► 大暑养生保健 /200

► 大暑营养药膳 /201

► 大暑习俗大观 /202

► 大暑诗词歌赋 /203

► 大暑时令谚语 /204

秋季六节气

立秋

立秋是二十四节气中的第十三个节气,通常在每年阳历的8月7日、8日前后,此时太阳到达黄经135°。谚语说:“一场秋雨一场凉。”简简单单的一个“秋”字,带出了“雨”,带出了“凉”,更带出了一个季节的转换。

► 立秋农事气象 /209

► 立秋生活提示 /210

► 立秋民间禁忌 /211

► 立秋养生保健 /211

► 立秋营养药膳 /212

► 立秋习俗大观 /214

► 立秋农历节日 /217

► 立秋诗词歌赋 /224

► 立秋时令谚语 /226



处暑

每年阳历的8月23日、24日前后,太阳到达黄经150°交“处暑”节气。处是“终止”的意思,处暑表示炎热的夏天即将过去,凉爽的秋天即将到来。

- ▶ 处暑农事气象 /228
- ▶ 处暑生活提示 /228
- ▶ 处暑民间禁忌 /229
- ▶ 处暑养生保健 /229
- ▶ 处暑营养药膳 /231
- ▶ 处暑习俗大观 /233
- ▶ 处暑农历节日 /233
- ▶ 处暑时令谚语 /239

白露

每年阳历的9月7日、8日前后,太阳到达黄经165°交“白露”节气。白露,地上的阴气渐渐重了,清晨的露水一天比一天厚,凝结成团团、白白的水滴,所以叫“白露”。

- ▶ 白露农事气象 /241
- ▶ 白露生活提示 /241
- ▶ 白露民间禁忌 /242
- ▶ 白露养生保健 /242
- ▶ 白露营养药膳 /243
- ▶ 白露习俗大观 /244
- ▶ 白露诗词歌赋 /245
- ▶ 白露时令谚语 /246

秋分

每年阳历的9月23日、24日,太阳移至黄经180°交“秋分”节气。“秋分”有两个意思,一是秋季前后九十天,秋分恰居之中,从而将秋季平分为二;二是秋分当日,阳光几乎直射赤道,因此白天与黑夜时长也几乎相等。此后,阳光直射位置更向南移,北半球开始日短夜长。

- ▶ 秋分农事气象 /248
- ▶ 秋分生活提示 /248
- ▶ 秋分民间禁忌 /249
- ▶ 秋分养生保健 /249
- ▶ 秋分营养药膳 /250
- ▶ 秋分习俗大观 /251
- ▶ 秋分农历节日 /252
- ▶ 秋分诗词歌赋 /259
- ▶ 秋分时令谚语 /260

寒 露

每年阳历的10月8日、9日,太阳到达黄经195°交“寒露”节气。寒露是二十四节气中的第十七个节气。所谓寒露,指“露气寒冷,将凝结也”。这时,气温往下降,野外的露水更多,形态也由白露的洁白晶莹凝结为霜形。有“霜”自然“寒”,露水冰凉,寒露之名由此而起。

- ▶ 寒露农事气象 /262
- ▶ 寒露生活提示 /263
- ▶ 寒露民间禁忌 /263
- ▶ 寒露养生保健 /263
- ▶ 寒露营养药膳 /264
- ▶ 寒露习俗大观 /265
- ▶ 寒露农历节日 /266
- ▶ 寒露诗词歌赋 /272
- ▶ 寒露时令谚语 /273

霜 降

每年阳历的10月23日、24日前后,太阳到达黄经210°交“霜降”节气。霜降是二十四节气中的第十八个节气,也是秋季里最后一个节气。这时,虽然仍处在秋天,但已是“千树扫作一番黄”的暮秋、残秋、晚秋。

- ▶ 霜降农事气象 /275



- 霜降生活提示 /276
- 霜降民间禁忌 /276
- 霜降养生保健 /276
- 霜降营养药膳 /277
- 霜降习俗大观 /278
- 霜降农历节日 /279
- 霜降诗词歌赋 /280
- 霜降时令谚语 /282

冬季六节气

立冬

每年阳历的11月7日、8日,太阳到达黄经225°交“立冬”节气。立冬是二十四节气的第十九个节气,是冬季的第一个节气。古语有“立冬之日,水始冰,地始冻”的说法。从这个时候起,北风呼啸,雪花飘舞,阳气潜藏,阴气盛极,草木凋零,蛰虫伏藏,万物进入冬眠状态。

- 立冬农事气象 /287
- 立冬生活提示 /288
- 立冬民间禁忌 /289
- 立冬养生保健 /289
- 立冬营养药膳 /290
- 立冬习俗大观 /292
- 立冬农历节日 /294
- 立冬诗词歌赋 /296
- 立冬时令谚语 /297

小雪

每年阳历的11月22日、23日前后,太阳到达黄经240°交“小雪”节气。小雪包括两层意思,一是气温下降,降水在空中凝结成雪花,是降雪的起始时间;二是天还没有冷到极点,雪下得不是太大。

- 小雪农事气象 /299

- ▶ 小雪生活提示 /300
- ▶ 小雪民间禁忌 /301
- ▶ 小雪养生保健 /301
- ▶ 小雪营养药膳 /301
- ▶ 小雪习俗大观 /303
- ▶ 小雪诗词歌赋 /304
- ▶ 小雪时令谚语 /305

大雪

每年阳历的12月7日、8日,太阳到达黄经255°交“大雪”节气。大雪意味着下雪次数增多,雪量增大,天气更加寒冷。

- ▶ 大雪农事气象 /306
- ▶ 大雪生活提示 /306
- ▶ 大雪民间禁忌 /307
- ▶ 大雪养生保健 /307
- ▶ 大雪营养药膳 /308
- ▶ 大雪习俗大观 /309
- ▶ 大雪诗词歌赋 /310
- ▶ 大雪时令谚语 /312

冬至

每年阳历的12月21日、22日左右,太阳到达黄经270°交“冬至”节气。冬至这天白天时间最短,黑夜时间最长。也就是从这天起,气温进入到了一年中最冷的时期。

- ▶ 冬至农事气象 /313
- ▶ 冬至生活提示 /314
- ▶ 冬至民间禁忌 /314
- ▶ 冬至养生保健 /315
- ▶ 冬至营养药膳 /315
- ▶ 冬至习俗大观 /317



► 冬至诗词歌赋 /322

► 冬至时令谚语 /324

小寒

每年阳历的1月5日、6日,太阳到达黄经285°交“小寒”节气。冷气积久而为寒,天气寒冷了,但还不是最冷的时候,又因为它与夏季的小暑节气相对应,故称“小寒”。

► 小寒农事气象 /326

► 小寒生活提示 /327

► 小寒民间禁忌 /328

► 小寒养生保健 /328

► 小寒营养药膳 /329

► 小寒习俗大观 /330

► 小寒农历节日 /331

► 小寒诗词歌赋 /333

► 小寒时令谚语 /334

大寒

每年阳历的1月20日、21日,太阳到达黄经300°交“大寒”节气。大寒是冬季的最后一个节气,也是二十四节气中的最后一个节气,这时风猛、雪大、冰厚、气温低。

► 大寒农事气象 /336

► 大寒生活提示 /336

► 大寒民间禁忌 /337

► 大寒养生保健 /337

► 大寒营养药膳 /338

► 大寒习俗大观 /339

► 大寒农历节日 /340

► 大寒诗词歌赋 /344

► 大寒时令谚语 /345

主要参考书目 /347