



凤凰汉竹 2011年度中国民营书业实力品牌奖
汉竹主编 ● 健康爱家系列

南京中医药大学基础医学院院长 马 健 } 倾情
南京中医药大学中医药文献研究所所长 陈仁寿 } 推荐

节气常识 24 不可不知的

南京中医药大学基础医学院副教授

王明强 编著

应季合节顺天时, 真正适合中国人的自然健康法



江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹·健康爱家系列

不可不知的

24 节气常识

立春

小雪

大雪

冬至

小寒

大寒

立春

雨水

惊蛰

春分

清明

立夏

汉竹 / 主编

王明强 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

不可不知的24节气常识 / 王明强编著. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-2020-3

I. ①不… II. ①王… 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 213986 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年度

中国民营书业实力品牌



2010 年度

中国生活图书出版商

不可不知的 24 节气常识

编 著 王明强
主 编 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋 姚一凡
特邀编辑 徐金凤 王末琪 段亚珍
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

印 张 18

插 页 4

字 数 280千字

版 次 2014年1月第1版

印 次 2014年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2020-3

定 价 49.80元

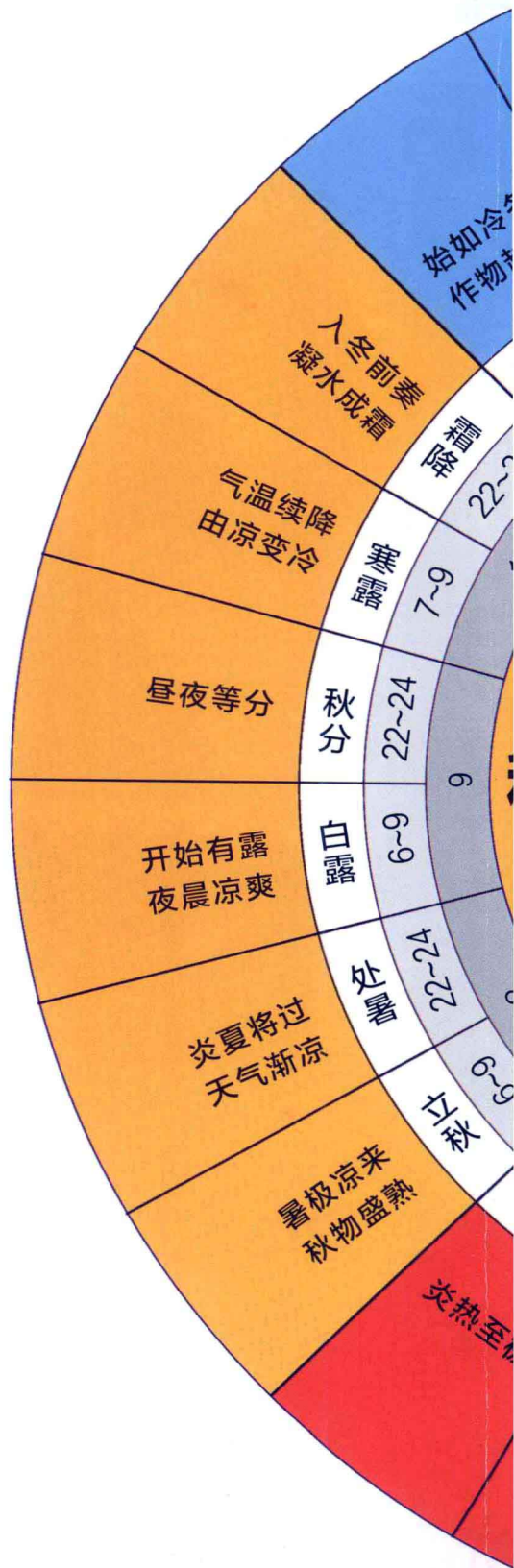
图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

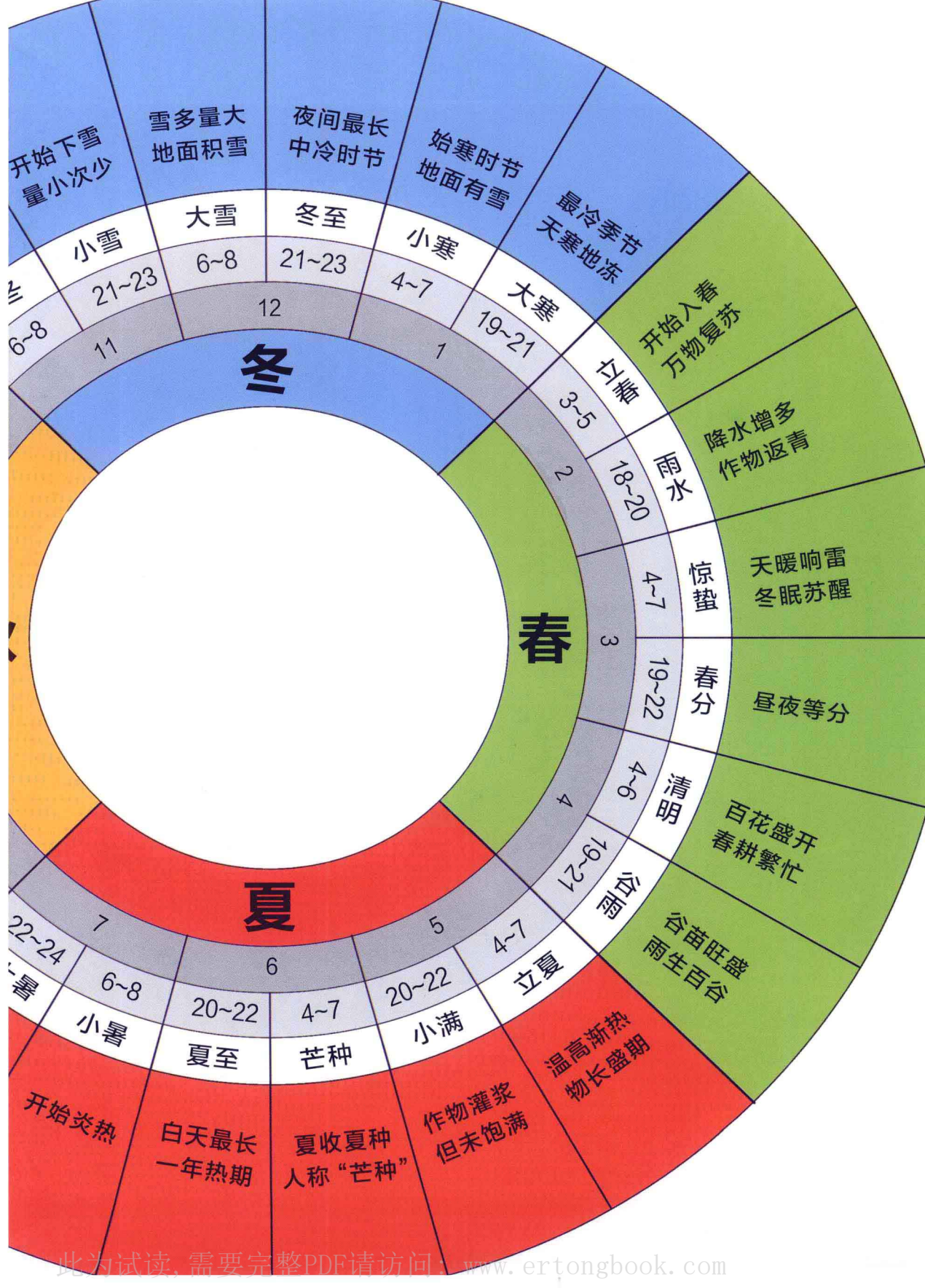
【24节气日期速查圆周图】

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

图例 (从内向外数)

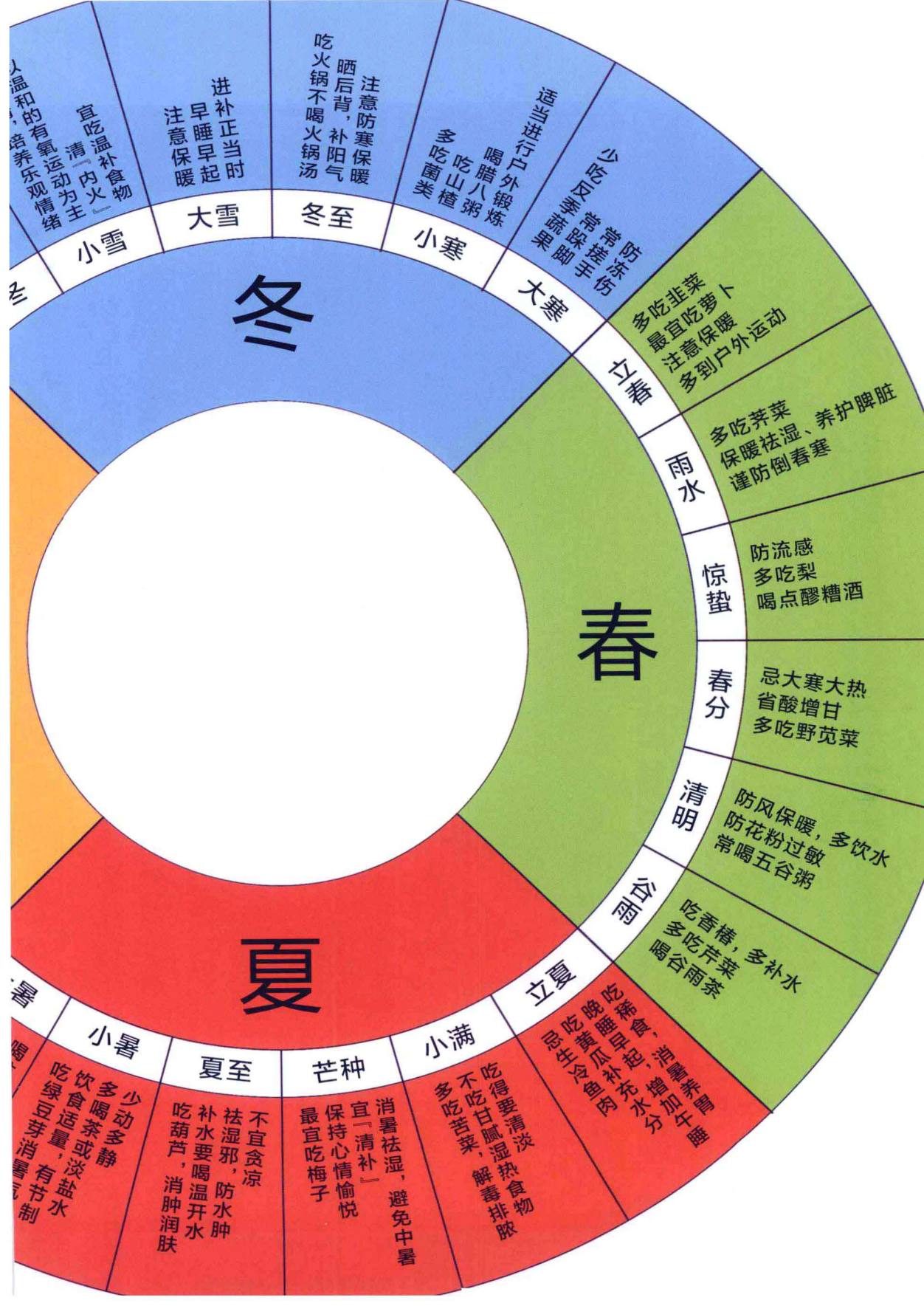
- 第一层圆代表四季
- 第二层圆代表月份
- 第三层圆代表日期
- 第四层圆代表节气
- 第五层圆代表节气特征





【24节气养生速查圆周图】







前言

想重温一下小时候爷爷奶奶常讲的有趣的习俗与故事吗？

想让孩子爱上中国的传统文化并努力了解它吗？

节气时令该吃什么、怎么吃、吃的时候该注意什么，古人在农历节日都吃些什么？

“倒春寒”、“三伏天”、“秋老虎”和“数九寒天”该如何顺利度过？

古人在 24 节气里都有哪些流传千古的名言佳句和时令谚语？

“春播、夏长、秋收、冬藏”蕴含了老祖宗怎样的智慧？

.....

不同于以往的节气书只做简单的习俗讲述，本书将生动有趣的习俗故事与实用的养生技巧相结合，民俗与食俗相对应；将诗词歌赋、民间谚语和农业安排系统整理。打破常规的知识体系，以最好的形式呈现最好的内容。

另外，本书的目录也同样有趣而又实用，目录上的每个标题都是一个习俗故事、一种养生方法、一道特色养生食谱、一首节气诗词……看到目录后，你就知道内容在讲什么。

目录

立春：春意萌发，春寒料峭

立春是一年中的第一个节气，一般在公历的2月3日至5日入节。“立”是开始的意思，“春”是蠢动，表示万物开始有生气。立春象征着春天的开始，气温回升，万物复苏，大地回春。

习俗与故事.....28

- ① 咬春——嚼萝卜、吃春盘、吃春饼28
- ② 元代开始“吃春盘”的习俗29
- ③ 韭菜是春盘中的重要一物29
- ④ 韭菜还是古人待客的贵重食品30
- ⑤ 浙江温州一带有“煨春”之俗，即吃“春茶”31
- ⑥ “春柴”噼啪作响，驱邪迎祥33

养生方法.....34

- ① 多吃菠菜、春笋、韭菜等辛甘发散性食物34
- ② “萝卜上市，郎中下市”，立春最宜吃萝卜36
- ③ “二月韭”最能开胃行气37
- ④ 不要着急减衣物，注意防寒38
- ⑤ 注意个人和家居卫生38
- ⑥ 增加和缓的户外活动38

诗词歌赋.....39

- ① 京中正月七日立春（唐·罗隐）39
- ② 立春（唐·杜甫）39

民间谚语.....40

农业安排.....41



雨水：气温回升，乍暖还寒

雨水节气，在公历2月18日至20日前后入节。为什么将此节气命名为“雨水”？春季万物始生，需要雨水的滋润，而且随着天气的渐渐回暖，冰雪融化，降雨量逐渐增多，故取名为雨水。

习俗与故事.....	44
① 女婿送节长“寿缘”	44
② 女儿回娘屋，全家享天伦	46
③ 拉保保——保佑孩子健康成长	47
④ 占稻色——用爆米花占卜	48
养生方法	49
① 洋葱、豆苗、甜豆、荠菜等可以多吃些	49
② 保暖祛湿、养护脾脏	50
③ 雨水时节谨防“倒春寒”	51
诗词歌赋	52
① 春夜喜雨（唐·杜甫）	52
② 初春小雨（唐·韩愈）	52
③ 临安春雨初霁（宋·陆游）	53
④ 渔歌子（唐·张志和）	53
民间谚语	54
农业安排	55

惊蛰：天气转暖，阴寒未尽

惊蛰节气，公历一般在每年的3月4日至7日。此时，气温回升较快，天气回暖，除东北、西北地区仍呈现冬日景象外，我国大部分地区平均气温已升到0℃以上。

习俗与故事.....	58
① 点香熏艾驱虫蛇	58
② 烙煎饼——烟熏火燎灭害虫	59
③ 惊蛰多吃煎饼卷大葱	59
④ 吃炒豆——吃掉虫子，消灭了害虫	60
⑤ 打小人——驱赶霉运	62

养生方法	63
① 防流感	63
② 二月莫把棉衣撤，三月还下桃花雪	63
③ 多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物	64
④ 惊蛰吃梨——生津润肺，止咳化痰	65
⑤ 喝醪酒，活血通络	66
诗词歌赋	67
① 观田家（唐·韦应物）	67
② 拟古九首（其三）（晋·陶渊明）	67
民间谚语	68
农业安排	69

春分：杨柳青青，油菜花香

春分节气，在公历每年的3月19日至22日前后入节。此时，太阳直射赤道，一天中白天黑夜平分，各为12小时，其后阳光直射位置逐渐北移，逐渐昼长夜短。

习俗与故事	72
① 竖蛋——愉悦心情，保健养生	72
② 制作太阳糕，祭拜太阳神	73
③ 吃汤圆，粘雀子嘴	74
④ 提前祭祖扫墓	74
养生方法	75
① 忌大寒大热	75
② 宜省酸增甘，以养脾气	75
③ 多吃时令蔬果	75
④ 顺时而食，多吃春菜	76
⑤ 野苋菜清热解毒	77
诗词歌赋	78
① 癸丑春分后雪（宋·苏轼）	78
② 春日田家（清·宋琬）	78
民间谚语	79
农业安排	79

清明：清明前后，种瓜点豆

清明节一般在公历4月4日至6日前后。这一时节，除东北与西北地区外，我国大部分地区的日平均气温已升到12℃以上，正适宜春耕春种，到处是一片繁忙的春耕景象。

习俗与故事.....82

- ① 扫墓——寄托对逝者的哀思.....82
- ② 踏青——寻找春天，感受春光.....84
- ③ 荡秋千——休闲放松，锻炼身体.....85
- ④ “鸢者长寿”，清明时节放风筝.....86
- ⑤ “插柳”可辟邪，柳树可治病.....88
- ⑥ 碰鸡蛋——“碎碎”平安，保健康.....90

养生方法.....92

- ① 踏青游玩注意防风保暖，多饮水.....92
- ② 防蚊虫叮咬.....92
- ③ 防花粉过敏.....92
- ④ 防流行性疾病的传染.....92
- ⑤ 老年人扫墓祭祖不要过于悲伤.....92
- ⑥ 常喝五谷粥，益肝健脾、和胃滑肠.....93
- ⑦ 吃青团祛风湿.....93
- ⑧ 吃“清明螺”，泄热明目、利水消肿.....94

诗词歌赋.....95

- ① 清明（唐·杜牧）.....95
- ② 江城子·乙卯正月二十日夜记梦（宋·苏轼）.....95

民间谚语.....96

农业安排.....97

谷雨：降雨增多，湿度加大

春季最后一个节气是谷雨。在公历4月19日至21日入节。谷雨已是暮春时节，气温已达20~22℃，尤其是广州及珠三角一带已经有入夏的感觉了。

习俗与故事.....	100
① 张贴“谷雨贴”以震慑毒虫.....	100
② 走谷雨——女子祈求孕育.....	101
③ 洗桃花水——祈求消灾避祸.....	101
④ 赏牡丹愉悦心情，食牡丹调经活血.....	102
养生方法.....	103
① 吃香椿，多补水.....	103
② 谷雨吃菠菜、芹菜等能养肝.....	104
③ 喝谷雨茶可清火明目.....	105
诗词歌赋.....	106
① 七言诗（清·郑板桥）.....	106
② 滁州西涧（唐·韦应物）.....	106
民间谚语.....	107
农业安排.....	107

立夏：春夏平稳换季，夏季的开始

立夏节气，公历在5月4日至7日入节。立夏意味着告别春天，温度明显升高，雷雨增多，农作物进入生长的旺季，春天播种的植物已经茁壮成长，故谓之“立夏”。

习俗与故事.....	110
① 吃鸡蛋，防疰（zhù）夏.....	110
② 称体重——称出好运气、好年头、好日子.....	111
③ 不坐石阶与门槛.....	112
④ 立夏要尝新.....	112
养生方法.....	113
① 吃稀食，消暑养胃.....	113
② 晚睡早起，增加午睡.....	113
③ 立夏吃黄瓜补充水分.....	114
④ 立夏忌生冷鱼肉.....	114

诗词歌赋	115
① 小池 (宋·杨万里)	115
② 山亭夏日 (唐·高骈)	115
民间谚语	116
农业安排	117

小满：温差缩小，降水进一步增多

夏季的第二个节气为小满。在公历 5 月 20 日至 22 日入节。小满节气，除东北和青藏高原外，全国各地渐次进入夏季，平均气温达到 22℃，南北温差进一步缩小，降水进一步增多。

习俗与故事	120
① 蚕神诞辰与小满戏	120
② 蚕的全身都是宝	121
养生方法	123
① 小满饮食宜清淡	123
② 甘膩湿热食物，小满不要吃	123
③ 多吃苦菜，解毒排脓	124
诗词歌赋	125
① 归田园四时乐春夏二首 (其二) (宋·欧阳修)	125
② 乡村田月 (宋·翁卷)	125
民间谚语	126
农业安排	127

芒种：抢收麦类，抢播稻类

芒种一般在公历 6 月 4 日至 7 日入节。有芒的作物如大麦、小麦等已经成熟，要抓紧时间抢收；其他有芒的作物如稻谷及黍、稷等夏播作物也要赶紧播种，一旦过了这个节气成活率就会降低。

习俗与故事	130
① 安苗以祈求丰收，小麦全身是药	130
② 侗族青年男女打泥巴仗	131
③ 饯送花神归位	132
养生方法	133
① 消暑祛湿，避免中暑	133
② 患有慢性病的老人闷湿日不要外出晨练	133
③ 宜“清补”	133

④ 保持心情愉悦	133
⑤ 芒种最宜吃梅子	134
诗词歌赋	135
① 村晚(宋·雷震)	135
② 芒种后积雨骤冷(宋·范成大)	135
民间谚语	136
农业安排	137

夏至：夏至雨点值千金

夏至一般在公历6月20日至22日入节。夏至是二十四节气最早被确定的一个节气，虽然标志着炎热夏天的到来，但接近地表的热量还没有积蓄到最多，因此还不是一年中最热的时候。

习俗与故事	140
① 夏至祭神祭祖——祈福驱邪	140
② 情趣各异的夏至食俗	140
养生方法	141
① 降温消暑不宜贪凉	141
② 祛湿邪，防水肿	141
③ 运动不宜剧烈，以散步、慢跑为主	141
④ 保持恬淡的心态，避免焦虑	141
⑤ 补水要喝温开水	142
⑥ 夏至也要吃野苋菜	143
⑦ 吃葫芦，消肿润肤	143
诗词歌赋	144
① 夏至避暑北池(唐·韦应物)	144
② 竹枝词(唐·刘禹锡)	144
民间谚语	145
农业安排	145

小暑：伏天盛夏，减少外出

公历每年7月6日至8日为小暑节气。暑，表示炎热的意思，小暑是相对于大暑而言，不是大热而是小热，意思是说天气开始炎热，但还没到最热。

习俗与故事	148
① 食伏面，吃伏羊	148
② 吃藕——凉血散瘀，补脾开胃	149
③ 小暑黄鳝赛人参	149
养生方法	150
① 小暑少动多静	150
② 多喝茶或淡盐水	150
③ 饮食适量，有节制	150
④ 小暑吃绿豆芽、茭白等消暑气	151
诗词歌赋	152
夏日南亭怀辛大（唐·孟浩然）	152
民间谚语	152
农业安排	153

大暑：小暑不算热，大暑三伏天

小暑大暑紧相连，小暑之后即为大暑节气，一般在公历的7月22日至24日入节。这时正值“中伏”前后，中国大部分地区是一年中 hottest 的时期，俗语云“小暑不算热，大暑三伏天”。

习俗与故事	156
① 浙江台州沿海地区大暑送“大暑船”	156
② 斗蟋蟀——陶冶性情的文化娱乐活动	156
③ 大暑吃童子鸡、老鸭进补	157
④ 广东一些地区有“吃仙草”的习俗	157
养生方法	158
① 喝防暑粥	158
② 吃姜汁调蛋，驱寒止呕，健脾暖胃	158
③ 饮伏茶	159
④ 吃荔枝，驱除暑湿，滋补身体	159
诗词歌赋	160
大暑（闻一多）	160
民间谚语	161
农业安排	161