

中·华·民·俗

任丙未◎编

老黄历

第二版



气象出版社
China Meteorological Press

中 华 民 俗

老 黄 历



第
二
版

任丙未◎编

图书在版编目 (CIP) 数据

中华民俗老黄历/任丙未编. —2 版. —北京: 气象出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5029-5587-8

I. ①中… II. ①任… III. ①历书—中国②风俗习惯—中国
IV. ①P195.2②K892

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 235763 号

中华民俗老黄历

ZHONGHUA MINSU LAOHUANGLI

出版发行: 气象出版社

地 址: 北京市海淀区中关村南大街 46 号

邮 编: 100081

网 址: <http://www.cmp.cma.gov.cn>

E-mail: qxcbs@cma.gov.cn

电 话: 总编室 010-68407112, 发行部 010-68409198

责任编辑: 杨 辉

终 审: 黄润恒

封面设计: 樊润琴

责任技编: 吴庭芳

责任校对: 时 人

印 刷 者: 北京京科印刷有限公司

开 本: 700×1000 1/16


印 张: 29

字 数: 450 千字

版 次: 2013 年 1 月第 2 版第 4 次印刷

定 价: 36.80 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社发行部联系调换



目录

第一章 传统历法

第一节 纪时系统 3

1. 农历 3

◆ 农历的起源 3

◆ 农历月的天数 3

◆ “节气”和“中气” 4

◆ 闰月的由来 4

◆ 十九年七闰 5

2. 月相 5

◆ 月相的成因 5

◆ 月相种类 6

◆ 月相识别 7

3. 干支历 8

◆ 干支历概述 8

◆ 干支纪年 8

◆ 干支纪月 9

◆ 干支纪日 9

◆ 干支纪时 9

4. 节气 11

◆ 二十四节气 11

◆ 杂节气 12

5. 七十二候 14

◆ 七十二候概况 15

◆ 候应 15

第二节 观象授时 18

1. 北极星与北斗七星 18

◆ 北极星 18

◆ 北斗七星 18

2. 《尧典》及四仲中星 20

◆ 《尧典》中的经典记载 20

◆ 四仲中星 21

3. 岁星与太岁 22

◆ 岁星纪年法 22

◆ 太岁纪年法 22

4. 五星 24

◆ 金星 24

◆ 木星 25

◆ 水星 25

◆ 火星 25

◆ 土星 25

5. 三垣二十八宿 26

◆ 三垣 26

◆ 二十八宿 27

6. 《礼记·月令》 28

◆ 《礼记·月令》所记天象 29

◆ 《礼记·月令》师法自然 29

7. 分野 30

◆ 十二分野 31

◆ 二十八宿分野 31

8. 地平方位 32

◆ 地平四方 32

◆ 日景定位 32

◆ 指南针定位 33

◆ 山川地势定位 33

◆ 四象与方位 33

第二章 传统岁时

1. 除夕与春节 37
 - ◆ 吃年夜饭 37
 - ◆ 守岁 38
 - ◆ 放爆竹 38
 - ◆ 祭拜祖先 39
 - ◆ 拜年与压岁钱 39
2. 正月初五破五 41
 - ◆ 迎财神 41
 - ◆ 送穷 42
 - ◆ 开市 42
3. 正月十五元宵节 43
 - ◆ 元宵燃灯的习俗 43
 - ◆ 猜灯谜 44
 - ◆ 吃元宵 44
4. 正月廿五填仓节 45
 - ◆ 填仓节由来 45
 - ◆ 填仓节活动 46
5. 立春 47
 - ◆ 迎春 47
 - ◆ 打春牛 48
 - ◆ 报春 48
 - ◆ 咬春祈福 49
6. 二月二龙抬头 51
 - ◆ 二月二龙抬头的由来 51
 - ◆ 二月二龙抬头的民俗 51
7. 社日 53
 - ◆ 社日的由来 53
 - ◆ 社日的民俗 54
8. 三月初三上巳节 55
 - ◆ 三月三节俗溯源 55
 - ◆ 上巳的节俗 55
9. 清明节 57
 - ◆ 清明节的由来 58
- ◆ 扫墓祭先 58
- ◆ 插柳戴柳 59
- ◆ 放风筝 59
10. 四月初八浴佛节 60
 - ◆ 浴佛节由来 60
 - ◆ 斋会 60
 - ◆ 舍豆结缘 61
 - ◆ 放生 61
11. 五月初五端午节 62
 - ◆ 端午节的由来 62
 - ◆ 端午食粽 62
 - ◆ 龙舟竞渡 63
 - ◆ 悬艾叶、菖蒲 64
 - ◆ 驱五毒 64
12. 六月初六天贶节 65
 - ◆ 晒经书 66
 - ◆ 晒衣物 66
 - ◆ 回娘家 66
13. 七夕乞巧节 67
 - ◆ 穿针乞巧 67
 - ◆ 拜织女 68
 - ◆ 牛郎织女鹊桥会 69
14. 七月十五中元节 70
 - ◆ 中元节由来 70
 - ◆ 祭祖 71
 - ◆ 中元普度 72
15. 八月十五中秋节 72
 - ◆ 中秋节由来 73
 - ◆ 赏月拜月 73
 - ◆ 吃月饼 74
16. 九月九重阳节 75
 - ◆ 重阳由来 75
 - ◆ 登高 75
 - ◆ 插茱萸、簪菊花 76
 - ◆ 赏菊、饮菊花酒 76

17. 十月十五下元节·····	77
◆ 斋三官·····	78
◆ 焚“金银包”·····	78
18. 冬至·····	79
◆ 冬至的由来·····	79
◆ 冬至食俗·····	80
19. 腊月初八腊八节·····	81
◆ 腊八节的由来·····	81
◆ 腊八粥·····	81
◆ 腊八蒜·····	82
20. 腊月二十三过小年·····	83
◆ 祭灶·····	83
◆ 扫尘·····	84

第三章 传统饮食文化

第一节 传统饮食文化的 四大原则····· 87

1. 食医合一·····	87
◆ 医食同源·····	87
◆ 食医制度·····	87
2. 饮食养生·····	88
◆ 天人相应·····	88
◆ 审因用膳·····	89
3. 本味主张·····	90
◆ 味性的认识·····	90
◆ 本味主张·····	91
4. 孔孟食道·····	92
◆ 孔子饮食主张·····	92
◆ 孟子食德·····	93

第二节 传统菜系····· 94

1. 鲁菜·····	95
◆ 鲁菜渊源·····	95

◆ 鲁菜特色·····	95
2. 川菜·····	96
◆ 川菜渊源·····	96
◆ 川菜特色·····	97
◆ 四川火锅·····	98
3. 粤菜·····	99
◆ 粤菜渊源·····	99
◆ 粤菜特色·····	100
4. 闽菜·····	101
◆ 闽菜渊源·····	101
◆ 闽菜特色·····	102
5. 苏菜·····	103
◆ 苏菜渊源·····	103
◆ 苏菜特色·····	104
6. 浙菜·····	105
◆ 追根溯源·····	105
◆ 浙菜特色·····	106
◆ 浙菜文化·····	107
7. 湘菜·····	107
◆ 追根溯源·····	108
◆ 湘菜特色·····	108
8. 徽菜·····	109
◆ 追根溯源·····	109
◆ 徽菜特色·····	110
◆ 徽菜与食补·····	110

第三节 传统名席名宴····· 111

1. 满汉全席·····	111
◆ 追根溯源·····	111
◆ 满汉全席的菜谱·····	112
2. 孔府宴·····	113
◆ 追根溯源·····	113
◆ 孔府五大宴·····	114
3. 文会宴·····	115
◆ 兰亭宴·····	116

- ◆ 洛滨宴····· 117
- 4. 烧尾宴····· 118
 - ◆ 追根溯源····· 118
 - ◆ 烧尾宴菜谱····· 119

第四节 传统酒文化····· 120

1. 酒的起源····· 120
 - ◆ 酒的起源····· 120
 - ◆ 酿酒起源传说····· 121
2. 酒器····· 122
 - ◆ 尊····· 122
 - ◆ 樽····· 123
 - ◆ 觥····· 123
 - ◆ 觞····· 124
 - ◆ 觚····· 125
 - ◆ 爵····· 125
 - ◆ 角····· 126
3. 酒之名人轶事····· 126
 - ◆ 刘邦酒醉斩白蛇····· 126
 - ◆ 酒仙李白····· 127
 - ◆ 醉翁欧阳修····· 127
4. 酒礼····· 128
 - ◆ 酒礼的渊源····· 128
 - ◆ 饮酒礼节····· 129
5. 酒道····· 130
 - ◆ 酒宜温饮····· 130
 - ◆ 饮必小咽····· 130
 - ◆ 空腹勿饮····· 130
 - ◆ 勿混饮····· 131
 - ◆ 勿强饮····· 131
6. 酒德····· 132
 - ◆ 节制有度····· 132
 - ◆ 量力而饮····· 132
 - ◆ 不能强劝····· 133
7. 酒令····· 133
 - ◆ 酒令的渊源····· 134

- ◆ 行令方式····· 134
- 8. 酒店····· 135
 - ◆ 酒店的渊源····· 135
 - ◆ 酒旗····· 136

第五节 传统茶文化····· 137

1. 茶的源流····· 137
 - ◆ 茶的渊源····· 137
 - ◆ 茶的发展····· 138
2. 制茶····· 139
 - ◆ 生煮羹饮····· 139
 - ◆ 蒸青制茶····· 140
 - ◆ 蒸青散茶····· 140
 - ◆ 炒青制茶····· 141
3. 饮法····· 141
 - ◆ 煮茶法····· 141
 - ◆ 羹饮法····· 142
 - ◆ 煎茶法····· 142
 - ◆ 点茶法····· 143
 - ◆ 泡茶法····· 143
4. 茶水····· 144
 - ◆ 取水的重要性····· 145
 - ◆ 茶饮取水····· 145
5. 斗茶····· 146
 - ◆ 斗茶的渊源····· 146
 - ◆ 斗茶之法····· 147
6. 茶道····· 148
 - ◆ 茶道的渊源····· 148
7. 茶馆····· 149
 - ◆ 茶馆的渊源····· 150

第四章 传统服饰文化

1. 汉服····· 152
 - ◆ 汉服的渊源····· 152

- ◆ 冕服 153
- ◆ 深衣 153
- ◆ 襦裙 155
- 2. 古代官服 156
- 3. 旗袍 159
- 4. 中山装 161
 - ◆ 中山装的由来 161
 - ◆ 中山装款式特点 161
 - ◆ 中山装的政治含义 162

第五章 传统礼俗

第一节 传统婚嫁习俗 ... 164

1. 说媒 164
 - ◆ 说媒 164
 - ◆ 媒人 165
 - ◆ 官媒和私媒 165
2. 婚姻六礼 167
 - ◆ 纳采 167
 - ◆ 问名 168
 - ◆ 纳吉 168
 - ◆ 纳征 169
 - ◆ 请期 170
 - ◆ 亲迎 170
3. 拜堂 173
 - ◆ 拜堂的由来 173
 - ◆ 近代拜堂习俗 173
4. 入洞房 175
 - ◆ 坐帐 175
 - ◆ 合卺 175
 - ◆ 同牢 176
 - ◆ 撒帐 176
5. 闹洞房 177
 - ◆ 闹洞房的由来 177
- ◆ 欢天喜地闹洞房 178
6. 回门 179
 - ◆ 回门的渊源 179
 - ◆ 回门礼俗 179
7. 喜联 180
 - ◆ 通用婚联 180
 - ◆ 四季婚联 182
 - ◆ 嫁女联 183
 - ◆ 入赘联 183

第二节 传统寿诞习俗 ... 184

1. 报喜贺生 184
 - ◆ 男弄璋、女弄瓦 184
 - ◆ 男悬弓、女悬悦 184
 - ◆ 报喜 185
2. 三朝洗礼 185
 - ◆ 洗三的由来 186
 - ◆ 洗三的习俗 186
3. 满月礼俗 187
 - ◆ 满月酒 187
 - ◆ 添盆 188
 - ◆ 剃胎发 188
4. 百日礼俗 189
 - ◆ 穿百家衣，吃百家饭 189
 - ◆ 戴长命锁 189
5. 周岁礼俗 190
 - ◆ 抓周的渊源 191
 - ◆ 抓周礼俗 191
6. 年寿代称 192
7. 民间祝寿礼俗 194
 - ◆ 过大寿 194
 - ◆ 庆寿 195
 - ◆ 寿礼 195
8. 吉祥寿图 197
 - ◆ 寿字图案 197

第一章

传统历法

所谓“历法”，是指推算年、月、日的长度和它们之间的关系，是制定时间顺序的法则。人类根据太阳、月球及地球运转的周期制定了年、月、日，以及顺应自然变化的春夏秋冬，从而形成了历法。中国是世界上最早发明历法的国家之一，历法的出现对中国经济、文化的发展有重大的影响。

一个民族有一个民族的历法，一个时代有一个时代的历法。无论哪种历法，其主要内容都是协调历日周期与天文周期的关系。其原则是，历月力求等于朔望月，历年力求等于回归年。但因朔望月和回归年都不是整日数，所以历月就有大月和小月之分，历年就有平年和闰年之分。通过大月和小月、平年和闰年的适当搭配和安排，使平均历月等于朔望月，平均历年等于回归年。

世界历法有三种：阳历、阴历和阴阳合历。阳历也叫太阳历，其中年的日数平均约等于回归年，月的日数和年的月数则人为规定，如公历、儒略历等；阴历也叫太阴历、月亮历，其中月的日数平均约等于朔望月，年的月数则人为规定，如伊斯兰教历、古希腊历等；阴阳合历或阴阳历，其中月的日数平均约等于朔望月，而年的日数又平均约等于回归年，如中国现在还采用的农历、藏历等。中国许多少数民族也有自己的历法，如藏族有藏历，基本和农历一致，只是干支纪年天干用铁木水火土（加以阴阳区别），地支直接用生肖；西双版纳地区傣族的沙戛历（小傣历）也与农历相似，但以公元639年春分开始纪年，每年第一个月为六月，闰月固定在傣历九月；而傣历一月为立冬月，新年为清明后第7天，即“泼水节”。中国少数民族的历法基本都是以农历为依据制定自己的节日，如苗族四月八、壮族三月三、白族三月节等。

中国传统历法（农历）是历经岁月变迁，在实践中创造出来的宝贵文化遗产，它与节气、物候相结合，指示农时，指导农事，深深地影响着人们的生产，也极大地影响着人们的生活，是中国民俗文化中的璀璨明珠。

第一节 纪时系统

1. 农历

我们在计算日期时，经常在公元几几年几月几日后习惯性地加上一句“农历几月初几”来说明具体的时日。这里的农历就是中国的传统历法，是中国传统文化的代表之一。虽然从辛亥革命以来，中国开始使用世界通用的公历，但是传统农历在我们的生活中依然占据重要地位而且被广泛使用，它的准确巧妙，被中国人视为骄傲。

◆ 农历的起源

农历，即夏历，相传起源于中国夏朝时代，民间也称阴历。农历是一种阴阳合历，一方面以月球绕地球运行一周为一“月”，平均月长度等于“朔望月”，这一点与阴历原则相同；另一方面设置“闰月”以使每年的平均长度尽可能接近回归年，同时设置二十四节气以反映季节的变化特征，兼有阳历的性质。农历把太阳和月亮的运行规则合为一体，是中国古人为了掌握农时，长期观察天文运行、总结农业生产规律的结果，所以中国的农历比纯粹的阴历或阳历更方便、实用。

根据农历，人们可以轻松掌握月相圆缺、潮汐涨落，又可基本掌握四时节气，而且自古流传下来的农谚、生产经验多依农历形成，重要的传统节日，如春节、中秋节、端午节等也是根据农历推算的。因此，农历是不可被公历替代的，将辅助公历，继续沿用下去。

◆ 农历月的天数

农历的月长度是以朔望月为准的，大月30天，小月29天，大月和小月相互

弥补，使历月的平均长度接近朔望月。农历月的平均长度约29天半。农历把月亮黄经和太阳黄经相同的那一天，即朔日，作为月首。农历每月的头一天（初一）必须是朔日，这使得大小月的安排不固定，需要通过严格的观测和计算来确定。因此，农历中连续两个月是大月或小月的事常有发生。在1990年甚至还出现过9、10、11、12月连续四个月是大月的罕见特例。

◆ “节气”和“中气”

农历按照全年的自然日划分为四季、二十四节气和年节。二十四节气包括：春季的立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨；夏季的立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑；秋季的立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降；冬季的立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

什么叫“中气”呢？古代天文学家把二十四节气中排在单数位置的称节气，排在偶数位置的称中气，一年共有12个节气和12个中气，并规定中国农历的12个月份要以12个中气作为标志，即每个月份必须含有一个中气。农历中月份的名称，也是由“中气”来决定的。各月所含中气为：正月雨水、二月春分、三月谷雨，四月小满、五月夏至、六月大暑、七月处暑、八月秋分、九月霜降、十月小雪、十一月冬至、十二月大寒。如遇不含中气的月份，则设置为闰月。

◆ 闰月的由来

农历设置闰月是为了解决农历与回归年长度差的问题。农历中大月30天，小月29天，一年12个月共354或355天，比一回归年（365.2422天）少11天左右，积累四年就要少一个多月。这样下去九年后就相差三个月，就会出现农历年初在夏天；十七年后就相差六个月，就会出现农历年初在回归年年尾的逆反现象。如一年设置13个朔望月，则农历年长度比回归年又多出18天多。这样，也会出现天时与历法不合、时序错乱颠倒的现象。为了解决这一问题，古代先民在天文观测的基础上，找出了“闰月”的办法。

由于太阳、月亮运动的复杂性，有时中气并不落在相应的月份，会出现不含中气的月份，农历中把没有中气的那个月设置为闰月，并将以上月命名为闰几月。例如2009年夏至节气出现在6月21日，其后有两个节气小暑（7月7日）

和大暑（7月23日），由于农历五月的下一个月初一为公历6月23日，月末二十九在公历7月21日，所以农历五月的下一个月只有节气小暑，没有中气，因此设置了闰五月。

◆ 十九年七闰

农历的置闰规律是“19年7闰”，即在19个农历年中设置7个闰月，如此，19个农历年与19个回归年的长度几乎相同。设置闰月的年份有13个月，全年约384天，这个增加的月便叫“闰月”。虽然不像阳历那样准确，但这种方法置闰可以使农历月份与节气不会相差太远，而其缺点是平年与闰年的天数差别大。

2033年如何置闰

民俗百科
农历以无中气之月为闰月。2033年非常特殊，这一年第8个月、第12个月都没有中气，而2034年的正月也无中气。查看万年历，可以看到，闰月没有设置在第八个月，而设置在了第12个月。这是因为在农历历算中是以冬至所在月为十一月的，上一年的冬至月（农历十一月）和本年的冬至月（农历十一月）决定农历年的长度；2032年农历十一月至2033年农历十一月之间有12个月，所以就不闰七月了。2033年农历十一月和2034年农历十一月之间有13个月，而在2033年冬至后的第一个无中气之月恰好是2033年的第12个月，所以就定为闰十一月了。因为已经闰了十一月就不再闰2034年正月了。

2. 月相

“初三初四鹅毛月，初七初八月半圆，十五十六月团圆。”这首儿歌所唱的就是月相的变化。

◆ 月相的成因

月亮本身不发光，人在地球上所看到的月光，是太阳光线照到月球，再

在以上八种月相中，四种月相有明确的发生时刻，是经过精密计算得出的，分别为：新月（农历初一）、上弦（农历初八前后，这时月亮的西半边是明的，东半边是暗的）、满月（农历十五前后）、下弦（农历二十三前后，这时月亮东半边是明的，西半边是暗的）。

◆ 月相识别

假设满月是一个圆形，那么无论月相如何变化，它的上下两个顶点的连线都一定是这个圆形的直径（月食的时候月相是不规则的）。当我们看到的月相外边缘是接近反C字母形状时，那么这时的月相则是农历十五日以前的月相，相反，当我们看到的月相外边缘是接近C字母形状时，那么这时的月相则是农历十五以后的月相。

晦日送穷的习俗

晦日是指阴历每月的最后一天，即大月三十日、小月二十九日，正月晦日作为一年的第一个晦日，即“初晦”，有许多传统习俗。

我国古人早在南朝梁时就有在晦日消灾解厄的习俗。南朝梁宗懔《荆楚岁时记》记载：“正月未日夜，芦茆火照井厕中，则百鬼走。元日至于月晦，并为酺聚饮食，士女泛舟，或临水宴会，行乐饮酒。晦日送穷。”说的是正月最后一晚，人们点燃芦草火炬，照水井、厕所，以驱除百鬼。正月初一到月底，人们都做些美酒佳肴，泛舟游玩或在水边设宴聚饮。而且，晦日这天要祭送穷鬼。

发展到唐代，晦日已成为重要节日。唐德宗贞元四年(788年)九月诏说：“今方隅无事、蒸庶小康，其正月晦日、三月三日、九月九日三节日，宜任文武百僚选胜地追赏为乐。”（《旧唐书·德宗纪下》）把正月晦日作春游的节日提倡，并向官员赐钱，并“永为常式”。

唐代有许多具有祓除意义的晦日送穷习俗。唐肃宗时进士严维《晦日宴游》中有“晦日渐褰俗，春楼致酒时”的诗句，描写了晦日水中洗裙的习俗。唐代诗人姚合《晦日送穷》中说：“年年到此日，沥酒拜街中。万户千门看，无人不送穷。”反映了唐代沥酒送穷习俗的流行。唐代文学家李邕在《金谷园记》说：“高阳氏子瘦约，好衣敝食糜。人作新衣与之，即裂破，以火烧穿着之，宫中号曰穷子。正月晦日巷死。今人作糜，弃破衣，是日祀于巷，曰送穷鬼。”

后世送穷逐渐移至正月其他时间，晦日风俗逐渐衰落，但在我国个别地区还有遗存。