



权威、经典、全面、简要

顺应天时，感应先人，
追寻三千年中国传统文化中岁时民俗、农事节令的脚步

时光的步调 中华国民生活历

陈果夫 邱培豪 合著



彩图版

西人民出版社
出版传媒集团



时光的步调 中华国民生活历

陈果夫 邱培豪 合著

陕西人民出版社
陕西出版传媒集团



NLIC2970939186

图书在版编目 (CIP) 数据

时光的步调: 中华国民生活历 / 陈果夫, 邱培豪合著. ---

西安: 陕西人民出版社, 2013

ISBN 978 -7 -224 -10077 -8

I. ①时… II. ①陈… ②邱… III. ①风俗习惯 - 中国 - 民国 IV. ①K892

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 217785 号

时光的步调: 中华国民生活历

陈果夫 邱培豪 合著

出版发行 陕西出版传媒集团 陕西人民出版社

(西安市北大街 147 号 邮编 710003)

印 刷 北京兴鹏印刷有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 20.25

字 数 541 千字

版 印 次 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 -7 -224 -10077 -8

定 价 48.00 元

版权所有 · 侵权必究

投稿邮箱 bwcq@163.com

发货电话 010-88203378

编 著 要 领

——本历根据《中央文化事业计划纲领》第八条之规定，整理旧俗，厘订^①新俗，以改善全国人民之公私生活，促进国家文化之发展与统一为宗旨。

——本历所采取之各种俗尚，以适合下列标准为原则：

1. 发扬民族精神。
2. 培养国民道德。
3. 增进审美观念。
4. 教导生产技能。
5. 促进公私卫生。
6. 充实应用常识。
7. 启发科学思想。
8. 提倡正当娱乐。

——本历范围以涉及一般人民之日常生活为限。至于政府及地方自治机关之政令、典礼及设施，其与岁时直接有关者，亦予列入，俾资领导而便遵循。

——我国文化，发源自黄河流域，中古以后，因外侮内乱及饥谨关系，北方优秀民族，南徙结果，文化重心，亦遂逐渐南移。降至今日，首都为全国政治经济之中枢，附近各地，人文最盛，而岁时习俗，亦颇不乏优良者。故本历所取材料，以近畿诸省较多，其他各省次之。至塞外草原，大漠南北，以及新疆西藏又次之。

——我国幅员广大，地势复杂，各地气候迥殊，人民生活状态互异。故本历所有各项规定，其与时令有关者，均属相对的，柔性的，俾各地得以因地制宜，酌量移转，以符当地之自然环境而利推行。

——本历原则上采用国历，至旧有之农家节气，商界结账日期及应时节令，均移于国历。其不可移者，则仍其旧，藉^②为推行国历之助。^③

① 厘订：现通用为“厘定”。

② 藉：此种语境下现通用为“借”。

③ 时至今日，国历（亦称新历、阳历）、农历（亦称旧历、阴历）两种历法经过磨合，并行不悖，在日常使用的日历上，阿拉伯数字和汉字数字不同标示，分别有不同的节日、纪念日等，比如今年农历癸巳年的五月初五端午节对应应在国历的2013年6月12日。而本书编写时，正值国民政府推行国历，民间习惯沿用农历，不免冲突，本书作者为兼顾，而将某些节日、纪念日等合并于新历，比如端午节直接放在5月5日，于今日习惯或有不同，请读者诸君理解。

——我国历史悠久，嘉会令节，无月无之，而大都有一种涵义^①。后世年代久远，相沿成习，至原意浸失，或竟辗转流为迷信，本历于其意义之可取者，皆加以阐明，资为实用。其欠通者，则酌加损益，务使能迎合时代，深入民间，永远保存其固有之历史价值，而国民一岁之劳逸，亦得有合理之调节。

——上古史事，荒远难稽，本历于兹，概站在本位文化立场，予以合理应用，既非疑古，亦非好古，但存其意而已。

——我国近时，因政治外交关系，一岁之中，纪念日续有增益，悲愉互重，综计无虑数十种。本历于国定纪念日，除采用其较重要者外，对于民间普通崇拜之先贤先烈，亦酌予列入。至一般时下节日，只择其较可取者，但求至当，不必强同。

——我国社会组织，基于家族，而文化策源，亦以人伦为其中心。故虽屡经丧乱，而邻里共处，聚会相亲，守望相助，社会之巩固，数千年来如一日，本历对于民间旧习之敦宗睦族诸美德，如祀祖扫墓等，均各订为专条，列入相当日期，以垂永久。同时凡国民对国家应尽之义务，如力役兵役等，亦予明文规定，务使家族结合与民族主义，并行不悖，以促进整个国族之大团结焉。

——我国民族精神，其表现于民间日常行为者，为忠、孝、仁、爱、信、义、和、平，而悬为国家纪纲者，则为礼、义、廉、耻。本历于兹数端，或寄托演讲，或寓意游戏，皆广予阐扬，以期恢复固有之优良道德，养成社会之自然秩序。

——国内多数人民，智力体力，异常畸形，斯为不可掩饰之事实。故本历对于各种常识之灌输，社教之推行，体育之训练，国父遗教之阐扬，以及农工技术之指导与宣传，无不尽量采纳，俾整个民族之智力体力，得于简易平凡及微细的岁时生活之中，获有均衡之发展。

——本历对于各种纪念日之集会，悉由各机关各学校各社团召集之，以期普及。其祭祀等重要典礼，则由地方长官领导举行，藉昭隆重。

——人类本为富于感情之动物，纯粹理智之生活，枯燥无味，必藉情感以调和之。尤其我国社会，宗教色彩绝少，有时对渺茫不可知之未来，欲获得心灵上之安慰者，不得不借托于外界事物以坚固其自信力。本历对旧俗中所有宜子宜祥诸举，如确有裨于个人进取及社会繁荣者，均酌予采入。至足增人兴趣，无伤大雅者，亦并及之，以应实际需要。

——我国向以人伦道德为社会之最高信条，故迄今尚无自创完美之宗教，且信仰自由，律有明文，故凡具有宗教性质之习俗，除浴佛节可资督促厉行寺庙卫生者外，其余概不列入。

——我国开化最早，古时发明，代不乏人。本历为提倡创造精神起见，对于各业所祀之祖师，其可得而考者，皆采要列入，作为各该业人士活动中心之日，以资

^① 涵义：现通用为“含义”。

纪念。

——竞赛在积极方面，足以激励人心，使人精神奋发，兴趣浓厚，因而增加工作效率。在消极方面，足以打破一切因循、敷衍、苟安之习惯。苏联两次之五年计划，多半得力于斯丹哈诺夫运动，成效显著。我国民间，凡自寻常娱乐以至农业工业之生产，自昔即有各种竞赛，相沿成俗。本历于各生产部门，以及国民生活之改进，凡视为可以适用竞赛者，仍多采用，并规定于相当季节，藉使人尽其能，提高国民之文化水准与技术水准，以促成国家之进步。

——农作物之种植及收获时期，往往因气候、雨水及土地之高低肥瘠，时有出入。我国蒙古及东北地带，自阴历十月至四月，均属寒季。岭海以南，有终年不见霜雪者。黑龙江之爱珲，广东之高临，全年平均温度，相差至摄氏三十九度（华氏七十度）。气候之悬殊，如此之甚，植物品质，自不相同，时期更难一致。例如小麦之种植期，最早如甘肃，为三月六日，最迟如厦门，为十二月二十二日。收获最早，潮州为二月十五日，最迟辽宁为九月二十日。早稻之种植期，最早琼州为一月一日，最迟太原为五月二十五日。收获最早，如琼州为六月六日，最迟太原为十月二十日。诸如此类，实难仆数。故本历于农家作业，仅采其较为重要而通行者。其余含有地方性，或过涉繁琐^①，概从略。

——花果有娱目之色，悦鼻之香，快我朵颐之味。凡目能视，舌能辨，鼻能领略者，无不知爱之赏之，挹之玩之。其有裨于陶冶性情，怡养天和者，至非浅鲜^②。本历每月均设有一花市，提倡时花之栽植卖买，俾国民生活，趋于美感，养成艺术化之人生而免思想上偏激之弊。

——古代运动术，若蹴鞠、拔河、踢毽子、放风筝等，均属有益身心而又甚经济之游戏。本历悉按其最适宜之时令，分别予以规定，以为提倡。

——电影为推进社会教育之利器，能以最短之时间，支配最广之空间，最少之物质，发挥最大之力量。苟能专映教育电影，或于普通影片中，插入特制之教育影片、教育标语及教育演讲，藉普通之娱乐，作普通之刺激，用日常之娱乐，作日常之灌输，则其效至宏。本历于举行各种社教运动之日，均特别公映有关系之教育电影一项，所以求普及教化，深入民间。

——儿童天真活泼，常藉游戏，增加快感，发达身心。本历于岁首数日，每日均规定有一二种之标准游戏，使之练习感觉，培植智力，涵养情意，亦即全国儿童新年应享之最低限度幸福也。

——歌曲限于陶情庆赏，且含有教育上之意义，配以伟大、庄严、和平、进取之音乐，普及全国，务使都市乡村，人人咏唱，以鼓励进取，调节生活，陶冶

① 繁琐：现通用为“烦琐”。

② 浅鲜：现通用为“浅显”。

风化。

——事之有关公共福利，应互相劝勉者，均详列条款，订为规约，以资信守，藉为促进地方自治之助。

——本历所称长者，凡儿童之父母、监护人以及辈分，或年岁之较大于儿童本人者皆属之。

——事之含有继续性者，悉冠以始字。凡无此者，意指是日，或是日前后。

——本历各款，悉为概括之规定，俾实施时较少困难。

——本历体裁，系仿表志之例，提纲挈领，以便省览，文字则力求浅鲜。每款均附说明，详加考订，庶几纲举目张，不特开卷了然，亦足以供学术上之参考。

——人类为求生存而活动，是曰生活，其事本至繁赜，而以地广民众，历世绵远之我国为尤甚。类聚抉择，难免遗漏。本历所列，仅就国人岁时生活中之较为重要及较有意义者，系以相当时序，树为标准，不啻为实行新生活之具体方案。

——本历材料，大部份^①系根据各地方志，其次则为私人著作及著者本人调查所得者。其所属省县，悉照原来名称，分别列入附注，以明来自。至私家载籍之较重要者，并注明书名，以备考查。

——本历各款，有属创举者，有曾风行于昔时而今已湮没不闻者，亦有甲地通行而为乙地所无者。唯大都含有全国共通性。此后推行而尽利之，端在各级地方政府、社团、学校及各界人士，努力提倡，蔚为风尚，苟国民能日日习之，年年行之，数年而后，因风俗习惯之统一与转移，其有助于全国精神及物质建设者，当必甚巨。

——本历除供全国采入历书、日历、日记册等外，兼可充作学校教材及地方自治讲义之用。

——为积极推行本历起见，除本书外，另编有移风易俗之教育电影及小学课本，俾全国同胞，无分长幼，对于此基本之优良礼俗，均能获有深切之认识，知而后行，以期普及。

^① 部份：现通用为“部分”。



-
- | | | |
|----------------------|----------------|-------------------|
| ▪ 元旦 中华民国成立纪念日 / 003 | ▪ 二日 / 009 | ▪ 三日 / 010 |
| ▪ 四日 / 012 | ▪ 五日 / 013 | ▪ 六日 / 016 |
| ▪ 小寒 六日或七日 / 017 | ▪ 七日 / 018 | ▪ 八日 / 021 |
| ▪ 九日 / 022 | ▪ 十一日 / 024 | ▪ 十二日 / 025 |
| ▪ 十三日 上灯 / 026 | ▪ 十四日 试灯 / 027 | ▪ 十五日 上元 正灯 / 031 |
| ▪ 十六日 残灯 / 035 | ▪ 十七日 落灯 / 036 | ▪ 十八日 / 037 |
| ▪ 大寒 二十或二十一日 / 038 | ▪ 二十五日 / 039 | ▪ 立春前七日 / 041 |



-
- | | | |
|---------------|-----------------------|----------------|
| ▪ 一日 / 045 | ▪ 二日 / 047 | ▪ 三日 / 049 |
| ▪ 立春前一日 / 050 | ▪ 立春 四日或五日 / 052 | ▪ 十五日 花朝 / 056 |
| ▪ 十九日 / 059 | ▪ 雨水 慈善日 十九或二十日 / 060 | ▪ 二十四日 / 061 |



-
-
- | | | |
|------------------|--------------------|------------------------|
| ▪ 一日 / 065 | ▪ 三日 楔辰 / 067 | ▪ 五日 禹王诞辰 / 071 |
| ▪ 惊蛰 五日或六日 / 072 | ▪ 十二日 植树节 / 075 | ▪ 十七日 妇女节 / 077 |
| ▪ 十八日 / 080 | ▪ 二十一日 徐光启诞辰 / 080 | ▪ 春分 春社 二十一或二十二日 / 082 |
| ▪ 春分后数日 / 086 | | |



-
-
- | | | |
|-----------------------|--------------------|--------------------|
| ▪ 一日 / 091 | ▪ 三日 / 095 | ▪ 四日 儿童节 / 096 |
| ▪ 寒食 四日或五日 / 097 | ▪ 清明 五日或六日 / 105 | ▪ 六日 成吉思汗诞辰 / 110 |
| ▪ 八日 浴佛节 / 113 | ▪ 十二至十五日 / 116 | ▪ 谷雨 二十或二十一日 / 118 |
| ▪ 二十四日 黄帝诞辰 音乐节 / 121 | ▪ 二十五日 吴季札诞辰 / 124 | ▪ 二十八日 药王诞辰 / 125 |

五月



-
-
- | | | |
|-------------------------|------------------|---------------|
| ▪ 一日 / 131 | ▪ 四日 / 135 | ▪ 五日 重五 / 137 |
| ▪ 立夏 六日或七日 / 146 | ▪ 十三日 关帝诞辰 / 150 | ▪ 二十日 / 152 |
| ▪ 小满 崇农节 二十一或二十二日 / 153 | ▪ 三十一日 / 155 | |

六月



-
-
- | | | |
|------------------|--------------------|-------------------------|
| ▪ 一日 / 159 | ▪ 三日 禁烟纪念日 / 162 | ▪ 四日 / 163 |
| ▪ 芒种 六日或七日 / 165 | ▪ 十三日 鲁班先师生日 / 168 | ▪ 夏至 慈善日 二十一或二十二日 / 169 |
| ▪ 二十三日 / 172 | ▪ 二十五日 火把节 / 174 | |



-
-
- | | | |
|----------------|------------------|-------------------------|
| ▪ 七夕 / 179 | ▪ 小暑 七日或八日 / 185 | ▪ 伏日 / 192 |
| ▪ 十五日 中元 / 197 | ▪ 二十日 棉花生日 / 200 | ▪ 大暑 观莲节 二十三或二十四日 / 201 |
| ▪ 三十日 / 202 | | |



-
-
- | | | |
|---------------------|-----------------------|------------------|
| ▪ 一日 / 207 | ▪ 五日 老郎先生日 / 209 | ▪ 立秋 八日或九日 / 211 |
| ▪ 十二日 盐生日 / 213 | ▪ 十五日 / 214 | ▪ 十八日 / 218 |
| ▪ 处暑 二十三或二十四日 / 220 | ▪ 二十七日 孔子诞辰 教师节 / 221 | |

九 月



-
-
- 一日 / 227
 - 白露 八日或九日 / 229
 - 九日 重九 体育节 / 232
 - 中秋前一日 / 237
 - 中秋 最近秋分之望日 / 240
 - 中秋之次日 / 245
 - 十五日 淮南王诞辰 / 246
 - 中秋后三日 / 248
 - 秋分 秋社 二十三或二十四日 / 250
 - 秋分后数日 / 252
 - 三十日 / 252

十 月



-
-
- 一日 合作节 / 259
 - 寒露 慈善日 八日或九日 / 262
 - 十日 蔡伦诞辰 / 265
 - 十五日 唐文成公主诞辰 渔会节 / 266
 - 二十日 / 268
 - 霜降 二十三或二十四日 / 269
 - 霜降后 / 270

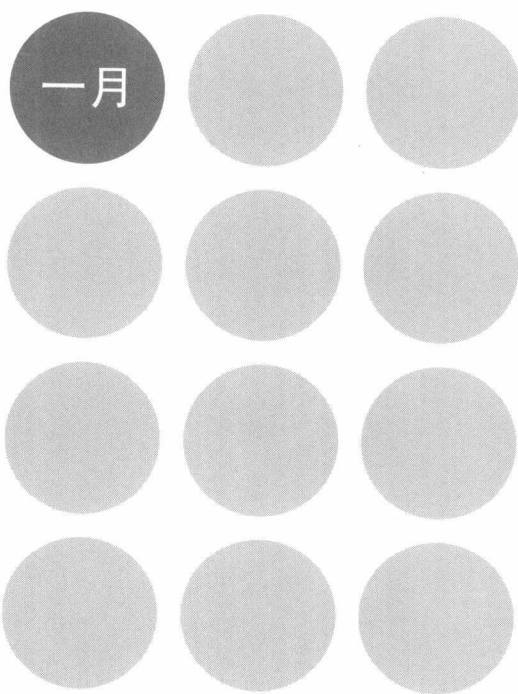


-
-
- 一日 / 275
 - 立冬 七日或八日 / 278
 - 小雪 二十二或二十三日 / 281



-
-
- 一日 / 285
 - 大雪 七日或八日 / 288
 - 八日 / 290
 - 十五日 / 291
 - 冬至 二十二或二十三日 / 295
 - 二十四日 / 298
 - 二十五日 / 301
 - 二十九日 岳飞殉国纪念日 / 302
 - 除夕 / 304

时光的步调



元旦 中华民国成立纪念日

全国悬旗结彩，停市休业。

黎明即起，穿整新服。放爆竹，启门。

长幼依次，向祖先遗像行礼，礼毕，向家长贺年，并交相祝贺。进屠苏酒，胶牙饧，五辛盘。家长训话，黽勉卑幼。卑幼祝贺尊长康健。早膳食团子。

出门，途遇熟人，道贺。分向亲友家递贺年片。

正午食面。

长者在家，以糖果玩具招待小孩。

书法佳者，检红笺，或以泥金帖，书：“岁朝把笔，如意大吉”等字，贴之座右。能诗者，赋诗以纪岁华。

儿童贴画鸡户上。

停止洒扫。禁乞火汲水，泣怒谩骂。不动刀剪针线。不做杂务。

炉中烧巨炭块，或煤塹，名“欢喜团”。熬丹药，签柏枝于柿饼，大橘承之，

置案上，名“百事大吉”。

公共地点陈游艺杂耍，应时卖买，至十八日止。

说明

● 正月朔日为元旦，一名元日，又称天腊节。《书经》“月正元日”，盖数之始，曰元。又气之始，善之长，亦曰元。《易》“大哉乾元”“元者，善之长也。”故元旦实含有三义。是日为岁之朝，月之朝，日之朝，古称三朝，又名鸡日。鸡有五德，凤^①有德禽之称。昔人谓其头戴冠者，文也。足缚距者，武也。敌在前敢斗者，勇也。见食相呼者，仁也。守夜不失者，信也。所谓文、武、勇、仁、信，皆为人生必具之基本知识与道德。斯时残冬将尽，岁序更新，一若予人以无限希望与安慰者。故凡新年点缀及一切人事活动，均应以“快乐”“求进”为其主旨。务使人人能脱离失望绝望之悲境，勇猛精进，奋发自强，以达“苟日新，日日新”之旨。

鸡鸣戒旦，闻鸡起舞，自昔播为美谈。谚曰：“一日之计在于晨，一岁之计在于春，一生之计在于勤。”元旦居一岁之始，故是日长幼应黎明即起，以迎朝气，俾得养成终岁早起之习惯。《荆楚岁时记》所谓“正月一日，鸡鸣而起”者是也。

中国民族习惯，每逢新年，男妇老幼，必穿新衣，纵事游观。即贫窶者，亦必洁治冠履，未肯后人。虽穷乡僻壤，靡不尽然。其作用除足增加人对于生活之乐趣外，亦含有除旧布新，与岁更始之意。

屠苏酒，一名酴酥，昔人居屠酥屋（即屋之平而绘有屠苏草



正月朔日为元旦，斯时残冬将尽，岁序更新，一若予人以无限希望与安慰者。故凡新年点缀及一切人事活动，均应以“快乐”“求进”为其主旨。

① 凤：此种语境下现通用为“素”。