

# 我的春夏秋冬

李晓玲 著  
牛力 绘



黄河出版传媒集团  
阳光出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我的春夏秋冬 / 李晓玲著 ; 牛力绘. -- 银川 :  
阳光出版社, 2019.12  
ISBN 978-7-5525-5222-5

I. ①我… II. ①李… ②牛… III. ①儿童故事-图  
画故事-中国-当代 IV. ①I287.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第292993号

## 我的春夏秋冬

李晓玲 著 牛力 绘

责任编辑 谢 瑞  
装帧设计 赵 倩  
责任印制 岳建宁



黄河出版传媒集团  
阳光出版社 出版发行

出版人 薛文斌  
地 址 宁夏银川市北京东路139号出版大厦 ( 750001 )  
网 址 <http://www.ygchbs.com>  
网上书店 <http://shop129132959.taobao.com>  
电子信箱 [yangguangchubanshe@163.com](mailto:yangguangchubanshe@163.com)  
邮购电话 0951-5014139  
经 销 全国新华书店  
印刷装订 宁夏凤鸣彩印广告有限公司  
印刷委托书号 ( 宁 ) 0016139

开 本 710mm × 1000mm 1/16  
印 张 12.5  
字 数 20千字  
版 次 2019年12月第1版  
印 次 2020年1月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5525-5222-5  
定 价 58.00元

ISBN 978-7-5525-5222-5



9 787552 552225 >

版权所有 翻印必究



节气是指二十四个时节和气候，是中国古代订立的一种用来指导农事的补充历法，是中华民族劳动人民长期经验的积累成果和智慧的结晶。

24节气分别为：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

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。

# 中国传统 二十四 节气

The 24 Solar Terms



春  
spring



春

spring

时间管理: \_\_/\_\_/\_\_/

- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





夏

春

戊戌歲末生如



【立春】

斗指东北

天机初露端倪

清浅流年

被一阙词唤醒

蛰虫始振

文水新绿

草木止于静默

推开一扇小窗

做新春的首次窥探

书信未至

闲愁恐是没处藏匿

趁青阳开瑞

素手点墨

不愿违了春意



斗立春，是二十四节气中的第一个节气，明清官方历书中被归入正月节气；到达时间点在公历每年2月3-5日（农历正月初一前后），太阳到达黄经315°时。

立春是汉族民间重要的传统节日之一。“立”是“开始”的意思，自秦代以来，中国就一直以立春作为春季的开始。立春是从天文上来划分的，春是温暖，鸟语花香；春是生长，耕耘播种。从立春交节当日一直到立夏前这段期间，都被称为春天。

所谓“一年之计在于春”，自古以来立春就是一个重大节日，叫春节（到民国后被易名）。中国自官方到民间都极为重视，立春之日迎春已有三千多年历史。立春时天子亲率三公九卿、诸侯大夫去东郊迎春，祈求丰收。回来之后，要赏赐群臣，布德令以施惠兆民。这种活动影响到庶民，使之成为后来世世代代的全民的迎春活动。

在养生上主要是护肝。在作息时间内，人们也应顺应自然界的规律，早睡早起。在精神养生方面，要力戒暴怒，更忌忧郁，做到心胸开阔，保持心境愉悦。

对于健康人群而言，饮食要清淡，不要过度食用干燥、辛辣的食物。同时，因为此时阳气上升容易伤阴，所以要特别注重养阴，可以多选用百合、山药、莲子、枸杞等食物。

立春之后的一段时间往往冷暖不定，要当心“倒春寒”的侵扰，特别是对于体弱的人来说，感冒、发烧是常有的事情。对此专家表示，要想杀菌并防寒，在饮食上可增加吃大蒜、洋葱、芹菜等“味冲”食物的次数，对预防伤寒感冒等春季多发的呼吸道感染大有益处。





雨水

己亥年  
十



## 【雨水】

借水的清波与纹路  
把散落在诗经里的心事与细语  
——迎回

蜜意相逢的春天  
早就备好了一池三千年的雨水  
归来如万物  
彼此相望无意  
把你带回

带回的还有轻烟与晓寒  
河流与大地  
这些，都倾注与光  
和我们的爱



雨水,是二十四节气之中的第2个节气,位于每年正月十五前后(公历2月18-20日)。

雨水前后应当着重养护脾脏。春季养脾的重点首先在于调畅肝脏,保持肝气调和顺畅,在饮食上要保持均衡,食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例。尽量少吃辛辣食品,多吃新鲜蔬菜。其次,要注意健脾利湿。初春的降雨会引起气温的骤然下降,老年人的血压会明显升高,容易诱发心脏病、心肌梗塞等;小孩则容易因气温的改变而引起呼吸系统疾病,导致感冒和发烧。所以春季要注意保暖,不要过早减少衣物。

