

上海博物馆



国民过节手册

杨志刚 主编



华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

国民过节手册

◎ 杨志刚 主编

◎ 华东师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

国民过节手册

国民过节手册 / 杨志刚主编.
—上海: 华东师范大学出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5675-4878-7

I. ①国… II. ①杨… III. ①节日—风俗习惯—中国—手册 ②二十四节气—手册 IV. ①K892.1-62 ②P462-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 047800 号

主 编 杨志刚
撰 文 戴望云 张海岚
手绘创作 徐旭峰 杨怡
策 划 郭青生 陈曾路
策划编辑 朱文秋
项目编辑 宋坚之
特约编辑 杨焯旻
特约审读 朱鼎玲
责任校对 林文君
装帧设计 曹文涛

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-6082 1666 行政传真 021-6257 2105
客服电话 021-6286 5537 (兼传真)
门市部 (邮购) 电话 021-6286 9887
门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 http://hdsdcbs.tmall.com/

印刷者 上海丽佳制版印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 11
字 数 130 千字
版 次 2016 年 4 月第一版
印 次 2017 年 1 月第二次
书 号 ISBN 978-7-5675-4878-7/G·9211
定 价 48.80 元

出版人 王焰

(如发现本版图书有印订质量问题,
请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

目录

正月初六	0 3 5
正月初五	0 3 3
正月初四	0 3 2
正月初三	0 3 2
正月初二	0 3 1
正月初一	0 2 8
除夕	0 2 5
二十九	0 2 4
二十八	0 2 3
二十七	0 2 2
二十六	0 2 2
二十五	0 2 1
扫年	0 2 0
祭灶日	0 1 8
尾牙	0 1 7
立春	0 1 3
腊八节	0 1 1
驱傩日	0 1 0
大寒	0 0 8
小寒	0 0 6

寒食节
太上老君诞
花朝节
文昌诞
二月二
春社
春分
正晦日
填仓节
天穿节
老鼠嫁女
惊蛰
元宵节
上灯日
子婿日
雨水
正月初十
正月初九
正月初八
正月初七

0
6
2

0
6
1

0
5
9

0
5
9

0
5
7

0
5
7

0
5
4

0
5
3

0
5
3

0
5
2

0
5
0

0
4
7

0
4
3

0
4
1

0
4
1

0
4
0

0
3
9

0
3
9

0
3
8

0
3
6

立秋	火把节	荷花生日	大暑	六月六	那达慕节	会龙节	小暑	分龙节	祭关帝	夏至	端午节	芒种	浴佛节	黄道婆诞	小满	天后诞	立夏	上巳节	黄帝诞	谷雨	泼水节	观音诞	清明
1 0 7	1 0 6	1 0 6	1 0 2	0 9 9	0 9 8	0 9 8	0 9 4	0 9 4	0 9 3	0 9 1	0 8 6	0 8 4	0 8 3	0 8 2	0 8 0	0 7 9	0 7 6	0 7 2	0 7 2	0 7 0	0 6 9	0 6 9	0 6 3

冬至	大雪	下元节	小雪	十成节	寒衣节	立冬	霜降	重阳节	寒露	稻生日	孔子诞辰	中秋节	秋分	天医节	鬼门关	地藏节	白露	财神节	中元节	处暑	七夕节	鬼门开
1 6 4	1 6 1	1 6 0	1 5 7	1 5 6	1 5 5	1 5 1	1 4 8	1 4 3	1 4 0	1 3 9	1 3 9	1 3 3	1 3 0	1 2 8	1 2 8	1 2 6	1 2 3	1 2 2	1 1 9	1 1 7	1 1 1	1 1 1

国民过节手册

◎ 杨志刚 主编

◎ 华东师范大学出版社

目录

正月初六	0 3 5
正月初五	0 3 3
正月初四	0 3 2
正月初三	0 3 2
正月初二	0 3 1
正月初一	0 2 8
除夕	0 2 5
二十九	0 2 4
二十八	0 2 3
二十七	0 2 2
二十六	0 2 2
二十五	0 2 1
扫年	0 2 0
祭灶日	0 1 8
尾牙	0 1 7
立春	0 1 3
腊八节	0 1 1
驱傩日	0 1 0
大寒	0 0 8
小寒	0 0 6

寒食节	太上老君诞	花朝节	文昌诞	二月二	春社	春分	正晦日	填仓节	天穿节	老鼠嫁女	惊蛰	元宵节	上灯日	子婿日	雨水	正月初十	正月初九	正月初八	正月初七
0 6 2	0 6 1	0 5 9	0 5 9	0 5 7	0 5 7	0 5 4	0 5 3	0 5 3	0 5 2	0 5 0	0 4 7	0 4 3	0 4 1	0 4 1	0 4 0	0 3 9	0 3 9	0 3 8	0 3 6

立秋	火把节	荷花生日	大暑	六月六	那达慕节	会龙节	小暑	分龙节	祭关帝	夏至	端午节	芒种	浴佛节	黄道婆诞	小满	天后诞	立夏	上巳节	黄帝诞	谷雨	泼水节	观音诞	清明
1 0 7	1 0 6	1 0 6	1 0 2	0 9 9	0 9 8	0 9 8	0 9 4	0 9 4	0 9 3	0 9 1	0 8 6	0 8 4	0 8 3	0 8 2	0 8 0	0 7 9	0 7 6	0 7 2	0 7 2	0 7 0	0 6 9	0 6 9	0 6 3

冬至	大雪	下元节	小雪	十成节	寒衣节	立冬	霜降	重阳节	寒露	稻生日	孔子诞辰	中秋节	秋分	天医节	鬼门关	地藏节	白露	财神节	中元节	处暑	七夕节	鬼门开
1 6 4	1 6 1	1 6 0	1 5 7	1 5 6	1 5 5	1 5 1	1 4 8	1 4 3	1 4 0	1 3 9	1 3 9	1 3 3	1 3 0	1 2 8	1 2 8	1 2 6	1 2 3	1 2 2	1 1 9	1 1 7	1 1 1	1 1 1

小寒

◎ 农历十一月十六日

◎ 小寒是二十四节气中的第二十三个节

气。《月令七十二候集解》对小寒的解释是：『十二月节，月初寒尚小，故云。月半则大矣。』『寒』，即『冷』，一般来说，我国大部分地区小寒和大寒期间都是最冷的时候，古人认为冷气积久为寒，寒冷程度未至极点，故称小寒。小寒日正值『二九』末尾，紧接着就是『出门冰上走』的『三九』天了，天气越来越冷，直到『大寒』达到最冷。

物候：

◎ 我国古代将小寒分为三候：『一候雁北乡，二候鹊始巢，三候雉始雊。』古人认为候鸟大雁顺阴阳而迁移，此时阳气已动，所以大雁出现北飞迹象；喜鹊是感阳气萌动而筑巢的留鸟，小寒开始筑巢穴，并将巢门南开，以躲避北方寒风侵袭；第三候中的『雉』俗称山鸡，在接近四九时会感阳气的萌动而鸣叫。

◎ 『墙角数枝梅，凌寒独自开。遥知不是雪，为有暗香来。』在百花凋零的隆冬之中，却总有不经意在转角遇到的幽

香，那就是腊梅。与腊梅一起装点腊月、迎接新春的花儿还有水仙、茶梅之类。但红梅花期尚早，要到早春才会争相吐艳。

◎ 梅花清寒，不妖艳，它的香也是暗暗的，从来不会上头扑面。所以古人多以踏雪折梅为雅趣。

养生：

◎ 虽然天寒地冻，人们蛰居取暖，但建立合理的生活秩序，利用各种机会进



赏梅

食俗：

行运动，对于冬季养生是很重要的。俗话说：『冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。』其实，

吃菜饭

⊙ 小雪大雪风鸡腌肉，到了腊月的小寒大寒，就可以用这些腊味来做菜饭吃了。

这是流行于江浙沪一带的风俗。菜饭的内容不尽相同，一般用矮脚黄青菜，然后按各家口味加入咸肉片、香肠片、板鸭丁之类的，甚至剁上一些生姜粒，与糯米香米一起煮，十分香鲜可口。

吃糯米饭

⊙ 广东传统，小寒这一天的早上要吃糯米饭。为避免太糯，一般是六成糯米，四成香米，把腊肉和腊肠切碎，炒熟，花生米炒熟，加一些碎葱白，拌在饭里面吃。广东的糯米饭与江浙的菜饭实际上是有很大相似之处的。

⊙ 只要运动起来，冬天就不会冻手冻脚。生命不息，运动不止，取暖，真的不是靠抖的！

真是热闹而又带劲。如果遇上下雪，那么冬季专属的乐趣也就来了，大人小孩都可以出去打雪仗、堆雪人，北方还有滑雪滑冰，乃至冬泳。

⊙ 广东传统，小寒这一天的早上要吃糯米饭。



小寒 / 二候 / 鹊始巢



小寒 / 三候 / 雉始雊

大寒

● 农历十二月初一

◎ 大寒是二十四节气中的最后一个节气。

大寒就是天气寒冷到极点的意思。过了大寒，又要迎来新一年的节气轮回了。《授时通考·天时》引《三礼义宗》云：『大寒为中者，上形于小寒，故谓之大……寒气之逆极，故谓大寒。』

物候：

◎ 我国古代将大寒分为三候：『一候鸡乳，二候征鸟厉疾，三候水泽腹坚。』到大寒节气，母鸡便可以孵小鸡了；而鹰隼之类的鸟，正处于捕食能力极强的状态中，以补充身体的能量抵御严寒；水域中的冰一直冻到水中央，且最结实、最厚，孩童们可以尽情地 在河上溜冰。

◎ 大寒节气，通常与岁末时间重合，因此，在大寒至立春这段时间，有很多重要的民俗和节庆。赶年集、买年货、写春联、准备各种祭祀供品、扫尘洁物、除旧布新、准备年货、煎炸烹制鸡鸭鱼肉等各种年肴。还要祭祀祖先和各种神灵，以祈求来年风调雨顺。所以，大寒时节，尽管天气寒冷，但忙碌的过年景象却早已热气腾腾。



写春联备年货

习俗：

芝麻秸

⊙ 旧时的北京，每到农历年根，便有农民用小排子车，拉着松（柏）木枝和芝麻秸到城里出售。有些小贩把芝麻秸分成小捆，插上一些松木枝，在臂膀上一挎，走街串巷叫卖：『芝麻秸、松木枝儿耶——』

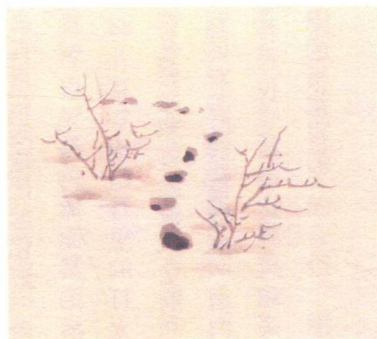
⊙ 把芝麻秸和松柏枝扎制成一个佛龛，在供桌上摆上贡品和贡具。然后把剩余的松柏枝铺在门口，让路人在上面踩，发出咯吱咯吱的响声，这种响声会吓走鬼鬼祟祟的东西。这就叫做『踩祟』。



大寒 / 初候 / 鸡乳



大寒 / 二候 / 征鸟厉疾



大寒 / 三候 / 水泽腹坚



大寒 / 初候 / 瑞香



大寒 / 二候 / 兰花



大寒 / 三候 / 山矾

驱傩日

◎ 农历十二月初七

◎ 腊八节的前一天或者当天，民间有驱傩除疫的风俗。『傩』起源于远古的『巫』，传说傩是能祛除瘟疫的神。据《周礼》记载，每年岁末的时候，都要举行大傩仪式。在当时，这是一种官方的行为，后来流行于民间，《论语·乡党》就记载有『乡人傩』。而这种仪式的用意，是逐阴导阳、辟灾求祥。

◎ 腊鼓驱疫是一种巫术活动，其方法，从史料可知，一般是戴面具扮成金剛

力士、方相氏等，持刀执钺，众人击鼓呼噪，以逐出厉鬼、疫病。这种大傩仪式，后来在贵州等地区演化为『傩戏』，其面具可以说是古傩面具的活化石。而旧时北京等地腊月里的打太平鼓，可以说是腊鼓驱疫的流风余韵。

◎ 驱傩仪式从表面看来是驱鬼逐疫，而内涵则是通过各种仪式活动达到风调雨顺、国泰民安的祈福目的。