

二十四

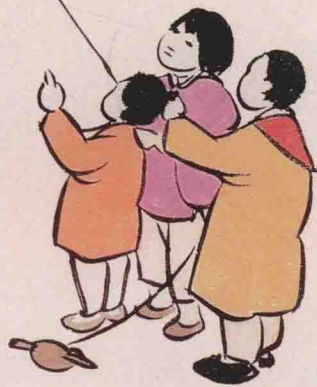
节气

知
识

重温人与天地万物感应共鸣的古典时光
解读中国人千百年来证实的存在与时间

白虹

——
编著



天津出版传媒集团

百花文艺出版社 天津科学技术出版社

二十四节气知识

白虹 / 编著

天津出版传媒集团

 百花文艺出版社  天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

二十四节气知识 / 白虹编著. — 天津: 百花文艺出版社: 天津科学技术出版社, 2019.3
ISBN 978-7-5306-7671-4

I . ①二… II . ①白… 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 (2018) 第 299792 号

二十四节气知识
ERSHISI JIEQI ZHISHI

白虹 编著

责任编辑: 魏 青

天津出版传媒集团

出版发行:

 百花文艺出版社  天津科学技术出版社

地址: 天津市和平区西康路 35 号 邮编: 300051

电话传真: +86-22-23332651 (发行部)

+86-22-23332656 (总编室)

+86-22-23332478 (邮购部)

主页: <http://www.baihuawenyi.com>

印刷: 北京市松源印刷有限公司

开本: 889 × 1194 毫米 1/32

字数: 600 千字

印张: 22

版次: 2019 年 3 月第 1 版

印次: 2019 年 3 月第 1 次印刷

定价: 39.80 元

如有质量问题, 请与北京市松源印刷有限公司联系调换

地址: 北京市通州区潮县镇大柳树村北

电话: (010) 80566092

邮编: 101112

内容简介

二十四节气是中华民族传统文化的重要组成部分，它既代表了一种生存方式，也代表着广大人民的生活方式。本书围绕不同季节、不同节气的自然变化，介绍了气候变化、农事活动、传统习俗、饮食养生、诗词谚语等内容，内容丰富，通俗易懂，既注重知识性，又注重趣味性，是一本有关二十四节气知识的家庭实用宝典。

责任编辑：魏青
封面设计：韩立强

前言

二十四节气是中华民族传统文化的重要组成部分，流传至今，广泛地影响着我国广大劳动人民的生产和生活。“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。”这首《二十四节气歌》在我国民间广为流传，可谓妇孺皆知，二十四节气的影响由此可见一斑。

二十四节气是我国独创的传统历法，也是我国历史长河中不可多得的瑰宝，上至风雨雷电，下至芸芸众生，包罗万象。在长期的生产实践中，我国劳动人民通过对太阳、天象的不断观察，开创出了节气这种独特的历法。经过不断的探索、分析和总结，节气的划分逐渐变得科学和丰富，到距今两千多年的秦汉时期，二十四节气已经形成了完整的体系，并一直沿用至今。

二十四节气之中更蕴涵着丰富的中华传统文化。北宋著名哲学家程颢有一首题为《秋日偶成》的诗，诗中说：“闲来无事不从容，睡觉东窗日已红。万物静观皆自得，四时佳兴与人同。道通天地有形外，思入风云变态中。富贵不淫贫贱乐，男儿到此是豪雄。”诗中用自然法则来展现人生的哲理。无论是“静观万物”，还是享受春夏秋冬“四时佳兴”，其中的道理都是一样的。要想达到“天人合一”的境界，就必须按自然规律办事。从这个意义上说，二十四节气在讲述气象变化的同时，也在讲述人与自然的关

人与人的关系，更是在讲述人类生存的基本法则。二十四节气直接或间接地影响着每一个人，人们总是在季节的交替中生活，随着时间的变化而改变，这些都与二十四节气有关。太阳的升落，月亮的圆缺，这些自然现象与二十四节气也都是分不开的。随着科技的发展，人们生活水平的提高，人们对于自然界和自身联系的认识更加深刻，因此二十四节气知识对人们来说也就更加重要。不论你去到地球上的任何国家或地区，有中华儿女的地方，就会有二十四节气相伴而至。不仅如此，二十四节气还陪伴着深受中华文化影响的人们和地区。

由此可见，了解二十四节气知识，对于传承中华传统文化、服务百姓日常生活都十分具有意义。鉴于此，我们精心编写了本书。书中首先详细介绍了二十四节气的起源，以及与之相关的历法、季节、物候、节令等内容，接着按照春、夏、秋、冬的顺序介绍各个季节的节气知识，包括农事特点、农历节日、民风民俗、民间宜忌、饮食养生、药膳养生、起居养生、运动养生、常见病食疗防治、民间谚语、诗词鉴赏等，全方位解读二十四节气，带领读者领略传统文化的精髓。书中随文配图近千幅，用图解的方式展现二十四节气知识，清晰明了，别具特色。生动的图画与经典的传统文化知识完美融合，相映成趣，大大提升了可读性和观赏性。

目录

第一篇

二十四节气

——中国独有的一种历法

第一章 二十四节气来历：始于春秋，确立于秦汉

二十四节气的丰富内涵 / 2

二十四节气的科学合理测定 / 4

第二章 二十四节气和历法：太阴历、太阳历和阴阳合历

节气与太阳历 / 8

节气与太阴历 / 9

节气与阴阳合历 / 10

节气在阳历、农历中的日期 / 12

第三章 二十四节气和季节：四季的形成和四季季节风

二十四节气气温变化形成四季 / 14

二十四节气和四季季节风 / 15

第四章 二十四节气与物候：七十二候和二十四番花信风

二十四节气和七十二候 / 18

二十四节气和二十四番花信风 / 23

农历十二个月候应姊妹花 / 24

第五章 二十四节气和节令

“春社”和“春汛” / 26

“热在三伏” / 26

“入梅”和“出梅” / 27

“秋社”“秋汛”“秋老虎” / 27

“秋霖”和“秋封” / 28

“冬九九”和“夏九九” / 29

第二篇

春雨惊春清谷天

——春季的6个节气

第一章 立春：乍暖还寒时，万物开始复苏

立春气象和农事特点：春天来了，开始春耕了 / 32

立春农历节日：春节——华夏儿女普天同庆 / 34

立春民俗：欢庆春回大地，祈求一年吉利 / 44

立春民间宜忌：结婚、挑水和掏灰有讲究 / 51

立春起居养生：夜卧早起，多活动 / 55

立春运动养生：散步、慢跑、踏青 / 58

立春耳熟能详谚语 / 60

立春脍炙人口诗词鉴赏 / 63

第二章 雨水：一滴雨水，一年命运

雨水气象和农事特点：春雨润物细无声，麦浇芽、菜浇花 / 70

雨水农历节日：元宵节——张灯结彩，万家灯火 / 72

雨水民俗：撞拜寄、占稻色，望子成龙、望女成凤 / 85

雨水民间宜忌：下雨和獭祭鱼定丰年 / 94

雨水起居养生：春捂防寒是关键 / 95

雨水运动养生：适量活动，不妨“懒”一点 / 99

雨水耳熟能详谚语 / 101

雨水脍炙人口诗词鉴赏 / 102

第三章 惊蛰：春雷乍响，蛰虫惊而出走

惊蛰气象和农事特点：九九艳阳天，春雷响、万物长 / 108

惊蛰农历节日：中和节（春龙节）——二月二龙抬头 / 110

惊蛰民俗：辟邪求吉利 / 113

惊蛰民间宜忌：惊蛰之日盼打雷 / 116

惊蛰起居养生：注意保暖 / 116

惊蛰运动养生：全身心健身活动 / 117

惊蛰耳熟能详谚语 / 119

惊蛰脍炙人口诗词鉴赏 / 121

第四章 春分：草长莺飞，柳暗花明

春分气象和农事特点：气温不稳定，预防“倒春寒” / 127

春分农历节日：花朝节——百花生日 / 128

春分民俗：多彩多姿祭拜活动，祈求春华秋实 / 130

春分民间宜忌：挑粪、洗衣和晾衣得看日子 / 139

春分起居养生：杀菌、除尘 / 139

春分运动养生——锻炼身体，增强抵抗力 / 141

春分耳熟能详谚语 / 144

春分脍炙人口诗词鉴赏 / 148

第五章 清明：气清景明，清明净

清明气象和农事特点：春意盎然，春耕植树 / 154

清明农历节日：清明节和寒食节 / 156

清明民俗：祭祖、缅怀先烈、祝愿美好未来 / 162

清明民间宜忌：盼晴天、躲清明 / 174

清明起居养生：返璞归真，拥抱大自然 / 176

清明运动养生：量力而行活动身体 / 177

清明耳熟能详谚语 / 178

清明脍炙人口诗词鉴赏 / 181

第六章 谷雨：雨生百谷，禾苗茁壮成长

谷雨气象和农事特点：气温回升，谷雨农事忙 / 185

谷雨农历节日：上巳节——招魂续魄，临水宴宾和求子 / 186

谷雨传说和民俗：祈盼天遂人愿、祛除百病、丰收安宁 / 189

谷雨民间宜忌：忌讳野外放火、气温偏高、阴雨 / 194

谷雨起居养生：早睡早起，勤通风换气 / 195

谷雨运动养生：闲庭信步，室内室外运动 / 197

谷雨耳熟能详谚语 / 200

谷雨脍炙人口诗词鉴赏 / 202

第七章 春季穿衣、护肤、两性健康和心理调适策略

春季穿衣：早晚增衣，中午减衣 / 205

- 春季护肤：清洁、滋润保养 / 206
春季两性健康：性生活要适度 / 208
春季心理调适：宽容、自信、知足 / 210

第三篇

夏满芒夏暑相连 ——夏季的6个节气

第一章 立夏：战国末年确立的节气

- 立夏气象和农事特点：炎热天气临近，农事进入繁忙 / 214
立夏农历节日：浴佛节——中国传统宗教节日之一 / 215
立夏民俗：吃蛋、称人、尝三新、嫁毛虫 / 220
立夏民间宜忌：忌讳无雨、坐门槛 / 231
立夏起居养生：适当午睡，居室要通风消毒 / 231
立夏运动养生：运动要适可而止 / 233
立夏耳熟能详谚语 / 236
立夏脍炙人口诗词鉴赏 / 238

第二章 小满：小满不满，小得盈满

- 小满气象和农事特点：多雨潮湿，谷物相继成熟 / 242
小满民俗：祭神、祭蚕，“捻捻转儿”——“年年赚” / 244
小满民间宜忌：甲子或庚辰日小满不好 / 252
小满起居养生：避雨除湿，冷水澡健美瘦身 / 253
小满运动养生：时尚活动——森林浴 / 256
小满耳熟能详谚语 / 259

小满脍炙人口诗词鉴赏 / 260

第三章 芒种：东风燃尽三千顷，折鹭飞来无处停

芒种气象和农事特点 / 265

芒种农历节日：端午节——纪念屈原 / 268

芒种民俗：送花神，插秧娱乐开始了 / 277

芒种民间宜忌：盼打雷、忌北风 / 281

芒种起居养生：膀爷做不得，房间勤通风 / 281

芒种运动养生：手里常握健身球，勤到草地、鹅卵石地面走 / 282

芒种耳熟能详谚语 / 284

芒种脍炙人口诗词鉴赏 / 286

第四章 夏至：夏日北至，仰望最美的星空

夏至气象和农事特点：炎热的夏天来临，准备防洪抗旱 / 288

夏至农历节日：观莲节——莲花的生日 / 291

夏至民俗：夏至吃面取彩头，祭神、求雨祈平安 / 296

夏至民间宜忌：夏至之日忌讳为五月末，且忌当日有雷雨 / 303

夏至起居养生：注意清洁卫生，预防皮肤病 / 304

夏至运动养生：顺应时节，游泳健身 / 305

夏至耳熟能详谚语 / 308

夏至脍炙人口诗词鉴赏 / 309

第五章 小暑：盛夏登场，释放发酵后的阳光

小暑气象和农事特点：极端炎热开始，农田忙于追肥、防虫害 / 314

小暑农历节日：六月六天贶节——回娘家节 / 316

- 小暑民俗：尝新米、吃饺子消除“苦夏”，吃面辟恶 / 325
- 小暑民间宜忌：小暑之日忌西南风和雷鸣 / 328
- 小暑起居养生：合理着装防紫外线，雨后不坐露天的凳子 / 328
- 小暑运动养生：常到海滨、山泉、瀑布或旷野散步 / 330
- 小暑时节，常见病食疗防治 / 332
- 小暑耳熟能详谚语 / 334
- 小暑脍炙人口诗词鉴赏 / 335

第六章 大暑：水深火热，龙口夺食

- 大暑气象和农事特点：炎热之极，既防洪又抗旱、保收 / 337
- 大暑农历节日：火把节——东方的狂欢节 / 338
- 大暑民俗：斗蟋蟀、吃荔枝、吃仙草、送大暑船祛病消灾 / 342
- 大暑民间宜忌：忌讳无雨或天不热 / 346
- 大暑起居养生：睡眠时间要充足，衣服要选择天然面料 / 347
- 大暑运动养生：双手轮换扇扇子，既消暑又防肩周炎 / 348
- 大暑耳熟能详谚语 / 351
- 大暑脍炙人口诗词鉴赏 / 352

第七章 夏季穿衣、美容、两性健康、心理调适策略

- 夏季穿衣：选择吸湿、散热性能好和吸热性能差的面料 / 357
- 夏季美容护理：尽量用温水洗脸，切忌天天洗头 / 363
- 夏季两性健康：房事要适度 / 369
- 夏季心理调适：清静度夏、静养勿躁、胸怀要宽阔 / 371

第四篇

秋处露秋寒霜降

——秋季的6个节气

第一章 立秋：禾熟立秋，兑现春天的承诺

立秋气象和农事特点：秋高气爽，开始收获 / 376

立秋农历节日：七夕节和中元节 / 378

立秋民俗：戴楸叶、贴秋膘、补秋屁股和尝秋鲜，祈求好兆头 / 387

立秋民间宜忌：忌讳打雷、下雨、出彩虹 / 394

立秋起居养生：早睡早起、规律作息、消除秋乏 / 395

立秋运动养生：轻松慢跑，预防感冒、秋燥和疲劳 / 396

立秋耳熟能详谚语 / 398

立秋脍炙人口诗词鉴赏 / 401

第二章 处暑：处暑出伏，秋凉来袭

处暑气象和农事特点：早晚凉爽，农田急需蓄水、保墒 / 404

处暑农历节日：中元节——鬼节 / 405

处暑民俗：开渔节欢送渔民出海，吃鸭子防秋燥 / 411

处暑民间宜忌：龙王爷好人难做，有人盼雨，有人忌下雨 / 414

处暑起居养生：“秋冻”要适可而止 / 415

处暑运动养生：秋高气爽，运动宜早动晚静 / 418

处暑耳熟能详谚语 / 420

第三章 白露：白露含秋，滴落乡愁

白露气象和农事特点：天高气爽，千家万户忙秋收、秋种 / 425

白露民俗：吃番薯，喝白露茶和酒，祭祀治水英雄大禹 / 426

白露民间宜忌：忌讳下雨和刮风 / 430

白露起居养生：袒胸露体易受凉，防止秋燥和“秋季花粉症” / 431

白露运动养生：赤脚活动已不宜，最佳运动是慢跑 / 433

白露耳熟能详谚语 / 434

白露脍炙人口诗词鉴赏 / 436

第四章 秋分：秋色平分，碧空万里

秋分气象和农事特点：凉风习习，田间秋收、秋耕、秋种忙 / 443

秋分农历节日：中秋节 / 444

秋分民俗：吃秋菜、送秋牛，祈望身强力壮、吉祥如意 / 454

秋分民间宜忌：下雨、刮风和雷鸣，有人欢喜有人忧 / 455

秋分起居养生：多事之秋、少安毋躁、注意皮肤保湿 / 456

秋分运动养生：避免激烈运动，适宜慢跑和登山运动 / 457

秋分耳熟能详谚语 / 459

秋分脍炙人口诗词鉴赏 / 461

第五章 寒露：寒露菊芳，缕缕冷香

寒露气象和农事特点：昼暖夜凉，农田秋收、灌溉、播种忙 / 464

寒露农历节日：重阳节——佩茱萸，饮菊花酒 / 465

寒露民俗：爬香山赏红叶，吃芝麻延缓衰老 / 473

寒露民间宜忌：忌刮风和霜冻，注意身体保暖 / 475

寒露起居养生：预防感冒哮喘，夜凉勿憋尿 / 476

寒露运动养生：倒走强身健体，注意安全 / 478

寒露耳熟能详谚语 / 480

寒露脍炙人口诗词鉴赏 / 482

第六章 霜降：冷霜初降，晚秋、暮秋、残秋

霜降气象和农事特点：露水凝成霜，农民秋耕、秋播和秋栽忙 / 485

霜降农历节日：祭祖节——送寒衣 / 487

霜降民俗：赏菊、打霜降、摘种子，祈求吉祥平安 / 490

霜降民间宜忌：忌无霜和秋冻 / 494

霜降起居养生：注意腹部保暖，洗澡不要过频 / 495

霜降运动养生：量力而行选择活动，健身须循序渐进 / 497

霜降耳熟能详谚语 / 499

霜降脍炙人口诗词鉴赏 / 500

第七章 秋季穿衣、美容、两性健康、心理调适策略

秋季穿衣策略：衣物暴晒后再穿，慎穿裙装 / 507

秋季美容护理：加强保湿，按摩面部养容颜 / 510

秋季两性健康知识：要养精蓄锐 / 516

秋季心理调适：保持心情舒畅防秋愁 / 518