

二十四節氣生活誌

2018

The

Twenty-four

Solar

Terms

A Chinese

Lifestyle

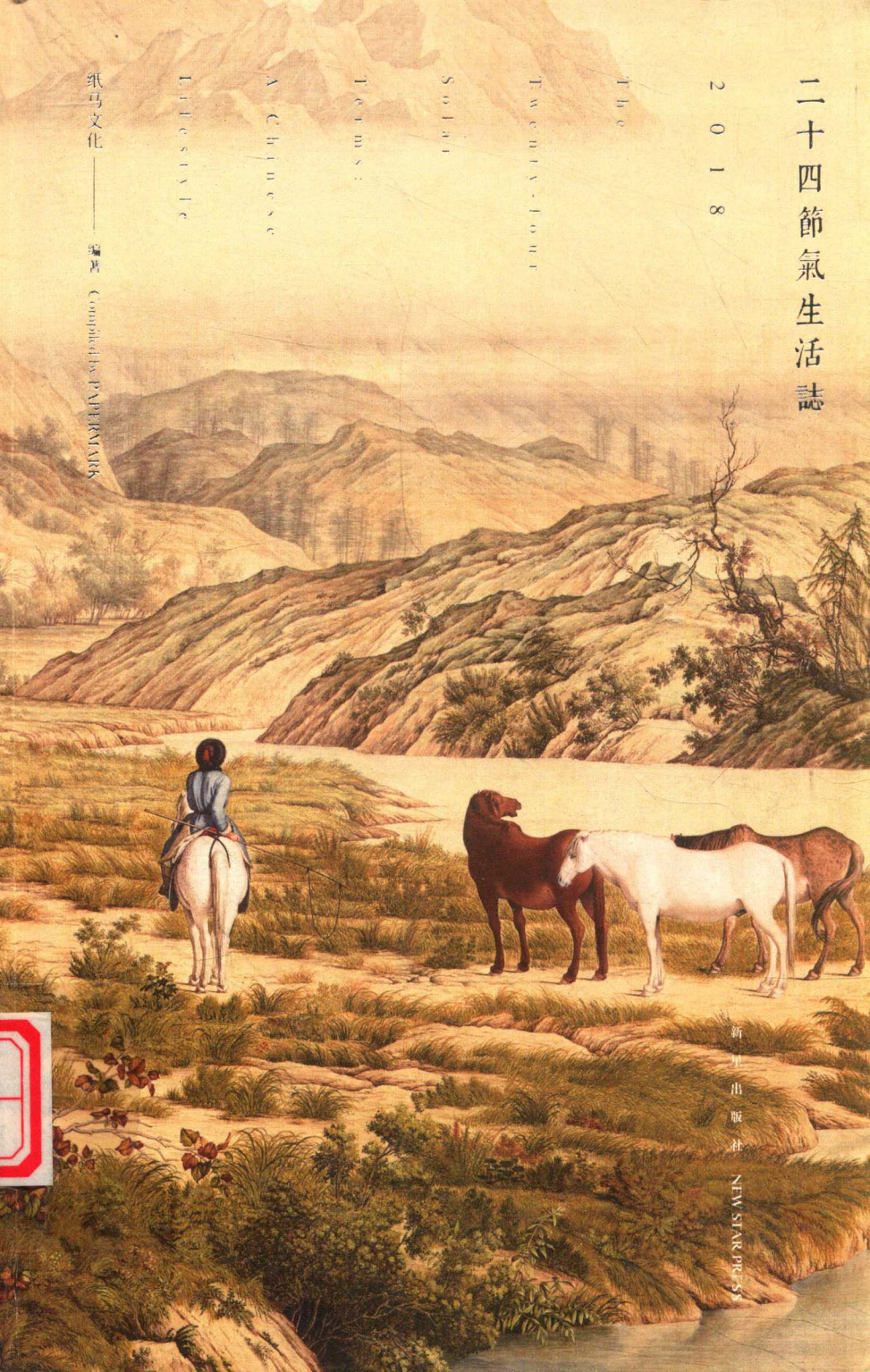
紙馬文化

編著

Compiled by PAPPMARKS



新星出版社 NEW STAR PRESS



二十四節氣生活誌

新
星
出
版
社
NEW STAR PRESS

2 / 0 1 8

T h e

T w e n t y - f o u r

S o l a r

T e r m s :

A C h i n e s e

L i f e s t y l e

纸马文化 —— 编著 Compiled by PAPERMARK

图书在版编目 (CIP) 数据

节气生活志·2018: 汉英对照 / 纸马文化编著. —北京: 新星出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5133-2940-8

I. ①节… II. ①纸… III. ①历书—中国—2018—汉、英 ②二十四节气—基本知识—汉、英 IV. ①P195.2 ②P462

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第 304145 号

节气生活志·2018

纸马文化 编著

责任编辑: 汪 欣

责任印制: 李珊珊

封面设计: 冷暖儿

封面绘图: (意) 郎世宁

出版发行: 新星出版社

出 版 人: 马汝军

社 址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

网 址: www.newstarpress.com

电 话: 010-88310888

传 真: 010-65270449

法律顾问: 北京市大成律师事务所

国际经销: 中国国际图书贸易总公司 (中国北京车公庄西路35号)

公司地址: 北京邮政信箱第399号 100044

印 刷: 北京美图印务有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

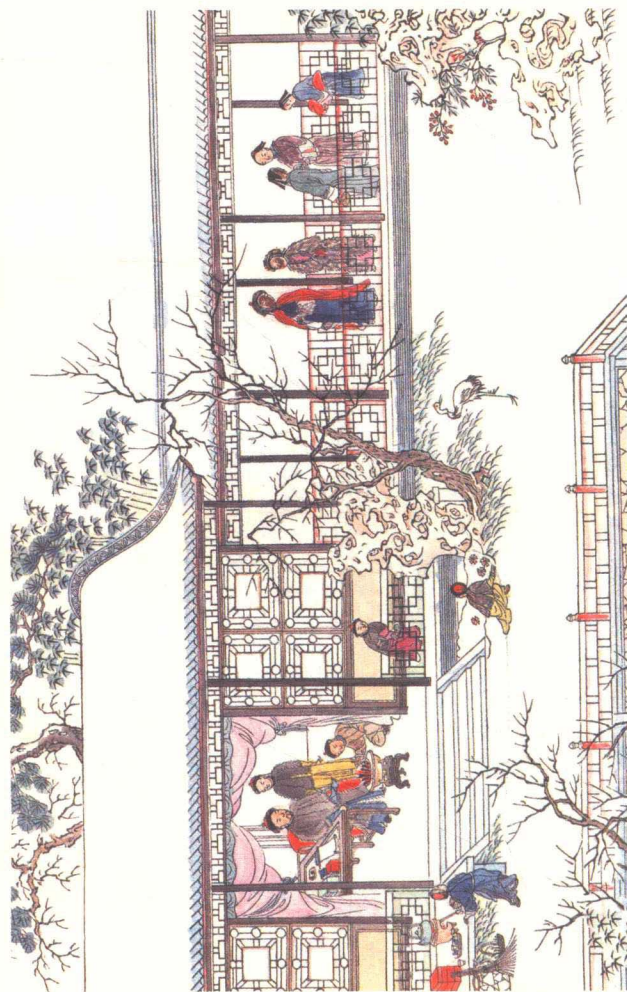
印 张: 7.5

版 次: 2017年12月第一版 2017年12月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5133-2940-8

版权专有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与印刷厂联系更换。

公曆 一月一日至十五日



小寒 提高免疫力八粥

在春天來臨之前，要吃下數以萬計各種各樣的植物種子，讓生命借助種子的力量在下一個四季勃發。

JAN 1 - JAN 15, 2018 LESSER COLD

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	周一
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
元旦	十一月十六	十一月十七	十一月十八	小寒	十一月二十	十一月廿一	十一月廿二	十一月廿三	十一月廿四	十一月廿五	十一月廿六	十一月廿七	十一月廿八	十一月廿九

公曆 二月一日至十五日



立春 養陽 春芽

春天，該發芽的發芽，該開花的開花。這個時候長出的野菜嫩芽，是得陽氣之先的靈物，給我們注入新的生命活力。

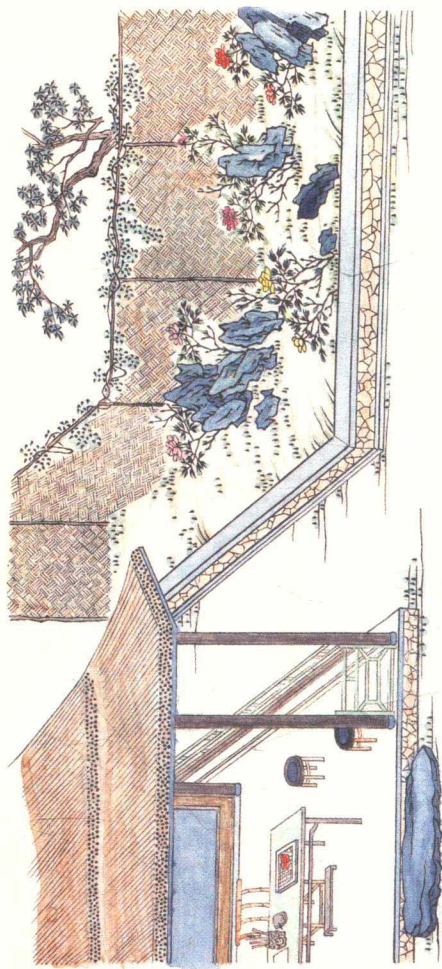
FEB 1 - FEB 15, 2018 BEGINNING OF SPRING

周	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
臘月十六	臘月十七	臘月十八	立春	臘月二十	臘月廿一	臘月廿二	小年	臘月廿四	臘月廿五	臘月廿六	臘月廿七	臘月廿八	臘月廿九	除夕	除夕

公曆 二月十六日至二十八日

雨水 排毒 豆苗

草木開始新一年的萌芽，接下來的日子，新綠將現。豆苗，是雨水節氣裏最好的菜。

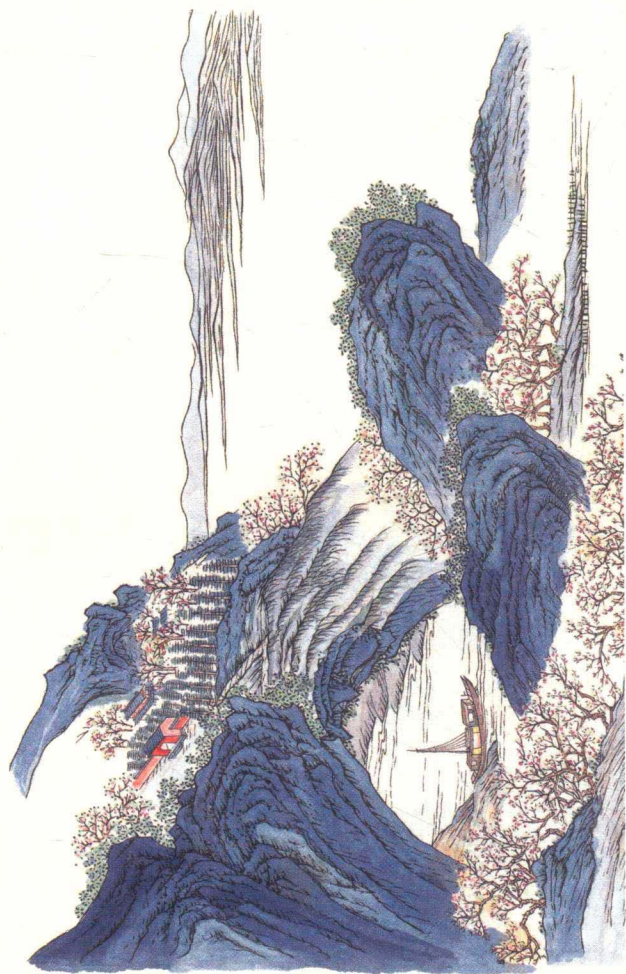


FEB 16 - FEB 28, 2018 RAIN WATER

周五	周六	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	周一	周二	周三
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
春節	正月初二	正月初三	雨水	正月初五	正月初六	正月初七	正月初八	正月初九	正月十一	正月十二	正月十三	正月十三

驚蟄 補虛 香椿

『食用香椿，不染雜病』。香椿不常有，最好吃的香椿芽一年也就十幾天，轉瞬即逝。



公曆 三月一日至十五日

MAR 1 - MAR 15, 2018 INSECTS AWAKENING

星期四	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	星期一	13	14	15	星期四
星期四				正月十七	觀世音菩薩聖誕	正月十九	正月二十	婦女節	正月廿二	正月廿三	正月廿四	地樹節	正月廿六	正月廿七	正月廿八	正月廿九	正月三十
星期五			正月十六	正月十七	觀世音菩薩聖誕	正月十九	正月二十	婦女節	正月廿二	正月廿三	正月廿四	地樹節	正月廿六	正月廿七	正月廿八	正月廿九	正月三十

附錄

婦女節

植樹節

春分 敗火 薺菜

吃齋菜是春分的習俗，¹藥食兩用護生章。²自古以來，齋菜都是人們非常喜愛的一種野菜。



公曆 三月十六日至三十一日

MAR 16 - MAR 31, 2018 SPRING EQUINOX

周五	周六	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31		

清明 減脂 青團

清明時節，江南一帶有吃青团子的風俗習慣。青团，因其色調而得名。



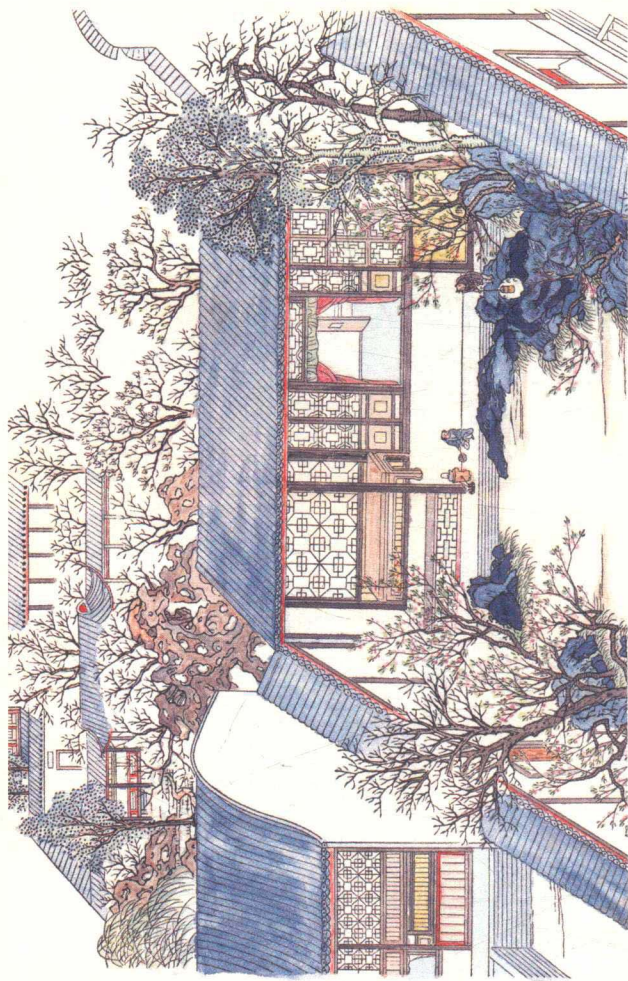
公曆 四月一日至十五日

APR 1 - APR 15, 2018 FRESH GREEN

周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
1 二月十六	2 二月十七	3 二月十八	4 二月十九	5 清明	6 二月廿一	7 二月廿二	8 二月廿三
							9 二月廿四
							10 二月廿五
							11 二月廿六
							12 二月廿七
							13 二月廿八
							14 二月廿九
							15 二月三十

『谷雨谷雨，采茶對雨』。經過雨露的滋潤，谷雨日採摘的茶能『驅脹氣、防病氣、養生氣』。

『谷雨谷雨，采茶對雨』。經過雨露的滋潤，谷雨日採摘的茶能『驅脹氣、防病氣、養生氣』。

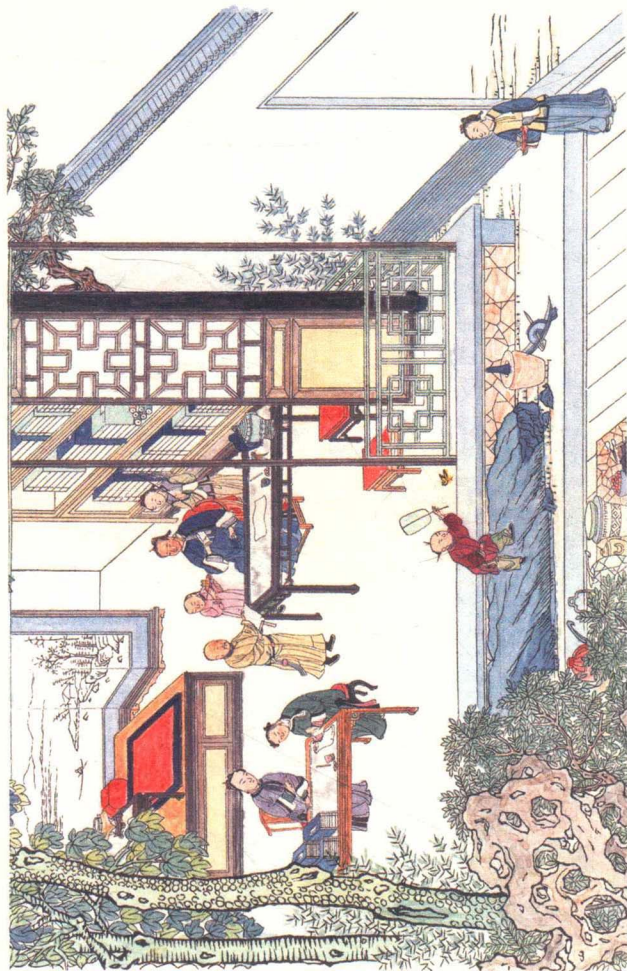


公曆 四月十六日至三十日

APR 16 - APR 30, 2018 GRAIN RAIN

日期	星期	日期	星期	日期	星期	日期	星期	日期	星期	日期	星期	日期	星期	日期	星期	日期	星期	日期	星期										
16	周一	17	周二	18	周三	19	周四	20	周五	21	周六	22	周日	23	周一	24	周二	25	周三	26	周四	27	周五	28	周六	29	周日	30	周一

公曆 五月一日至十五日



立夏 補氣血 姜棗茶

每日一杯姜棗茶，從立夏開始一直喝到三伏的頭一天。
補體內陽氣之虛以溫中，助陽氣發散以排寒，安度一夏。

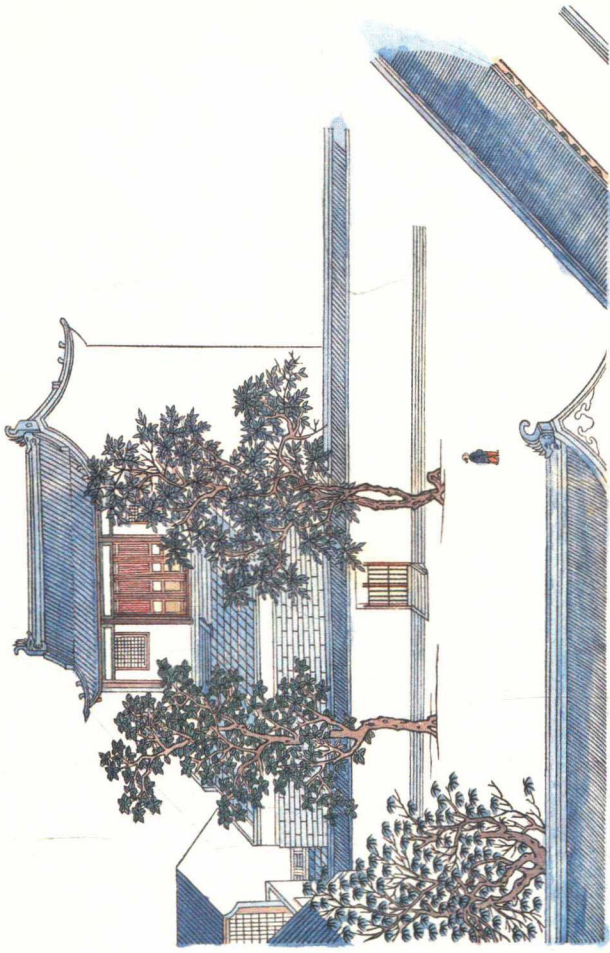
MAY 1 - MAY 15, 2018 BEGINNING OF SUMMER

周二	周三	周四	周五	周六	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	周一	周二
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
勞動節	三月十七	三月十八	青年節	立夏	三月廿一	三月廿二	三月廿三	三月廿四	三月廿五	三月廿六	三月廿七	母親節	三月廿九	四月初一

公曆 五月十六日至三十一日

小滿 祛濕 冬瓜

冬瓜稱為『祛濕大王』，它是果蔬菜第一號祛濕專家。
是美容佳品，也是減肥聖藥。



MAY 16 - MAY 31, 2018 LESSER FULLNESS

周 三	周 四	周 五	周 六	周 日	周 一	周 二	周 三	周 四
16	17	18	19	20	21	22	23	24
四月初二	四月初三	四月初四	四月初五	四月初六	小滿	四月初八	四月初九	四月初十
25	26	27	28	29	30	31		
四月十一	四月十二	四月十三	四月十四	四月十五	四月十六	四月十七		

公曆 六月一日至十五日



盛夏，很容易『傷暑』，喝些薏米粥，可以起到治濕痹、利腸胃、消水腫的益胃功效。

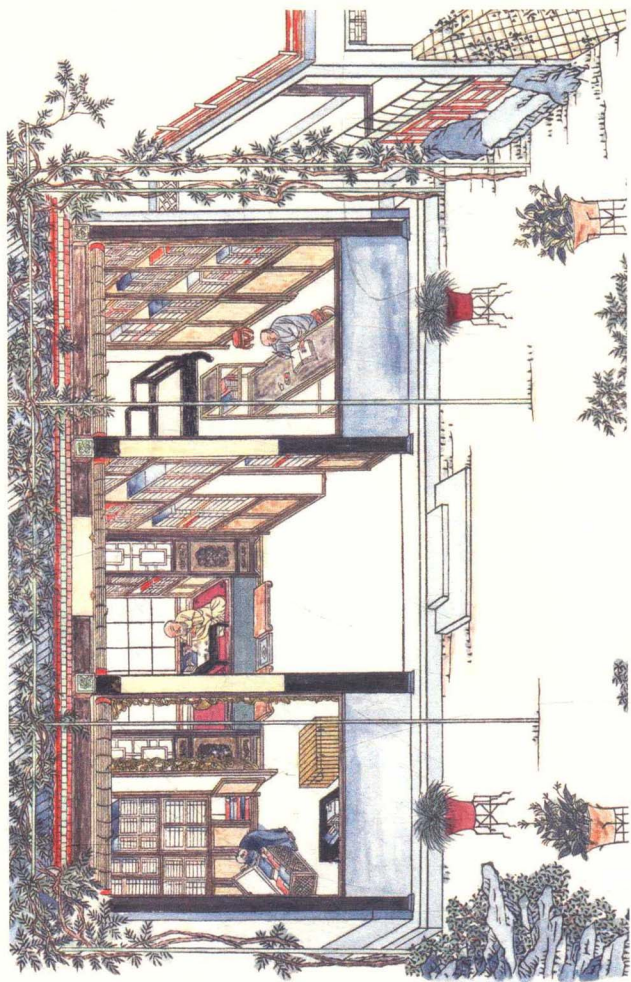
芒種 養胃 薏米

JUN 1 - JUN 15, 2018 LESSER FULLNESS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
周五	周六	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	周一	周二	周三	周四	周五
兒童節	四月十九	四月二十	四月廿一	四月廿二	芒種	四月廿四	四月廿五	四月廿六	四月廿七	四月廿八	四月廿九	四月三十	五月初一	五月初二

夏至 冬病夏治 夏至面

『吃過夏至面，一天短一線』。夏至新麥已經登場，夏至吃面意為『嘗新』。



JUN 16 - JUN 30, 2018 SUMMER SOLSTICE

周六	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
五月初三	交觀節	端午節	五月初六	五月初七	夏至	五月初九	五月初十	五月十一	五月十二	五月十三	五月十四	五月十五	五月十六	五月十七

公曆 七月一日至十五日

小暑 護中焦 荔枝

小暑荔枝賽人參。老傳統在小暑這一天要吃荔枝。

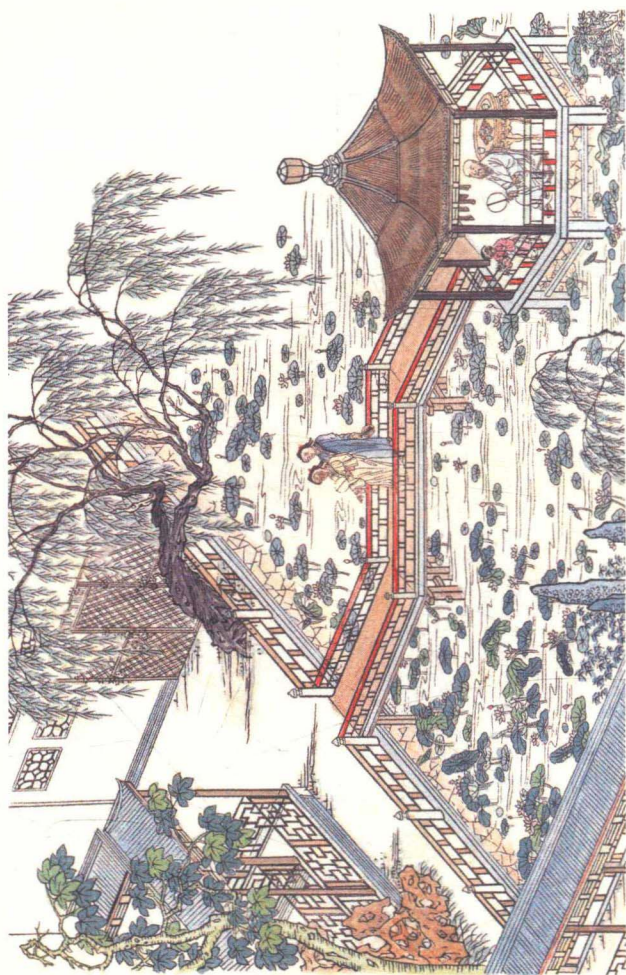


JUL 1 - JUL 15, 2018 LESSER HEAT

周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
1	2	3	4	5	6	7	8
							9
							10
							11
							12
							13
							14
							15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31
32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47
48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70	71
72	73	74	75	76	77	78	79
80	81	82	83	84	85	86	87
88	89	90	91	92	93	94	95
96	97	98	99	100	101	102	103
104	105	106	107	108	109	110	111
112	113	114	115	116	117	118	119
120	121	122	123	124	125	126	127
128	129	130	131	132	133	134	135
136	137	138	139	140	141	142	143
144	145	146	147	148	149	150	151
152	153	154	155	156	157	158	159
160	161	162	163	164	165	166	167
168	169	170	171	172	173	174	175
176	177	178	179	180	181	182	183
184	185	186	187	188	189	190	191
192	193	194	195	196	197	198	199
200	201	202	203	204	205	206	207
208	209	210	211	212	213	214	215
216	217	218	219	220	221	222	223
224	225	226	227	228	229	230	231
232	233	234	235	236	237	238	239
240	241	242	243	244	245	246	247
248	249	250	251	252	253	254	255
256	257	258	259	260	261	262	263
264	265	266	267	268	269	270	271
272	273	274	275	276	277	278	279
280	281	282	283	284	285	286	287
288	289	290	291	292	293	294	295
296	297	298	299	300	301	302	303
304	305	306	307	308	309	310	311
312	313	314	315	316	317	318	319
320	321	322	323	324	325	326	327
328	329	330	331	332	333	334	335
336	337	338	339	340	341	342	343
344	345	346	347	348	349	350	351
352	353	354	355	356	357	358	359
360	361	362	363	364	365	366	367
368	369	370	371	372	373	374	375
376	377	378	379	380	381	382	383
384	385	386	387	388	389	390	391
392	393	394	395	396	397	398	399
400	401	402	403	404	405	406	407
408	409	410	411	412	413	414	415
416	417	418	419	420	421	422	423
424	425	426	427	428	429	430	431
432	433	434	435	436	437	438	439
440	441	442	443	444	445	446	447

大暑 解暑 三豆湯

三豆湯，出自宋代醫學著作《朱氏集驗方》。全食物，很安全。三伏天，要喝三豆湯。



公曆 七月十六日至三十一日

JUL 16-JUL 31, 2018 GREATER HEAT

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	周一	周二
16	17	18	19	20	21	22	23	24
六月初四	六月初五	六月初六	六月初七	六月初八	六月初九	六月初十	大暑	六月初二
30	31	29	28	27	26	25	24	23
六月十八	六月十九	六月十七	六月十六	六月十五	六月十四	六月十三	六月十二	六月十一