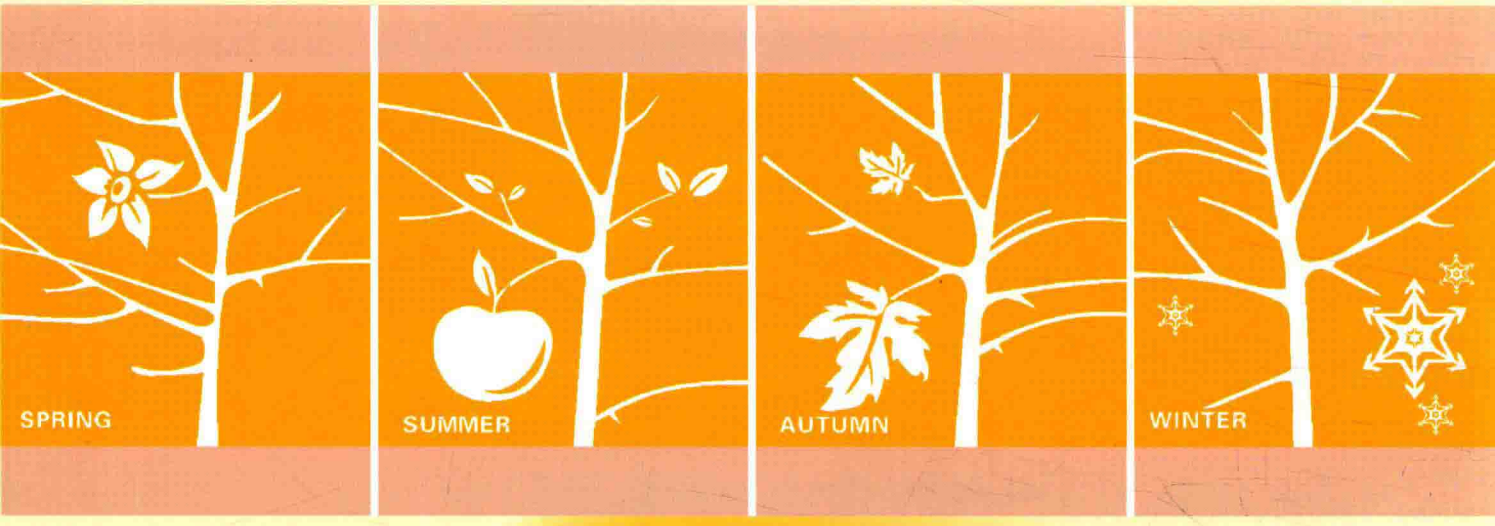


跟着太阳走一年

二十四节气与民俗文化

杨会宝 主编

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

上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

需要全本请访问 www.ertongbook.com



跟着太阳走一年

二十四节气与民俗文化

杨会宝 主编



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

跟着太阳走一年：二十四节气与民俗文化 / 杨会宝主编. -- 上海 : 上海教育出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5444-8478-7

Ⅰ. ①跟… Ⅱ. ①杨… Ⅲ. ①二十四节气—风俗习惯—青少年读物 Ⅳ. ①P462-49②K892.18-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第132241号



责任编辑　戴燕玲　邹　南

封面设计　黄　琛

跟着太阳走一年

——二十四节气与民俗文化

杨会宝　著

出版发行　上海教育出版社有限公司

官　　网　www.seph.com.cn

地　　址　上海市永福路123号

邮　　编　200031

印　　刷　上海昌鑫龙印务有限公司

开　　本　899×1194　1/16　印张 7

字　　数　126 千字

版　　次　2018年8月第1版

印　　次　2018年8月第1次印刷

书　　号　ISBN 978-7-5444-8478-7/G·7019

定　　价　48.00 元

如发现质量问题，读者可向本社调换　电话：021-64377165

目录 CONTENTS

春之声

立春/02
雨水/06
惊蛰/10
春分/14
清明/18
谷雨/22

夏之绚

立夏/28
小满/32
芒种/36
夏至/40
小暑/44
大暑/48

秋之韵

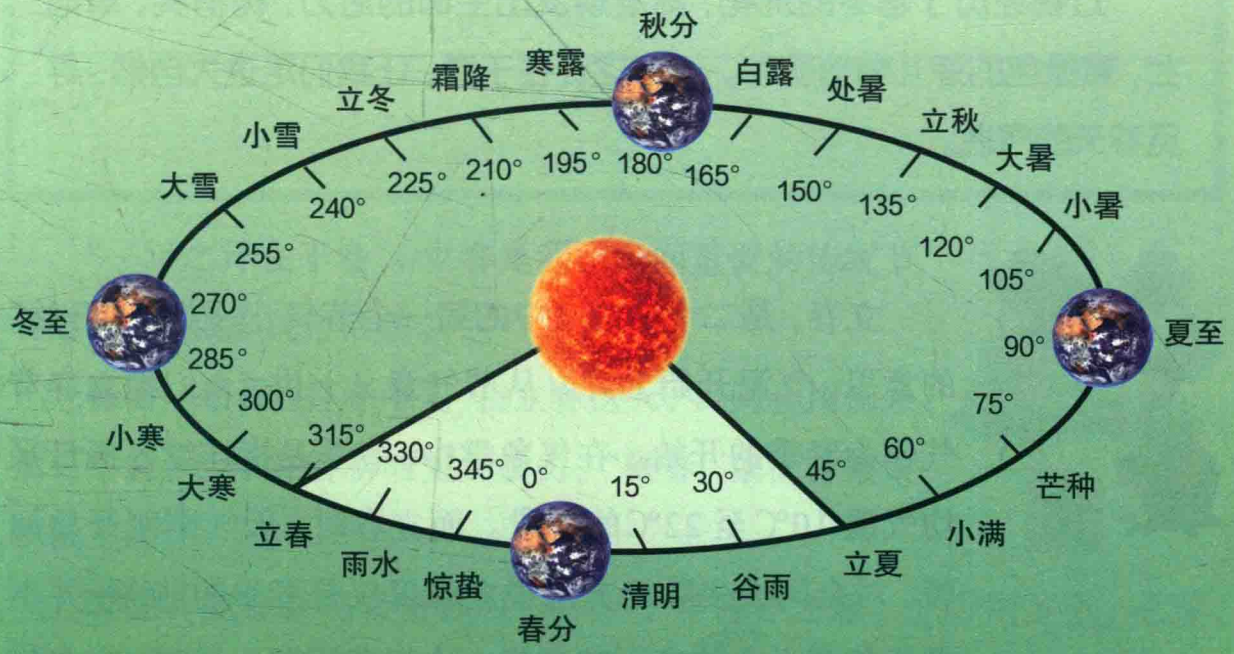
立秋/54
处暑/58
白露/62
秋分/66
寒露/70
霜降/74

冬之魅

立冬/80
小雪/84
大雪/88
冬至/92
小寒/96
大寒/100

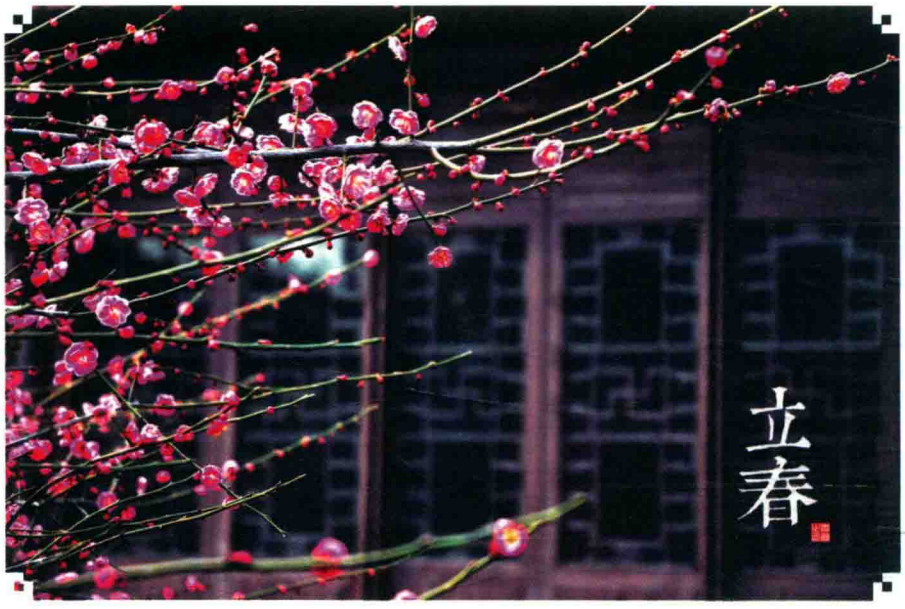
春之声

伴随着迎春花的绽放，从南到北，冰雪消融，万物复苏。而为夺取新丰收，在田野中辛勤劳动的人们，正在用双手创造真正的春天……在这生机勃勃的季节里，有六个代表春的节气：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨，让我们一起走近它们，感受这一份春意盎然。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

立春



万物经历了寒冬的洗礼，渐渐焕发出生命的活力，树梢头、草地上，嫩绿色的芽儿悄悄萌动。一年之计在于春，让我们走进大自然，寻觅春天的气息。



知识窗

立春，是二十四节气中的第一个节气，“立”是“开始”的意思，气温开始上升。从节气意义上讲，人们把立春节气作为春季的开始。在气象学中，春季是指连续 5 天日平均气温 10℃至 22℃的时段。而立春时，天气刚刚开始回暖，对全国大多数地方来说立春仅仅是春季的前奏，并不是气象意义上的春天的到来。由于我国国土辽阔，南北气候在立春时节是有差异的。

今年的立春是(　　)月(　　)日。



古人观察到立春的“三候”：

东风解冻：东风送暖，大地开始解冻。

蛰虫始振：蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒。

鱼陟（zhì）负冰：河里的冰开始融化，鱼开始到水面上游动，此时水面上还有没完全溶解的碎冰片，如同被鱼负着一般浮在水面。

去校园里、公园里、小区里，选一个观测对象，说一说立春时节它发生了什么变化，寻找春的气息。

我观察到：_____

_____

发生变化的地方：_____

_____



“一年之计在于春”，立春是我国民间重要的传统节日之一，有很多民俗活动。

鞭春　俗称“打春牛”。在立春这天，民间会用柳条抽打牛背，让牛在春耕时更加卖力。“鞭春”象征着鞭策积极上进。

咬春　立春日吃春饼称为“咬春”，有迎春之意。北方用萝卜、豆芽、荠菜等馅做成春饼，南方多吃春卷。



春卷

贴春花　立春这一天，我国有家家户户在门上张贴迎春字画的习俗，表示迎春的心愿。

除了上面这些民俗，你还知道哪些立春时节有趣的活动？在班级内交流一下。



立春前后，人们会迎来春节，人们把春节定于农历正月初一，但一般至少要到正月十五（元宵节，又叫上元节）新年才算结束。春节是中华民族最隆重的传统佳节，汉族和一些少数民族都要举行各种庆祝活动。这些活动均以祭祀祖先、除旧布新、迎禧接福、祈求丰年为主要内容，形式丰富多彩，带有浓郁的各民族特色。

过春节时，你们家有什么特色活动和习俗，和同学们分享交流一下吧！



剪纸是迎春庆祝的一种艺术表达形式，在我国已有上千年的历史。2009 年，中国剪纸艺术入选联合国教科文组织“人类非物质文化遗产代表作名录”。剪纸大致可以分为单色剪纸、彩色剪纸、立体剪纸三大类。中国地域辽阔，各地发展出了形式多样的剪纸样式和技法，都表达了人们对美满幸福生活的渴求。

让我们一起尝试剪出美丽的春花吧！



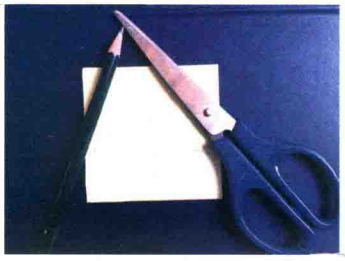
单色剪纸



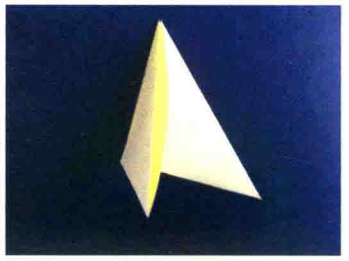
彩色剪纸



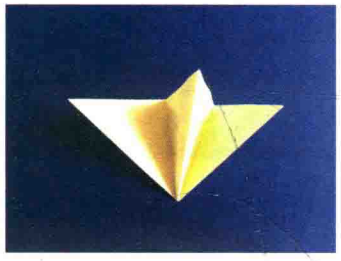
立体剪纸



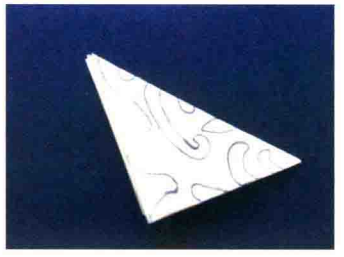
1. 准备好一张正方形的纸、一把剪刀、一支铅笔。



2. 将正方形纸对折一次，再对折一次。



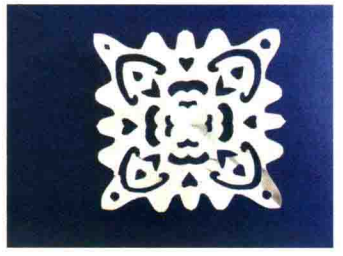
3. 两边分别朝中心棱对折一次。



4. 在一面上画上类似花瓣的形状，较为均匀地布满。



5. 用剪刀剪下画的形状。



6. 小心展开，美丽的窗花就剪好了。



元　日

（宋）王安石

爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。

千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。

雨水



春雨贵如油，越冬的农作物贪婪地吮吸着潇潇细雨，欣欣然伸展开枝叶。让我们伴着雨声，聆听早春的华美乐章吧！



知识窗

立春之后就是雨水，雨水和谷雨、小雪、大雪一样，都是反映降水现象的节气。此时太阳到达黄经330°，气温逐渐升高回暖。雨水表示降雪减少，降水增多。雨水过后，中国大部分地区气温回升到0℃以上，黄淮平原日平均气温已达3℃左右，江南平均气温在5℃上下，华南气温在10℃以上，而华北地区平均气温仍在0℃以下，我国部分地区进入了气象意义上的春天。

今年的雨水是（　　）月（　　）日。



让我们一起到室外，观察一下这个时期植物的情况。请把它们的变化记录下来，并和立春节气时的情况比较，说一说有什么不同的发现。



作者：三(4)班　王小萌

收集雨水节气前后天气预报信息(包括气温、天气状况等)，填入下表。



日期	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日
天气状况									
最高气温									
最低气温									
风向和风力									

需要全本请访问 www.ertongbook.com



健康帖

雨水前后，气温乍暖还寒，有时还会“倒春寒”，会因降雨引起气温骤然下降。所以人们有“春捂”的说法，就是不要过早卸掉冬天保暖的衣物，要根据气温变化逐渐减少衣物。

这个时节气温逐渐升高，春风送暖，致病的细菌、病毒易随风传播，所以春季常易暴发流行性感冒。我们要经常锻炼身体，增强免疫力，预防疾病的发生。

节日会



元　宵　节

雨水节气前后会有元宵节，又称上元节、小正月、灯节、火把节，是春节之后的第一个重要的传统节日。



元宵彩灯

正月是农历的元月，古人称夜为“宵”，所以把一年中第一个月圆之夜正月十五称为元宵节。元宵节有出门赏月、燃灯放焰、猜灯谜、吃元宵等民俗活动。关于元宵节的来源，有一种说法是源于农民在正月十五这一天点燃火把，行走在田野中驱赶虫兽，祈祷获得好收成。直到今天，中国西南一些地区还保留着正月十五用芦柴或树枝做成火把，成群结队高举火把在田头或晒谷场跳舞的习俗。



欢乐谷

元宵节，中国民间有“观灯猜谜”的习俗。每逢元宵节，就将写好谜语的字条贴在彩灯上，供游人猜。这一活动深受大家欢迎，纷纷开动脑筋猜灯谜。你知道下面灯谜的谜底吗？

半部春秋。（打一字）

一路平安。（打一地名）

像猫不是猫，身穿花皮袄。

山中称霸王，寅年它当家。（打一动物名）



诗词韵

春夜喜雨

（唐）杜甫

好雨知时节，
当春乃发生。
随风潜入夜，
润物细无声。
野径云俱黑，
江船火独明。
晓看红湿处，
花重锦官城。

惊蛰



惊蛰时节，气温继续回升，春雷一响，惊动万物。梨树、桃树、李树就快要开花了，万紫千红总是春，让我们慢慢欣赏宜人的春色吧！



知识窗

寒冷的冬季，动物蛰伏在洞穴中冬眠，古人认为此时天上的春雷惊醒了冬眠蛰居的动物，所以称为“惊蛰”。此时太阳到达黄经 345°，中国大部分地区天气转暖，进入春耕季节。

扫一扫，了解更多

今年的惊蛰是（　　）月（　　）日。

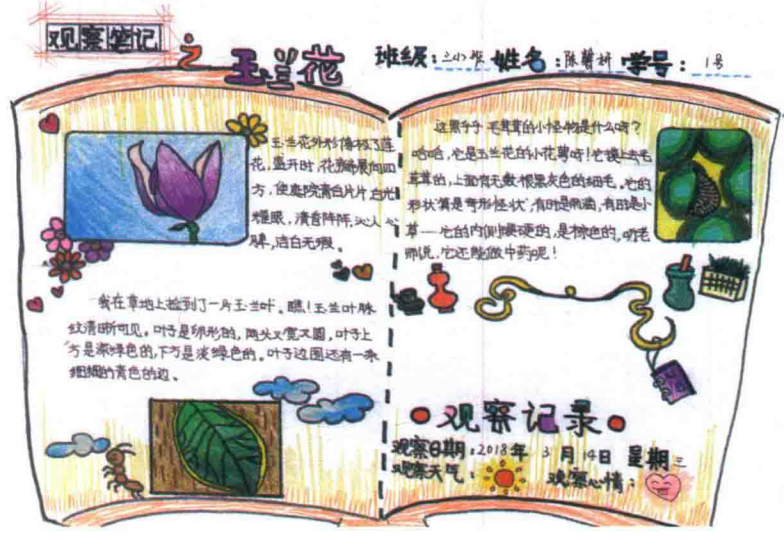


大部分地区惊蛰节气平均气温一般为12℃至14℃，较雨水节气升高3℃以上，是全年气温回升最快的节气。日照时数也有比较明显的增加。但是因为冷暖空气交替，天气不稳定，气温波动甚大。惊蛰雷鸣最引人注意。从我国各地自然物候进程看，由于南北跨度大，春雷始鸣的时间迟早不一。云南南部在1月底前后即可闻雷，而北京的初雷日却在4月下旬。“惊蛰始雷”的说法仅与沿长江流域的气候规律相吻合。



惊蛰时的校园里有没有新的变化？选取你发现的新事物，为它做一份自然笔记吧！







“春雷惊百虫”，温暖的气候条件促使家中、农田里的各种虫类开始活动，产生病害。因此，在惊蛰时节各地有驱除虫害的各种活动。

惊蛰吃梨 苏北和山西一带流传有“惊蛰吃了梨，一年都精神”的民谚，惊蛰吃梨的民俗来源有几种说法，一是惊蛰时节天气还比较干燥，吃梨能生津润喉；二是“梨”谐音“离”，惊蛰吃梨可以让虫害远离庄稼，有个好收成；三是山西人民走西口，离家前要吃梨，多有“梨（离）家创业”之意，再后来演化成惊蛰日吃梨，“努梨（力）荣祖”。

祭白虎 古人以白虎为兽中之王，能够驱邪、驱百害。在广东，有惊蛰拜祭白虎的民俗。白虎是用纸绘制的，一般为黄色黑斑纹，口角画有一对獠牙。

祭雷神 古人缺乏对大自然的完全理解，认为“雷”是由雷神、雷公、雷祖等主宰。因此惊蛰时节必定要祭雷神，人们摆上供品，焚香烧纸祭祀雷公，以祈本年人畜平安、雨水充足。

龙抬头节



惊蛰前后有龙抬头节，在农历二月初二，又称春龙节、春花节，是民间传统节日之一。二月初正是春回大地，农事开始的时候，此时百虫惊醒，活动频繁。俗话说，“二月二，龙抬头，蝎子、蜈蚣都露头”。所以这天，人们都要到龙神庙或水畔焚香上供，祭祀龙神，祈求龙神兴云化雨，保佑一年五谷丰登。另外还有扶龙头、引青龙、剃龙头的习俗。



扶龙头



诗词韵

观 田 家

（唐）韦应物

微雨众卉新，一雷惊蛰始。
田家几日闲，耕种从此起。
丁壮俱在野，场圃亦就理。
归来景常晏，饮犊西涧水。
饥劬不自苦，膏泽且为喜。
仓廪无宿储，徭役犹未已。
方惭不耕者，禄食出闾里。



谚语楼

春雷一响，惊动万物。

二月打雷麦成堆。

惊蛰春雷响，农夫闲转忙。

到了惊蛰节，耕地不能歇。

未过惊蛰先打雷，四十九天云不开。

需要全本请访问 www.ertongbook.com