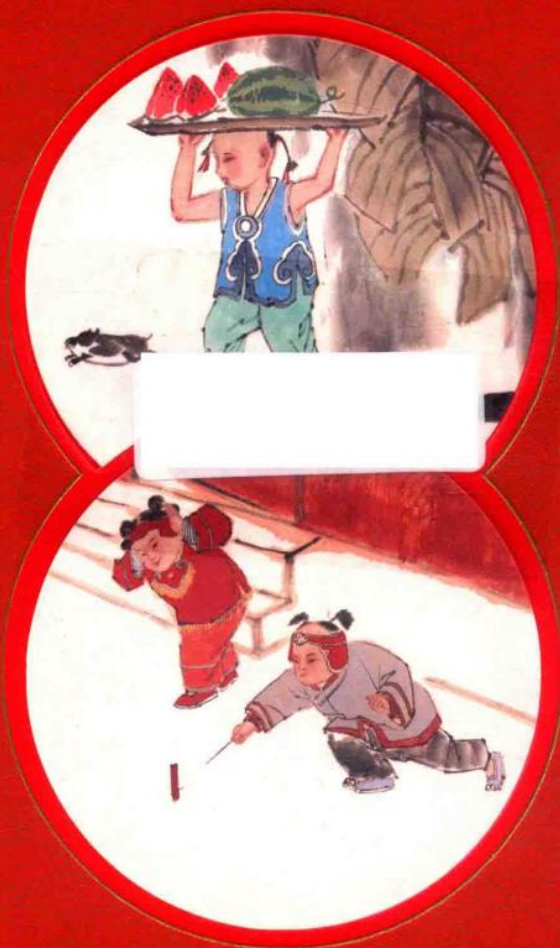


# 四時悠然

藏在二十四节气里的中国智慧



LEISURE IN THE  
FOUR SEASONS



张治  
——  
编著

敦煌文艺出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

四时悠然：藏在二十四节气里的中国智慧 / 张治编著

— 兰州：敦煌文艺出版社，2022.12

ISBN 978-7-5468-2298-3

I. ①四… II. ①张… III. ①二十四节气—普及读物  
IV. ①P462-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第233776号

四时悠然：藏在二十四节气里的中国智慧

张治 编著

李旺 梁健 绘图

封面题字：霍春阳

治印书法：梁旭华 王少杰

责任编辑：田园

装帧设计：马吉庆

敦煌文艺出版社出版、发行

地址：(730030)兰州市城关区曹家巷1号新闻出版大厦

邮箱：dunhuangwenyi1958@163.com

0931-2131556(编辑部)

0931-2131387(发行部)

广西昭泰子隆彩印有限责任公司印刷

开本 787毫米×1092毫米 1/16 插页4 印张12.75 字数120千

2023年4月第1版 2023年4月第1次印刷

印数1~4000册

ISBN 978-7-5468-2298-3

定价：78.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权，并许可使用。

未经许可，不得以任何形式复制转载。

# 序



陈  
幸  
东

壬寅立春日，2022北京冬奥会举行，开幕式上，中国的二十四节气惊艳世界。以节气为序的倒计时，在冬奥舞台上向全球观众展现了中国式的浪漫，也将中国的节气之美传递到五大洲的每个角落。

二十四节气文化是中华优秀传统文化的杰出代表，其独特的魅力闪耀着中华优秀传统文化的光辉，是中华民族千百年来与自然和谐相处的智慧结晶。几千年前，我们的祖先在生产实践中俯仰天地，品察万物，总结规律，学会了与岁月相处，给无形的光阴雕上了极富规律的刻度，以其为尺墨，指导农事和生活，逐渐融合演进成为沿用至今的二十四节气。二十四节气不仅是中国农耕文明的时序指南，也是中国多民族、多地区的生活时间坐标，是中国人自然哲学观念的生动体现。

二十四节气讲的是光阴故事，记录的是自然规律，是中国人思考人与自然关系的智慧结晶。这一镌刻着农耕文明印记、跳动着传统文化脉搏的古老认知，在今天依然闪耀着基于感性的理性光芒。正因如此，2016年11月30日，我国申报的“二十四节气——中国人通过观察太阳周年运动而形成的时间知识体系及其实践”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。

二十四节气文化在当今人们的生产和生活中依然具有很强的指导意义，依然闪耀着熠熠光辉。这就需要我们深入挖掘、梳理和阐释，并通过系统传播使人们深刻理解其内涵和特质，更好地服务于我们当下

的生产和生活。在这一进程中，媒体和媒体人扮演着重要的角色，发挥着重要的作用。

天津媒体人张治热爱中华传统文化，曾在北京师范大学系统学习国学和管理哲学，并把所学、所思应用到传媒工作和实践中。自2019年开始，由其主导的团队连续四年对二十四节气文化及其内涵进行媒体传播，策划推出了“四时之美”“四时风物”“四时佳兴”等系列主题专刊，还在二十四节气申遗成功五周年纪念日推出“四时华章”等纪念特刊，以媒体人之识之力，持续、系统地传播节气文化。不仅如此，他还将近几年的积累编撰成二十四节气文化书籍——《四时悠然——藏在二十四节气里的中国智慧》，旨在进一步传播以二十四节气为代表的中华优秀传统文化。本书包含“小语”“本草”与“风物”等板块，多维度展现了二十四节气文化的特质与内涵，并以写实的笔触、精美的插图表达出对节气之美的感念与致敬。

作为联合国教科文组织保护非物质文化遗产领域的参与者，看到中国二十四节气成功申遗并越来越为世人所关注，我颇感欣慰。看到像张治这样的媒体人持续关注节气文化，长期传播节气文化，更是无比高兴，在本书付梓之际深表祝贺，也希望有更多的有识之士，更多关注和参与到中华优秀传统文化的挖掘、梳理、整合、传播工作中，展现中华优秀传统文化的自信和生命力。

《四时悠然——藏在二十四节气里的中国智慧》这本书，悠然着二十四节气的久远、深邃、辽阔和不尽的韵味，悠然于对自然规律的认知和精准把握，以及由此给人们带来的欢乐、健康、启迪与从容不迫。让我们开卷有益。

于南开大学东方艺术系

2023年元月

陈聿东 南开大学东方艺术系教授、文化和旅游部国家级非遗项目专家  
评委、国际艺术交流协会主席、南开艺术校友会常务会长、甲子曲社社长。

# 目 录

Contents



立春 .....	2	白露 .....	114
雨水 .....	10	秋分 .....	122
惊蛰 .....	18	寒露 .....	130
春分 .....	26	霜降 .....	138
清明 .....	34	立冬 .....	146
谷雨 .....	42	小雪 .....	154
立夏 .....	50	大雪 .....	162
小满 .....	58	冬至 .....	170
芒种 .....	66	小寒 .....	178
夏至 .....	74	大寒 .....	186
小暑 .....	82		
大暑 .....	90	后记 .....	194
立秋 .....	98		
处暑 .....	106		





四  
時  
悠  
然

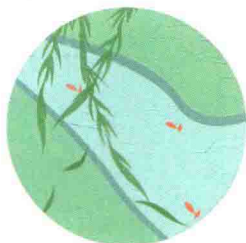
LEISURE IN THE  
FOUR SEASONS



# 立春 spring



风和日暖 彩燕青阳



立春日

律·物方星

何处新春好

风光先著柳

深山处士家

日色款催花

·小语·

时序更替，又是一年春早。春夏秋冬，四时成岁，而人们最喜欢的季节应该是春天。《尚书·大传》说，“春，出也，万物之出也。”寓意风和日暖，万物生长。

立春，意味着冬季的结束、春季的开始，也标志着二十四节气一个轮回的开启。

“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知。”每到岁末年初这个时节，家中一盆养了多年的蟹爪兰就如期含苞吐萼。十几朵粉嫩嫩的小花在冬日暖阳的映照下竞相绽放，以其旺盛的生命力为春节增添喜庆气氛。

“等闲识得东风面，万紫千红总是春。”一年之计在于春，春天是美好的，春天是快乐的，春天也是催人奋进的，春天孕育着新的希望，让生活中一切美好都从立春开启吧！

四  
时  
悠  
然

LEISURE IN THE  
FOUR SEASONS





立春是二十四节气之首，也标志着春季的开始。一年之计在于春，立春受重视的程度很高，它不仅是一个节气，而且成为一个备受关注的重大节日，民间有“立春大如年”的说法。

立春的习俗有很多，既有饮食上的吃春卷、春盘、春菜、春饼、春酒以及“咬春”吃萝卜，还有说春、占春及迎春礼等。迎春礼是立春前的重要活动，在立春前一日把春天和句芒神接回来，迎春礼设春官，并预告立春时间。立春日“咬春”是民间立春习俗的重要内容，唐《四时宝镜》记载：

“立春，食芦、春饼、生菜，号春盘。”可见，唐代人在立春日已经开始吃春食、迎春日了。“咬春”的方式不同地区各有不同，北方多以吃春饼、卷春菜方式来“咬春”，也有吃萝卜的，食材不一，但都借“咬春”之俗，庆祝春天的到来，也祈愿一年顺遂、家人康健。立春往往和春节临近，春节时家家要贴的年画中也有不少立春的题材，极具特色的杨柳青年画中就有一些立春题材的作品，包括反映立春民俗“鞭打春牛”的《春牛图》等。

天津的立春习俗主要与吃相关，包饺子、炒合菜、吃春饼。“迎春饺子打春面”，天津人立春日的饺子，其馅料大有讲究，要用北方冬春最具代表性的蔬菜——萝卜做馅；炒合菜与春饼是搭配着来的，将韭黄、粉丝、豆芽菜、嫩菠菜炒在一起，再搭配薄而香的春饼，这才是天津人立春日不



春卷



观看【二十四节气故事】

学习【二十四节气养生】

品读【二十四节气诗词】

微信扫码关注

可缺少的滋味。

渤海湾的风受暖温带大陆性季风气候影响，立春后常刮西南风。初春的西南风一阵阵吹来，眼见着海面上的冰凌像撒了气的皮球一般消融，随着海疆复苏，渔民开始忙了起来。当海边的凌排被潮水撕开了缝隙，就能见到从海河河口东沽码头出来的渔船用大捞罾捕捞梭鱼。虽然春风温暖，但吹在人身上还会感到劈头盖脸的寒冷。渔船上有人在船尾摇棹，有人守在船头驾起一张大捞罾，罾起罾落间，在水中游弋的梭鱼便被他们捞了上来，成了天津人过年餐桌上的一道美味。

梭鱼像恋家的孩子，常年成群结队地游弋在浅海水域。梭鱼每个季节又有不同的品质，天津人喜欢得不得了，还给每个季节的梭鱼贴上不同的标签，初春叫开凌梭，麦黄时叫麦黄丁，秋天叫高粱红，入冬时叫滚浆梭。在寒冷的冬季，梭鱼的身体被裹上了一层厚厚的黏液，它们也不会远离海岸，被冰层赶着不得已时才会躲到水中稍深一些的地方，等到冰凌消融后，就会顶着凌碴义无反顾地向海边猛冲上来，最后成为人们开年的第一道美味。





## “望梅止渴”的“梅”是什么梅

人们都知道“望梅止渴”的故事。话说曹操带兵出征，时值盛夏，军士们途中干渴难耐，而附近又没有河流水源，加上行军劳累，大家士气低落。眼见口渴已经影响军心，曹操放马高坡，忽然心生一计，便挥鞭说前面有梅林，速速前行。军士们想到梅子，条件反射流出口水，便抖擞精神，加快了行军的速度。关于“梅”的典故有很多，诗词涉及梅的种类也很多。

梅可是个大家族。梅分果梅和花梅两大类，13个种群，有300多个品种。果梅大致有白梅、青梅和花梅3个大的种群。白梅果实为黄白色，味道微苦，核大肉少，可用来制梅干；青梅果实为青色或青黄色，味酸，可用来制作蜜饯；花梅果实呈红色或紫红色，质细腻而味稍酸，可用来制作陈皮。每年5月、6月，中国南方长江中下游地区都会出现持续天阴有雨的气候现象，而此时正是江南梅子黄熟之时，故称其为“梅雨”或“黄梅雨”，这“梅雨”正是果梅之梅。“望梅止渴”故事中的梅应是青梅。古人称“梅”一般指青梅。沈括在《梦溪笔谈·讥谑》中下了结论：“吴人多谓梅子为‘曹公’，以其尝望梅止渴也。”



立春

花梅的种类就更繁多了，主要分为直角梅、照水梅、龙游梅和杏梅。文人墨客踏雪而寻的梅则多是花梅一类。花梅品性高洁，与兰花、竹子、菊花一起列为“四君子”，也与松树、竹子一起被称为“岁寒三友”。在古代的诗文中，有不少咏梅之作，如“万树寒无色，南枝独有花”“更无花态度，全有雪精神”……

梅不仅花美品高，还是花中寿星，树龄最长超过千年。比如湖北黄梅县有一棵1600多年的晋梅，至今仍然岁岁开花。

梅不仅可以观赏，其花、根、叶、果、仁均可入药。其花蕾，入药称“梅花”，有疏肝解郁、和中化痰的作用。果实入药称为“乌梅”，其质酸性平，可生津液，止烦渴，入肺经能敛肺气止咳，入大肠经能涩肠止泻。

梅，开百花之先，独天下而春，是传春报喜的象征。梅具“元亨利贞”四德。花开五瓣，象征五福。梅凌寒斗雪，不畏风霜，其高洁、坚强、谦虚的品格也是我们中华民族精神品质的象征。



立春三候：初候东风解冻，  
二候蛰虫始振，三候鱼上冰。





立春之后，天气乍暖还寒，人体对寒邪的抵抗力有所减弱，所以要特别注意春季的保暖。春主生发，万物处于复苏过程，此时五脏属肝，适宜升补。



### 热粥捂足暖身

饮食方面，每天早上或中午吃粥，可以消散冬季积累下来的邪毒，推陈出新，协助身体内生的阳气与天地间逐步增强的阳气保持平衡。

人们常说“春捂秋冻”，但春天的“捂”完全不同于冬季的“严包死裹”来把阳气包藏在体内，而是要有选择地让内里的阳气有所输出，所以春“捂”要更侧重于下半身的保暖。



### 每天梳头百下

《养生论》说：“春三月，每朝梳头一二百下。”春季每天梳头是很好的养生保健方法。弯曲十指，以指代梳从前发际向后一直梳到后颈，并在头顶、头侧轻轻敲打。我们的手指本身是温热的，并且还能灵敏地控制施加在头顶的压力，如此多梳几次，手足六条阳经加上督脉都被按摩刺激到了，有利于身体阳气的通达。



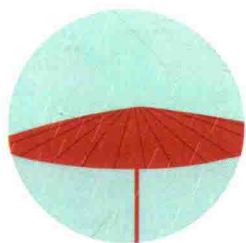
春季阳气初生，饮食的调养除了注意升发阳气，还要投脏腑所好，应当适当吃些甜味。食物可选择辛温发散的葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等，这些食物既可疏风散寒又能杀菌防病。



春天是疾病易复发的季节，饮食要清淡，不宜吃酸收之味。少食辛辣以及油炸、烧烤的食物，避免损耗阳气，导致上火。

# 雨水 *Rain water*

春浅香寒 润物无声



唐·杜甫

春夜喜雨

好雨知时节 当春乃发生  
随风潜入夜 润物细无声

小语

雨水，是二十四节气中的第二个节气，含义为降雨开始。

“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声……”唐代诗人杜甫的《春夜喜雨》脍炙人口，它表达了人们对春天雨水的喜爱。春天的雨水是有感情的，它知晓时节，善解人意；是有品格的，它悄然而至，润物无声；是有节操的，它不求回报，默默奉献，滋润着万物。

庄子说，“与人为善，与物为春。”春天是万物生长的季节，释放暖意、催生希望、呵护生命的气息。“万物静观皆自得，四时佳兴与人同。”雨水是春色始发、春意已现的节气。“我见青山多妩媚，料青山见我应如是。”因为内心温暖如春，虽残寒缠绕脚步，我们必会见到青山依旧，山河壮美，繁花似锦、春意盎然。

期盼着，滴滴甘露润化万物，丝丝喜雨荡涤心灵。期盼着，春雨肥饶养发新生，东风送畅煦和景明。期盼着，天人皆善与物同春，凡尘皆美春常心中。

四  
时  
悠  
然

LEISURE IN THE  
FOUR SEASONS





孟春之际，雨水节气总会如约而至。名曰雨水，但北方却是春雨贵如油，真正的降雨少见。民间祈愿总是希望一年能风调雨顺，春雨珍贵也是因为其能滋润大地，利于耕作。作为一年之中第一个与农事生产相关的节气，雨水节气很多习俗与耕作相关。

北国，雨水节气刚过，铺天盖地的春雪仍然不时造访。听一场春雪的降临，总是让人充满希望。在这白雪飘飞的时刻，大地一片迷茫。雪花旋转，宛若万千的精灵踩着“千万雪花，竞相开放，万千你我，汇聚成同一个家”的曲子起舞。那晶莹剔透的雪花，在春寒中贴在农舍屋顶，靠着窗棂倾听坐在热炕头的农人的感慨。那些落在黄土地上、院落里的雪花，装扮着人的心境，把一季的愿望化作农人心中妙曼的乐曲。此时此刻，空气被雪花洗得干干净净、清清爽爽。房屋、山川、河流瞬间白了头。大片大片的雪，梨花一样伫立在枝头。谁说北国没有春天？

南方春早、溪水初涨、小溪旁的垂柳冒出嫩黄的柳絮，像是少女披着一件淡黄色的薄纱。田艾、荠菜、灰灰菜、水芹菜等各种野菜长势喜人，鲜嫩欲滴，每到此时，便是采野菜的时候了。冬歇的稻田上，小草从干枯的稻秆底下探出头来，像是刚醒来，睡眼惺忪地伸起了懒腰。细雨蒙蒙，村前的小溪、老井，村道上的冬青树，地里的玉米树，坡上的黄牛……目之所及，一切都清新如洗。山村早春的景象，让人想起清末女诗人刘文嘉的《早春喜雨》：“墙头柳色见微黄，门外清溪碧玉光。已觉东风到穷巷，