

重庆市出版专项资金资助

中国非物质文化遗产通识读本

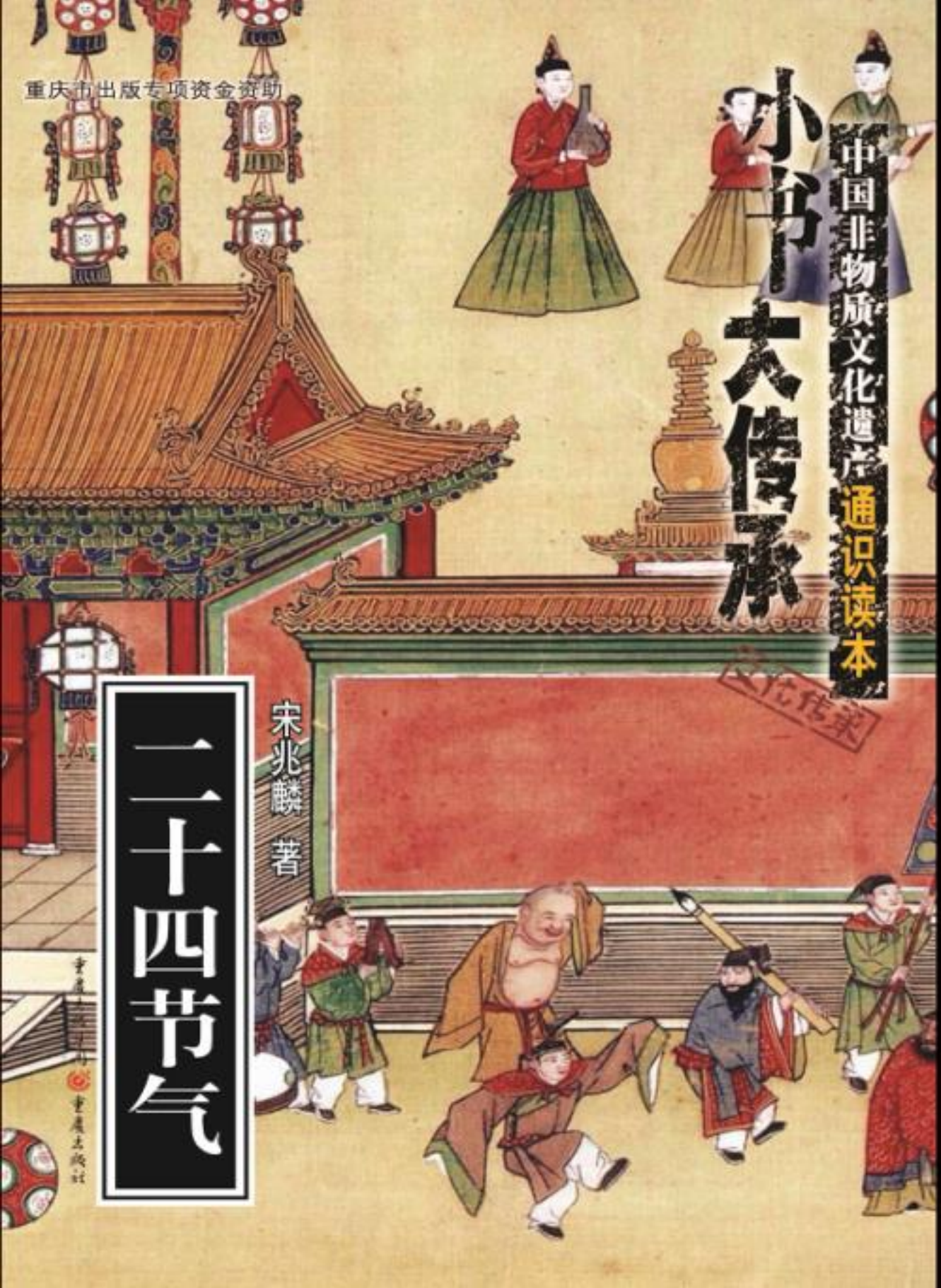
小书大传承

宋兆麟 著

二十四节气

重庆出版社

重庆出版社



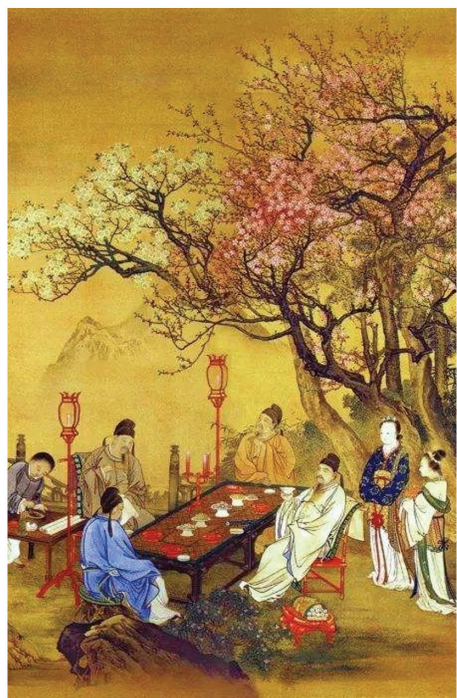
重庆市出版专项资金资助

小书大传承

中国非物质文化遗产
通识读本

宋兆麟 著

二十四节气



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十四节气 / 宋兆麟著. — 重庆: 重庆出版社, 2019.4
ISBN 978-7-229-13972-8

I. ①二… II. ①宋… 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(2019)第 190134 号

二十四节气

ERSHISI JIEQI

宋兆麟 著

丛书主编: 王海霞 徐艺乙

丛书副主编: 邵高娣

丛书策划: 郭玉洁

责任编辑: 李云伟

责任校对: 杨 婧

装帧设计: 王芳甜



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆豪森印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 7 字数: 120 千

2021 年 6 月第 1 版 2021 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-13972-8

定价: 25.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

目录 CONTENTS

前言 001

春季节气 001

- 一 立春 003
- 二 雨水 006
- 三 惊蛰 008
- 四 春分 010
- 五 清明 014
- 六 谷雨 018

夏季节气 021

- 一 立夏 023
- 二 小满 027
- 三 芒种 030
- 四 夏至 035
- 五 小暑 039
- 六 大暑 043

秋季节气 049

- 一 立秋 051
- 二 处暑 055
- 三 白露 059
- 四 秋分 064
- 五 寒露 068
- 六 霜降 072

冬季节气 075

- 一 立冬 077
- 二 小雪 082
- 三 大雪 085
- 四 冬至 088
- 五 小寒 093
- 六 大寒 096

结语 101

前言

二十四节气是我国古代将一年分为二十四个时间段的一种表述方法。

地球围绕太阳旋转，每转一圈为一个回归年，计365天。从天文学上说，太阳从黄经零度起，沿着黄经每运行15度的时日为一个节气，每年运行360度，共经历二十四个节气，也就是每个月有两个节气。仔细划分，其中又分两种情况：

一是节气，即每月第一个节气为节气，有立春、惊蛰、清明、立夏、芒种、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪和小寒。

二十四节气表

节气	阴历月份	黄经度	阳历		节气	阴历月份	黄经度	阳历	
			月	日				月	日
立春	正月	315	2	4或5	立秋	七月	135	8	8或7
雨水		300		19或20	处暑		150		23或24
惊蛰	二月	345	3	6或5	白露	八月	165	9	8或7
春分		0		21或20	秋分		180		23或24
清明	三月	15	4	5或6	寒露	九月	195	10	8或9
谷雨		30		20或21	霜降		210		24或23
立夏	四月	45	5	6或5	立冬	十月	225	11	8或6
小满		60		21或20	小雪		240		23或22
芒种	五月	75	6	6或7	大雪	十一月	255	12	7或8
夏至		90		22或21	冬至		270		22或23
小暑	六月	105	7	7或8	小寒	十二月	285		6或5
大暑		120		23或24	大寒		300		20或21

一是中气，即每月第二个节气为中气，有雨水、春分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至和大寒。

在民间流行一首二十四节气歌：
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。

二十四节气是怎么起源的，这是有一定社会原因的。

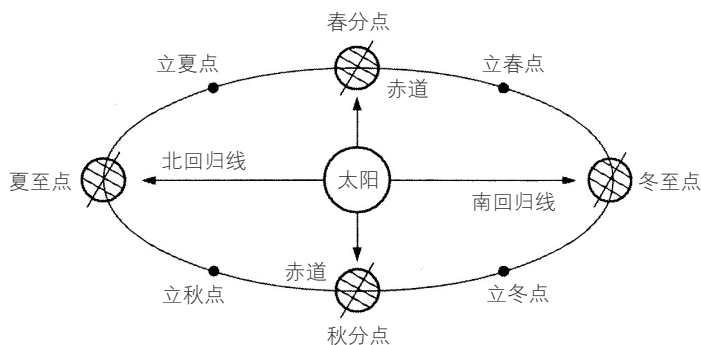
二十四节气是有关气候、季节变化的产物，其起源必往前追溯。人类在长期的采集、渔猎实践中，要熟悉自然环境、季节变化、物候改变，以及动植物生长规律。这样才能谋取一定的生活资料。其中最主要的是太阳的东升西落，气候的寒暑变化，月亮的圆缺，物候的变化。

我国远在一万年前后就发明了农业，到了新石器时代中晚期又出现了南稻北粟的分野。农业生产季节性很强，必须有一定的天文历法知识，在河南郑州大河村出土过一件绘有太阳纹的彩陶片，而且是十二个太阳纹，说明当时已知道一年有十二个月。

商周时期已经知道一年内昼夜变化和正午太阳最高度的变化规律。春秋时期已经利用土圭测量日影长短，明确了“两分”（春分、秋分），“二至”（夏至、冬至）四个节气。战国时期有了“四立”知识，包括立春、立夏、立秋和立冬，从而有了八个节气。西汉《淮南子·天文训》中已经有了二十四节气。每个节气有15天，但每月有一个节气，



古代二十八宿图



二十四节气成因图

有一个中气，两者交替使用，过去不能混淆，现在统称为节气。

怎么评价二十四节气呢？我们认为它有相当的科学性。

首先，二十四节气符合地球围绕太阳公转的原理。众所周知，我国有两种历法：一种是太阳历，又称阳历，它是地球绕太阳转一周，为 365 天 5 时 48 分 46 秒。一种是月亮历，又称阴历，它是月亮绕地球转一周为一个月，十二个月为一年，朔望月 29 天 12 分 44.3 秒。一年 354 天。阴历最大月为 30 天，小月 29 天。由于一年 354 天，没有一定排序，即有的月有两个节气，有的一个月仅有一个节气。现代天文学证实，地球绕太阳运转一周约为 365 天 5 时 48 分 46 秒，运行 94000 万公里。这个公转轨道人们称为黄经，分为 360° ，划分为 24 等份，每份 15° ，这 15° 正是一个节气的的时间。两个节气间相隔 15 天左右，全年即二十四个节气。由于地球旋转的轨道面同赤道面不是一致的，而是保持一定的倾斜，所以一年四季太阳光直射到地球的位置也是不同的。以北半球来讲，太阳直射在北纬 23.5° 度时，天文上就称为夏至；太阳直射在南纬 23.5° 度时称为冬至；夏至和冬至即

指已经到了夏、冬两季的中间了。一年中太阳两次直射在赤道上时，就分别为春分和秋分，这也就是到了春、秋两季的中间，这两天白昼和黑夜一样长。不过，节气的日期在阳历中是相对固定的，如立春总是在阳历的2月3日至5日之间。说明二十四节气的制定是比较科学的。

我们之所以说二十四节气比较科学，是因为我国古人比较注意观察天时对农业的影响。

这里所谓的天、天时，就是整个宇宙和地球表面的大气层。自然界中出现风、霜、雪、冷暖、晴阴等气象。风调雨顺则五谷丰登，旱涝风冻则减产或无

收成，从农业角度来看，天就是农业气象条件。由此可知，二十四节气正是人们对古代农业气象条件有了相当认知才制定的，所以它具有科学性、实践性，久用不衰，沿用至今依然有一定生命力。

第二是掌握地力，即在大地上生长的动植物的生活规律，从中测量气候的变化。

在大自然界生长的各种植物、动物，都是有一定季节性活动规律，也就是与气候变化息息相关。相反，从动植物的变化，也能看到一年内不同时间的气候变化，所以，人们把上述动植物的变化称为物候。如各地多以花信判断节气。

节气	黄经	节气	黄经
春分	0°	秋分	180°
清明	15°	寒露	195°
谷雨	30°	霜降	210°
立夏	45°	立冬	225°
小满	60°	小雪	240°
芒种	75°	大雪	255°
夏至	90°	冬至	270°
小暑	105°	小寒	285°
大暑	120°	大寒	300°
立秋	135°	立春	315°
处暑	150°	雨水	330°
白露	165°	惊蛰	345°

节气与黄经关系



夏日图

以花来判断节气，由来已久。清代《广群芳谱》是比较系统的花信专著。民间流传的有关谚语更多，如“布谷布谷，种禾割麦”、“桃花开，燕子来，准备谷种下田畋”等等。上述花信，不但反映了花卉与时令关系的自然现象，而且人们也可利用花卉现象安排农事活动。所以花信风也是一种物候，是二十四节气文化的重要来源。因此，人们习惯上都给每个月确定一种花名，比较流行的是：

正月节梅花，
二月节杏花，
三月节桃花，
四月节蔷薇，

五月节石榴，
六月节荷花，
七月节凤仙，
八月节木樨，
九月节菊花，
十月节芙蓉，
十一月节腊梅，
十二月节水仙。

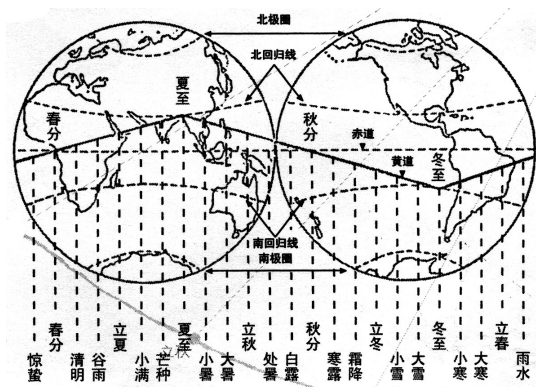
第三是农业生产经验教训积累的产物。

在漫长的历史长河中，懂得天文历法的人是很少的。后来颁布的历书、历谱也是供有文化的人看的。一般农民并不识文断字，他们进行农业生产的知识，绝大部分是口传的，即父传子，子传孙，一代代传下来的，没有文字记录，全凭口传心记，也就是民间有一部口述史，它像黄河长江一样，长流不息，流传至今。

具体说到二十四节气，除了二十四

节气歌、二十四节气农事歌外，还有大量的、几乎无法统计的二十四节气农谚。在本书各节中有各地比较流行的二十四节气农谚，从中可以看出，每个节气都有许多谚语，它们不仅告诫人们在一定节气应该种什么、收什么，而且告诫人们误了农时会遭到什么恶果。谚语所涉及的内容不只限于农事活动，还关系到手工业生产、衣食住行、民间信仰等等。这些谚语短小精悍、简明顺口，便于流传和记忆，是农民家喻户晓的知识宝库，农民不仅说得出来，而且像金科玉律似的照办，成为广大农民从事农业生产和生活的重要指南。

应该指出，二十四节气并不是现代意义上的科学产物，它还存在着一些问题，如过于强调经验、地域性较强，甚至个别地方还存在一些迷信色彩。



黄经与二十四节气

春 季 节 气



CHUNJI JIEQI

春
日



天下太平 新春大吉

一 立春

立春为一年中的第一个节气。“立”有“见”之意，也就是见到春天了。从这天起，冬去春来，标志春天之始，故曰该日为正月节。立春的特点是：“一候东风解冻，二候蛰虫始振，三候鱼陟负冰”。立春从阴历计算，在大寒后第 15 天，斗（北斗星柄）指东北为立春，相当于阳历 2 月 5 日前后，太阳到达黄经 315 度开始。从



彩灯



太岁春牛迎春

此开始白昼渐长，日照增加，地面开始升温，农谚“立春一日，百草回芽，交春一日，水暖三分”等，都是这个意思。

立春在古代是一个重大节日，历代皇帝都要率百官到先农坛举行隆重的迎春典礼，皇帝还要进行亲耕仪式，以示皇帝对春耕的重视，同时也是皇帝进行春耕的动员令，这一活动直到清代还在举行。各地官员则举行迎春仪式，鞭春牛，以示春耕开始。从中央到地方，无一例外。北京有个先农坛，就是清代皇帝举行亲耕仪式的地方。年画中有一种春牛图，就是过立春时能贴的年画。其

中的策牛人站在牛前，提醒人们目前已经立春，不要耽误农事。苏州地方的打春习俗描写得更为详细：“立春日，太守集府堂，鞭牛碎之，谓之‘打春’。农民竞以麻麦米豆抛打春牛，里胥以春饼相馈赠，预兆丰稔。百姓买忙神、春牛亭子，置堂中，云宜田事。”

立春时有特定的饮食习惯，如北方喜欢吃春饼，咬生萝卜；福建喜欢在立春这天吃面条，以便祈求一年生活“年年长长”；河南则把面条和饺子放在一起煮着吃，取名“金丝穿元宝”；浙江喜欢吃春卷，其中必有芹菜、韭菜、竹

笋等物；四川民间要用泡菜烧鱼等等。

由于立春与春节密不可分，所以立春活动中也有不少春节的内容，如拜年、娱乐等。同时还有不少节庆活动，如正月初二回娘家；初三老鼠嫁女；初四接神；初五为财神诞辰，当天必迎财神，各种店铺开市大吉；正月初七为人日，古代称人胜节。



卖水萝卜(何大齐绘)



卖春卷



雨神

二 雨水

雨水是立春后的第一个节气，也是新年伊始的第二个节气，在阴历正月十五前后，斗指壬为雨水，阳历2月19日前后，太阳到达黄经330度开始。雨水有两种含义：一是由冬季降雪改为春季降雨，故名雨水节；二是降雨多了。《月令·七十二候集解》：“正月中，天一生水，春始居木，然生木者必水也，故立春后继之雨水。”

中华民族的先民根据多年经验的积累，总结出雨水的候象是獮祭鱼、候雁北，草木萌动。说明一到雨水，乍暖还寒，但是开始有雨了，在雨水的滋润下，草木萌动，候鸟大雁也向北迁徙。

黄河中下游主要忙于给麦田除草，

追肥灌溉，给果树剪枝。在黄河更北的地方还相当冷，有“春寒冻死牛”之谚。由于下雪少雨，有时天气还很冷，所以对牲畜的管理不能怠慢。“老牛老马过一冬，单怕二月摆头风”。说的就是这个意思。牲畜一旦出现疾病，必须立即请兽医，根据《牛马经》等药方进行调理。长江流域的气候要暖和得多，此时，万物生长，农事活动也较多。除管理水稻外，还要注意果树等经济作物的生长管理。当地谚语云：“雨水节，皆柑橘。雨水甘蔗，节节长。”

西南地区，各地农民做好了春耕生产的准备工作。农民开始中耕培土，麦田追施拔节肥，油菜地开始追施苔肥，