

二十四节气是中国人观天察地、认知自然所创造的时间知识体系。在千百年的实践中，二十四节气铭刻于中国人的内心，内化为中华民族的文化基因，不仅生生不息、代代相传，而且愈发完善、应用广泛。

### 有小满，没大满 二十四节气如何命名

北京联合大学北京学研基地研究员张勃认为，二十四节气的命名和排列，至少有3个特点。

第一，命名将时间流转和季节、物候、气候相关联。在24个节气名称中，一般认为，有8个与季节有关，即立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至和冬至；有4个与物候有关，即惊蛰、清明、小满和芒种；有5个与温度有关，即小暑、大暑、处暑、小寒和大寒；有7个与降水有关，即雨水、谷雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪。

第二，命名显示时间的结构。二至二分四立，是二十四节气的骨架。立春、立夏、立秋、立冬均为“立”字加季节名，表示四季的开端；春、秋分别与“分”，夏、冬分别与“至”合起来命名，表示四季的中点，具有明显的结构性。

第三，命名反映更细的变化。二十四节气，表示天气炎热的有3个，由于不同时间炎热程度不同，有了小暑、大暑和处暑(终止的意义)的分别。同是表明降雪，但因为降雪量不同，便有小雪、大雪的区分。与此相类的还有小寒与大寒，白露与寒露、霜降。

二十四节气名称，有小暑大暑、小雪大雪、小寒大寒，为什么有小满却没有大满？

张勃介绍，小满，一般认为是指此时北方麦类籽粒开始灌浆，还未完全饱满；也有的认为小满反映了降雨量增大的气候特征，所谓“小满小满，江河渐满”。但无论指什么，都没有形成小大之分的组合。对于没有“大满”的原因，大家普遍以“满招损，谦受益”来解释，事情太过圆满就会向不好的方向转变，体现了中国人的辩证思维。

张勃说，二十四节气名称也会发生变化，比如惊蛰曾用名“启蛰”，冬至、夏至曾用名“日短”“日永”等。

### 丰富多彩的历史遗存 古人如何认识节气

中国农业博物馆农业历史研究部主任、二十四节气保护传承联盟秘书长唐志强介绍，二十四节气的形成经历了漫长的历史，留下了丰富的遗存。

山西陶寺古观象台和圭表，证明4000多年前的先民已经发明观测工具，以观察和推测日出方位和季节变化，并测定出“两分两至”节气。西汉时期的《淮南子·天文训》，所载节气名称和顺序与现代通用的二十四节气相同，标志着二十四节气完全确立。为了更加精准地测定节气，东汉张衡运用浑天仪演示天象和天体运动。唐代高僧一行发明了“复矩”测量仪，能准确测出冬至、夏至、春分、秋分四天正午时刻的日影长度和漏刻昼夜分差。元代郭守敬把圭表的表杆加高，建造观星台，创造“景符”和“窥几”两种仪器，提高了二十四节气的测定精度。明代崇祯年间，“定气法”取代中国传统的“平气法”，提高了节气的准确度。北京古观象台建于明代，被称为“观星台”，台上陈设有简仪、浑仪和浑象等大型天文仪器，清代先后又增设了八件铜制的大型天文仪器。

中国农业博物馆农业历史研究部副主任李建萍介绍，2006年，二十四节气入选第一批国家级非物质文化遗产名录，九华立春祭、石阡说春、班春劝农、三门祭冬、苗族赶秋、壮族霜降节、安仁赶分社、半山立夏、送大暑船、梅源芒种开犁节、内乡打春牛习俗等11个项目也先后列入国家级非物质文化遗产“二十四节气”扩展项目名录，它们都是活的历史文化遗存。

### 节气水墨画用于申遗宣传 如何讲好中国故事

二十四节气申报人类非物质文化遗产有何难点？中国农业博物馆党委书记、二十四节气保护传承联盟理事长、二十四节气申报人类非遗项目牵头人隋斌介绍，一是如何科学定义，二是如何精准表达。

隋斌说，中国农业博物馆牵头，在深入研究和大量实践的基础上，挖掘凝练二十四节气丰富内涵，廓清了二十四节气的概念，将原来通常表述的“农历二十四节气”统一规范为“二十四节气”，定义为：“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”，具体表述为：“中国人将太阳周年运动轨迹划分为24等份，每一等份为一个节气，统称‘二十四节气’，通过二十四节气能够认知一年中时令、气候、物候的变化规律，围绕每一个节气，可以有序组织农事生产，合理安排日常生活”。这是首次对二十四节气的本质特征进行简明、规范和准确的概括。在此基础上，申报团队精心编制申遗文本、制作专题片，遴选代表性图片，展现了二十四节气这一优秀传统文化的价值作用和时代魅力，形成了中国故事的国际化表达。

同时，二十四节气文化内涵丰富，既要向国际社会说清楚，又要避免因文化差异造成误解，例如“鞭春牛”这项节气民俗活动，翻译不准确容易被误解为虐待动物。

2016年11月30日，联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第十一届常会在

本版图片为林帝浣绘制的部分二十四节气水墨画，它们曾用于中国申请将“二十四节气”列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产的宣传册。林帝浣笔名小林，其作品“小林漫画”受到很多人的喜爱。  
林帝浣供图



惊蛰

埃塞俄比亚首都亚的斯亚贝巴召开，与会代表一致同意二十四节气列为人类非物质文化遗产。

二十四节气申遗成功后，中山大学教师小林(本名林帝浣)创作的二十四节气画册，作为宣传册在现场分发，大受欢迎。2012年，他历时3个月，用圆形构图，寥寥数笔描绘出每个节气，融传统元素与现代美学于一体。

为什么会选中小林画作为宣传册？“这组画作，表现各个节气中的一花一木、一山一舟，简洁明快，布局巧妙，呈现了中国画的独特韵味以及人与自然和谐相处的悠远意境。”隋斌说。起初，准备采用民俗风格的二十四节气作品，后来经专家讨论，认为小林的画作更易被参会代表接受和理解。

“二十四节气具有独特的内涵和丰富的意蕴，时至今日，仍对中国人的生活有着深远的影响。”小林说，“我将继续创作相关的作品，激发人们对生活的热爱、对自然的感知。”

### 农耕文明的独特成果 节气文化有何现代价值

隋斌认为，弘扬提升发展二十四节气文化具有重要的意义。二十四节气不仅是有中国特色的时间知识体系，能够提示人们季节转换，指导农业生产、日常生活，而且是重要的文化资源，可



春分

以丰富文化生活、促进文化创意、增加文化认同。二十四节气还蕴含着“顺应自然”“天人合一”的思想，对于促进和谐社会建设，提升社会文明水平具有重要的现实意义。针对全球面临的生态环境问题，二十四节气提供了人与自然和谐共生的中国智慧。

隋斌介绍，二十四节气保护传承工作取得积极成效。二十四节气被联合国教科文组织列为人类非物质文化遗产。

后，2018年，秋分被设为“中国农民丰收节”，全国各地每年开展庆祝丰收活动。2020年，二十四节气保护传承联盟成立，搭建了中华优秀传统文化保护传承的重要平台。2022年，北京冬奥会在立春到来的当天隆重开幕，并将二十四节气元素巧妙地展现，有力彰显了中国气质。



小暑

本报记者 施芳

# 千年赓续 四季如歌

## 二十四节气·惊蛰

# 轻雷隐隐草木舒

本报记者 孟扬 曹怡晴



春分

3月5日，当太阳到达黄经345度时，惊蛰到来。“微雨众卉新，一雷惊蛰始”。

惊蛰是二十四节气中的第三个节气，一般出现在每年的3月5日或6日。

惊蛰是反映自然物候变化的节气。从这一节气开始，气温回升较快，雨水增多。

### 春桃盛开二月节

天气渐暖，万物生长

“惊蛰”这一节气名本身就有一种让人“蓦然而惊”的动态感——“惊”是惊醒、惊动；“蛰”的本意是藏，动物藏于地下、洞中冬眠称为“入蛰”。古人认为，这一时节，春雷乍响，惊醒了冬眠的动物，故有“惊蛰”之说。事实上，惊动冬眠蛰伏的虫和其他冬眠动物的不是雷声，而是日渐升高的气温。气温回升到一定程度，已经不适合它们继续冬眠了，因此即便没有雷声，动物们也会感到暖春已经到来，便纷纷出土出穴，开始觅食，繁衍后代。

《月令七十二候集解》中说：“惊蛰，二月节……万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”古时，人们将惊蛰分为三候：一候桃始华，二候仓庚鸣，三候鹰化为鸠。意思是说，这一时节，春桃盛开；黄鹂也感受到春日清新振翅鸣叫；因春之生气，令鸢鸟化鸠，天空中鸠鸟飞翔，不见鹰隼的踪迹。

### 田家耕种从此起

耙地施肥，刻不容缓

农谚说：“到了惊蛰节，锄头不停歇。”春耕大忙的季节开始了。惊蛰时节，华北地区的冬小麦已经开始返

## 二十四节气·春分

# 仲春之月日夜分

本报记者 孟扬 曹怡晴

3月20日，时光迎来了又一个刻度——春分。

春分是二十四节气的第四个节气，大约出现在每年3月21日前后。这一天，太阳到达黄经0度(春分点)。

分者，半也，这一天为春季的一半，故叫春分。春分这一天，太阳的位置在赤道的正上方，昼夜持续时间几乎相等，各为12个小时。春分过后，太阳的位置逐渐北移，北半球开始昼长夜短。所以春分在古时又被称为“日中”“日夜分”。

### 昼夜均而寒暑平

严寒过去，回温较快

《月令七十二候集解》记载：“春分，二月中。分者，半也。此当九十日之半，故谓之分。”《春秋繁露》中说：“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”

所以，春分有两重含义：天文学上，这一天阳光直射赤道，南北半球昼夜几乎相等，之后阳光直射的位置逐渐北移，俗话说“吃了春分饭，一天长一线”；在气候上，春分正处于春天这3个月的中分点。

春分三候：初候元鸟至，二候雷乃发声，三候始电。意思是说，这个时节，燕子北归，下雨时天空中也会有电闪雷鸣。

“千花百卉争明媚”。春分之后，严寒已经逝去，气温回升较快，尤其是华北地区和黄淮平原，此时已进入明媚的春季。从气候规律上说，这时江南的降水迅速增多，进入春季“桃花

青，急需浇水。“惊蛰不耙地，就像蒸馍走了气”，因此时土壤仍处在冻融交替状态，及时耙地减少水分损失的重要措施。惊蛰时节气温回升，雨量虽然增多却有限，尤其在华北地区，由于春季雨水少、晴天多，春旱较为严重。此时若能有所雨水，则显得特别珍贵，因此在华北地区有“春雨贵如油”之说。

江南地区，此时小麦已经拔节，油菜也开始见花，对水、肥的要求逐渐多起来，应适时追肥，在干旱少雨的地方适当浇水灌溉，而在雨水偏多的地方做好湿涝预防。惊蛰时节，温暖的气候也使各种病虫害增加，田间杂草也相继萌发，防治病虫害和除草工作刻不容缓。

### 千梢万叶绿转浓

保暖防寒，踏春花赏

惊蛰天气明显变暖，应顺肝之性，助益脾气令五脏和平。中国中医科学院医学实验中心研究员代金刚认为，这段时期饮食方面应清温平淡，多吃一些新鲜蔬菜以及富含蛋白质的食物，比如春笋、菠菜、芹菜、鸡蛋、牛奶等，增强体质以抵抗外邪的侵袭。

惊蛰时节，乍暖还寒，气候比较干燥，很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。生梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，民间素有惊蛰吃梨的习俗。梨的吃法很多，比如生食、蒸、榨汁、烤或者煮水，特别是冰糖蒸梨对咳嗽具有很好的疗效，而且制作简单方便，平时不妨将其作为甜点食用。

北京黄亭中医药研究院张明亮医师介绍，《黄帝内经》中说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。”春天万物复苏，应该养成良好的起居习惯，早睡早起，散步缓行。对于北方气温较低、温差较大的地区，要注意保暖。“春雷响，万物长”，此时各种病毒和细菌也日渐活跃，要警惕流感等的发生。

“千梢万叶玉玲珑，枯槁丛边绿转浓。”“玉炉烟重香罗湿。拂墙浓杏燕支温。”惊蛰时分，春风和煦，草木萌发，到处都透露着勃勃生机，踏春花正当时。周末假日，不妨多到户外走走看看，感受万物复苏的融融春光。

汛”阶段。

### 麦过春分昼夜忙

春雨似油，犁耙纷纷

九九歌中的“九九加一九，耕牛遍地走”，指的就是春分时节。古人认为此时冻土完全融化，“地气贯通”，正是播种的好时节。所以农谚有“惊蛰到春分，下种莫放松”“春分麦起身，一刻值千金”等说法，预示着春耕大忙的季节开始了。

春分过后，气温温和，我国大部分地区雨水充沛，阳光明媚，越冬作物进入春季生长阶段。但在华南地区，春分前后往往有一次较强的冷空气入侵，气温显著下降，有时还有小股冷空气接踵而至，形成持续数天低温阴雨，对农业生产不利。根据这个特点，应充分利用天气预报，抓住冷尾暖头适时播种。

### 青梅如豆柳如眉

多彩习俗，愉悦身心

“春分到，蛋儿俏。”春分这天很多地方有“立蛋”的风俗。据说，春分立蛋在我国已有4000多年的历史。虽然，相传春分这天鸡蛋最容易竖起来，但科学家认为立蛋与春分并没有关系，鸡蛋能竖起来除了地球引力的作用，还在于蛋壳表面并不光滑，只要找到适当的3个表面颗粒就能够像底盘一样托起整个蛋。

在一些地方，还讲究“春分吃春菜”，寓意家宅安宁、身强力壮。春菜是一种野菜菜，也被称为“春碧蒿”。春菜一般与鱼片滚汤，名曰“春汤”，这种汤清润可口，能清热降火、生津润燥。

“南园春早踏青时，风和闻马嘶。青梅如豆柳如眉，日长蝴蝶飞。”春分时节，正是人们踏青、放飞纸鸢的最好日子。阳光明媚，杨柳青青，处处洋溢着春日的美好气息。

本版责编：孟扬 肖遥 唐中科 曹怡晴  
版式设计：张芳曼