

国学启蒙知识读本

国学启蒙与 二十四节气

GUO XUE QI MENG YU ER SHI SI JIE QI

张国立 孟凡旺 主编



北京市海淀区第二实验小学
NO.2 EXPERIMENTAL PRIMARY SCHOOL OF HAIDIAN, BEIJING



校长的话

XIAOZHANGDEHUA

同学们都知道，党的十九大召开之后，我们伟大的祖国在习近平新时代中国特色社会主义思想指导下，进入了新时代，跨入了新征程，正在朝着建设社会主义现代化强国的目标大步奋进！

前不久，党中央批准，国务院决定设立中国农民丰收节，时间定在了每年的秋分之日。这是一个国家建立的属于农民的节日，是一个根据中国传统二十四节气设立的节日，表明了党和国家对新农民、新农村、新农业的高度重视，也表明了对于中华优秀传统文化的重视。

在历史发展的长河中，我们中华民族农为本，和为上，积淀了丰厚的文化，形成了优秀的传统。党的十九大提出我们要实现伟大复兴的中国梦，就要坚持道路自信、理论自信、制度自信和文化自信。培育和践行社会主义核心价值观，文化自信很重要。

文化自信是一个民族、一个国家以及一个政党对自身文化价值的充分肯定和积极践行，并对其文化的生命力持有的坚定信心。我们的文化自信是建立在 5000 多年文明传承基础上的。“中华文明绵延数千年，有其独特的价值体系。中华优秀传统文化已经成为中华民族的基因，植根在中国人内心，潜移默化影响着中国人的思想方式和行为方式。今天，我们提倡和弘扬社会主义核心价值观，必须从中汲取丰富营养，否则就不会有生命力和影响力。”要坚定的走中国特色社会主义道路，就必须传承优秀的民族文化，弘扬民族精神。民族文化是魂，丢掉了这个魂，国家难以富强、民族难以复兴。只有在继承中发展、在求实中创新，我们才能做好今天的事，接好明天的班，不忘初心，砥砺前行！

我们学校在深化教育改革的过程中，提出并实践着“实践求真、验问达明”的办学理念，这个理念的根就在博大精深的优秀传统文化之中。我们坚

持德育为首，坚持国学启蒙，着力推进课程改革，创新了验问课程系列，不断提升办学质量。尤其是在“讲好中国故事、树立文化自信”的指导思想下，将国学最深厚的文化软实力，中华民族最深沉的精神追求，深入浅出、生动活泼的转化为同学们可以理解并努力践行的具体行动，从而使“自强不息”的奋斗精神，“精忠报国”的爱国情怀，“天下兴亡，匹夫有责”的担当意识，“舍生取义”的牺牲精神，“革故鼎新”的创新思想，“扶危济困”的公德意识，“国而忘家，公而忘私”的价值观念，“勤奋学习、全面发展”的成长理念等内化于心，外化于行，促进同学们全面发展，健康成长。

习近平总书记指出：“想象力、创造力从哪里来？要从刻苦的学习中来。知识越学越多，知识越多越好，你们要像海绵吸水一样学习知识。既勤学书本知识，又多学课外知识，还要勤于思考，多想想，多问问，这样就能培养自己的创造精神。”（2013 年 5 月 29 日习近平在北京市少年宫参加“快乐童年放飞希望”主题队日活动时的讲话）在努力增强文化自信的过程中，我们不但要强调与时俱进，紧跟时代步伐，而且还要继往开来，精选优秀传统文化，在新形势下不断进行再生再造、凝聚升华，融合为以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神，为在新的历史条件下承前启后、立德树人奠定坚实基础。正因为如此，我们学校编写了《国学启蒙与习惯养成》的校本教材之后，又精心编写了《国学启蒙与二十四节气》的知识读本，其目的就是为同学们进行文化自信的教育，运用多种形式，创新多种载体，努力展示中华文化的独特魅力，引导大家开阔知识视野，重视国学启蒙，讲好中国故事，做到继往开来。

日月相推，暑往寒来，历史在进步，时代在发展，希望同学们扎根于我们中华民族优秀的文化积淀之中，汲取丰富的营养，放眼风云变化的大千世界和无限精彩的美好未来，脚踏实地，好好读书，争取梦想成真！

校长



国学是中华之学，博大精深，灿烂辉煌。二十四节气是中华传统文化的精华，是国学启蒙的重要组成部分。同学们要读懂学好《国学启蒙与二十四节气》，就要求真务实，验问达明，首先要掌握下面的知识：

公历与农历

公历的标准名称叫格里高利历，是现在国际通用的历法，也叫阳历。阳历是太阳历的简称，这种历法与地球环绕太阳的周年运动有关，并非中国所创。我国从辛亥革命后（民国元年）起采用公历，1949年正式规定采用公元纪年。

地球绕太阳一周实际为365.2422天（回归年），按一年365天计算，每年少0.2422天，因此，400年中需置97个闰年。闰年在2月末加上一天全年366天。这样经过3333年才有一天的误差。

农历是我国传统历法，又叫阴历、华历、夏历等名称。我国传统历法比西方历法早2697年。我国各地区以及少数民族地区的传统节日均以农历计算，如春节、中秋节、端午节、七夕节等。

公历、农历各有优缺点，总体而言，公历实用性更强，农历科学性更强。

黄经

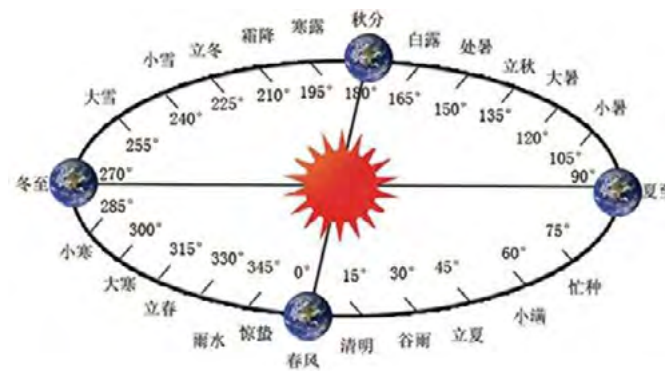
书中每个节气的开篇都会提到“太阳位于黄经多少度时”，如“立冬是农历二十四节气中的第19个节气，时间在公历每年11月7-8日之间，太阳位于黄经225°时。”“黄



经”是什么意思呢？

地球绕太阳运转一周约365天5小时，运转94,000万公里。这个公转轨道人们就称之为太阳黄经。

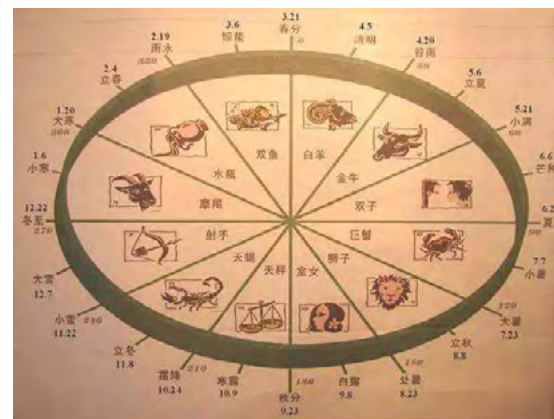
黄经是在黄道坐标系统中用来确定天体在天球上位置的坐标值、共分成360度、在这个系统天球被黄道平面分割为南北两个半球，中国人把360度划分成24等分，每分15度，为一个节气。两个节气间相隔日数为15天左右，全年即二十四个节气。太阳移到黄经0度为春分、移到黄经90度为夏至、移到180度为秋分、移到270度时为冬至。



二十四节气

二十四节气是劳动人民长期经验的积累和智慧的结晶，是中华优秀传统文化的重要组成部分。

二十四节气即：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，是古人根据太阳在黄道上的位置（黄经）变化和地面气候演变次序，将全年划分的二十四段落，每段约隔半月，分在12个月里。包括十二节令：立春、惊蛰、清明、立夏、芒种、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪、小寒；十二中气：雨水、春分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至、大寒。



小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至、大寒。“节”和“气”交替出现，各历时15天左右，两者统称为“节气”。

二十四节气是我国农历的重要组成部分，反映地球上寒暑季节的变化。二十四节气是24个“时间点”，即太阳运行至某黄经度的时间点（如冬至到黄

经 270 度)，" 点 " 具体落在哪天，是天体运动的自然结果，由专家测算。现代二十四节气由中国美科学院紫金山天文台颁发的《天文年历》为准。

二十四节气歌

农历二十四节气反映了季节的变化特征，有助于农业生产和人民生活。为了方便记忆，古人讲二十四节气变成朗朗上口的歌谣：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。

七十二候

二十四节气反映季节、物候现象、气候变化三种。反映季节的是立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至，又称八位；反映物候现象的是惊蛰、清明、小满、芒种；反映气候变化的有雨水、谷雨、小暑、大暑、处暑、白露、寒露、霜降、小雪、大雪、小寒、大寒。每月分为两段，月首叫“节”，月中叫“气”。一个太阳年划分为季、节、气、候，1 年=4 季=12 节=12 气=72 候，为季节与气候。“节”为月之始，“气”的最后一日为月之终。有节无气就是农历的闰月。每个节气分为三候，五天一候。为与 24 节气对应，规定三候为一节（气）、一年为 72 候。每一候均以一种物候现象作相应。72 候的“候”包括非生物和生物两大类，前者如“水始涸”、“东风解冻”、“虹始见”、“地始冻”等；后者有动物和植物，如“鸿雁来”、“虎始交”、“萍始生”、“苦菜秀”、“桃始华”等。



平年和闰年

农历是中国的传统历法，经历多个朝代逐渐完善形成，一直延续至今。农历属于一种阴阳历，其年份分为平年和闰年。平年为十二个月，闰年为十二个普通月另加一个闰月，总共十三个月。月份分为大月和小月，大月三十天，小月二十九天。一年中固定单月小，双月大，每三十年为一个闰周，增加十一个闰日，规定在每周的 2、5、7、10、

13、16、18、21、24、26、29 等年的 12 月末置闰日，即闰腊月大。平年全年 353-355 天，闰年全年 383-385 天。

干支纪年

干支纪年是我国传统的纪年方法，如大家常看到用“甲午”“戊戌”“丁卯”这样的纪年法。近代史上的甲午中日战争、戊戌变法、辛亥革命等名词就是干支纪年。所谓干支就是十天干和十二地支的简称。因为地支和生肖都是十二个，所以每一个地支都对应一个生肖。

十天干即甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸；十二地支是子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。十二地支对应十二生肖，即子鼠、丑牛、寅虎、卯兔、辰龙、巳蛇、午马、未羊、申猴、酉鸡、戌狗、亥猪。十天干和十二支依次相配，组成六十个基

天干地支对照表											
天干											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸		
地支											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
六十年甲子（干支表）											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
甲子	乙丑	丙寅	丁卯	戊辰	己巳	庚午	辛未	壬申	癸酉		
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
甲戌	乙亥	丙子	丁丑	戊寅	己卯	庚辰	辛巳	壬午	癸未		
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
甲申	乙酉	丙戌	丁亥	戊子	己丑	庚寅	辛卯	壬辰	癸巳		
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
甲午	乙未	丙申	丁酉	戊戌	己亥	庚子	辛丑	壬寅	癸丑		
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50		
甲辰	乙巳	丙午	丁未	戊申	己酉	庚戌	辛亥	壬子	癸丑		
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60		
甲寅	乙卯	丙辰	丁巳	戊午	己未	庚申	辛酉	壬戌	癸亥		

本单位，古人以此作为年、月、日、时的序号，叫“干支纪法”。如甲子为第一年，乙丑为第二年，丙寅为第三年……六十年为一周。一周完了，再由甲子年起，周而始，循环下去。公历纪元号与干支纪年，例如 1929 年是己巳年，1930 年是庚午年……到 1989 年又是己巳年。我们在日历上看到的己巳年、庚午年，就是按干支纪年这种方法排列下来的。另外值得注意的是公元年号属于公历，按照公历新年为准（公历每年 1 月 1 号）；干支纪年属于农历，按照农历新年为准也就是农历每年正月初一日转换，不可混淆。

生日的计算

每个人都有自己的生日，也要过生日，但生日该怎样计算呢？

国家并没有强制性要求使用何种历法过生日，但户口本、身份证上计算年龄都是按公历日期（数字年月日），但老百姓习惯上用传统历法即农历。

农历各月意象及别称

农历的第一个月，按照习惯称为正月。农历的十一月和十二月分别称为冬月和腊月，但冬月已经很少用了。表示气候寒冷的成语“十冬腊月”就是从此得来，字面意思即为十月、十一月和十二月为一年中最寒冷的月份。

农历的一个月的前十天按顺序习惯上称为初日，如正月的第二天称为正月初二日；第十一天至第二十天以及第三十天直接用天数，如正月的第十五天（元宵节）即称为正月十五日；第二十天至第二十九天按顺序习惯上称为廿日，也有说成念日，如正月的第二十二天称为正月廿二日或正月念二日。需要说明的是正月不是别称，而是农历第一个月的正式名称。农历的每个月份都有不同的别称。由于它和农业生产紧密的联系，所以从二月到九月差不多都用植物来表示，下面是农历十二个月的别称：

正月：端月、元月、隅月、始春、孟春、首阳

二月：杏月、花月、如月、仲春、绀香

三月：桃月、桐月、莺时、阳春、暮春、季春

四月：阴月、梅月、余月、清和、槐序、孟夏

五月：榴月、毒月、蒲月、仲夏、天中、郁蒸

六月：荷月、荔月、林钟、伏月、溽暑、季夏

七月：兰月、巧月、瓜月、相月、孟秋、首秋

八月：桂月、壮月、仲秋、南宮、仲商

九月：菊月、玄月、季秋、晚秋、暮商

十月：良月、阳月、子春、孟冬

十一月：冬月、葭月、辜月、仲冬

十二月：腊月、涂月、嘉平、季冬、冰月



农历各月的花名

正月——柳月，银柳插瓶头。

二月——杏月，杏花闹枝头。

三月——桃月，桃花粉面羞。

四月——槐月，槐花挂满枝。

五月——榴月，石榴红似火。

六月——荷月，荷花满池放。

七月——巧月，凤仙节节开。

八月——桂月，桂花遍地香。

九月——菊月，菊花傲霜雪。

十月——阳月，芙蓉显小阳。

十一月——葭月，葭草吐绿头。

十二月——梅月，梅花吐幽香。

以上基本知识是读懂本书的钥匙，掌握好这把钥匙，就能进入二十四节气神奇的殿堂，领略中华民族博大精深的文化魅力。



目录

M U L U



校长的话..... 002

导读..... 004

春

l ì chūn	
立 春	014
yǔ shuǐ	
雨 水	024
jīng zhé	
惊 蛰	030
chūn fēn	
春 分	040
qīng míng	
清 明	048
gǔ yǔ	
谷 雨	058

夏

l ì xià	
立 夏	066
xiǎo mǎn	
小 满	072
máng zhòng	
芒 种	078
xià zhì	
夏 至	086
xiǎo shǔ	
小 暑	094
dà shǔ	
大 暑	102

秋

l ì qiū	
立 秋	114
chǔ shù	
处 暑	122
bái lù	
白 露	128
qiū fēn	
秋 分	136
hán lù	
寒 露	142
shuāng jiàng	
霜 降	150

冬

l ì dōng	
立 冬	158
xiǎo xuě	
小 雪	168
dà xuě	
大 雪	176
dōng zhì	
冬 至	184
xiǎo hán	
小 寒	190
dà hán	
大 寒	198

编者的话..... 205

附录..... 207



春

立春：公历02月03 - 05日交节

雨水：公历02月18 - 20日交节

惊蛰：公历03月05 - 07日交节

春分：公历03月20 - 22日交节

清明：公历04月04 - 06日交节

谷雨：公历04月19 - 21日交节



lì chūn 立春

立春是二十四节气之首，又叫打春、咬春、报春等。时间在公历每年2月4日或5日，太阳到达黄经315度时。立春节气一到，就意味着冬季结束，春天开始了。

立春节气对农业生产非常重要，民间有“立春大如年”的说法。《事物纪原》记载：“周公始制立春土牛，盖出土牛以示农耕早晚。”历代皇帝基本都要在这一天举行鞭春之礼，意在鼓励农耕，发展生产。

直到今天，老百姓仍延续着打春、咬春的传统习俗。

节气与生态

立春是二十四节气中的第一个节气。

立春的“立”表示建立、开始；“春”表示季节，因此立春有地气始开，春天来临之意。《月令七十二候集解》：“正月节，立，建始也……立夏秋冬同。”古代说的“四立”，是指春、夏、秋、冬四季开始，大家熟知的“春种、夏长、秋收、冬藏”，概括了黄河中下游农业生产与气候的关系。

我们的祖国幅员辽阔，地理条件复杂，各地气候相差悬殊，四季长短不一。因此，“四立”虽能反映黄河中下游四季分明的气候特点，但“立”的具体表现不一样，并不适用于全国各地。

在气候学上，常常以每五天的日平均气温稳定在10℃以上作为春季的到来。二月上旬，真正进入春季的只有我国的华南地区（即广东、广西一带）。而北京地区土壤还未解冻。

到了立春，虽然隆冬气候快要结束，但冷空气势力还很强大，大风降温仍是主要天气特征，华北大部分地区还是很冷。“白雪却嫌春色晚，故穿庭树作飞花”。但在强冷空气影响的间隙期，偏南风频数增加，气温明显回升。





俗话说“春打六九头”、“几时霜降几时冬，四十五天就打春”，从冬至开始入九，到“五九”四十五天，立春正好是“六九”的开始。

我国古代将立春的十五天分为三候：“一候东风解冻，二候蜇虫始振，三候鱼陟负冰”，说的是东风送暖，大地开始解冻。立春五日后，

蜇居的虫类慢慢在洞中苏醒；再过五日，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。“玉润窗前竹，花繁院里梅”，春就在冰雪中静静地孕育着，以待冰消雪释，便柳色早绿，大地回春了。

时至立春，人们明显地感觉到阳气渐浓、寒气减少，昼长夜短。气温、日照、降雨等常处于一年中的转折点，趋于上升或增多。“立春一日，百草回芽”，农谚在提醒人们“立春雨水到，早起晚睡觉”，农田备耕也就开始了。

一年之计在于春。立春过后气温回升，春耕大忙陆续开始，田野中到处都是辛勤劳动的人们。“立春一年端，种地早盘算”。立春给人们带来了温暖和希望。

“花木管时令，鸟鸣报农时”。滚滚春雷中，娇艳的迎春花竞相绽放，“覆阑纤弱绿条长，带雪冲寒折嫩黄。迎得春来非自足，百花千卉共芬芳。”樱桃花也不示弱，“春初开白花，繁英如雪”（《本草纲目》）。樱桃花一般在立春后五日开放，此时绿叶尚未展开，因而一树繁华如雪。紫玉兰已经迫不及待地在光秃秃的枝头上盛开了，一朵朵硕大饱满的紫色花冠，亭亭玉立、雍容华贵、芳香浓郁，带着对春天无尽的期盼。

春天来了，小鸟甜蜜地歌唱，同我们一起沐浴着明媚的阳光，我们奔跑、欢笑、畅游，融入这大好的春光中……

节气与民俗

立春，民间有很多纪念活动。

祭芒神 立春要祭祀主管农事的春神——句芒神，也叫芒神，就是草木神和生命神，相传句芒的形象是人面鸟身。《礼记》和《左传》里都有记载。在周朝，立春前三天，天子就开始斋戒。



到了立春这天，有专门的春官主持祭祀，天子亲率三公九卿诸侯大夫，到都城东方（传说句芒神居住在东方）八里之郊迎春，并颁行布德施惠的政令。到了汉代，这个仪式在东郊举行，时间在立春前一日。清《燕京岁时记》：“立春先一日，顺天府官员至东直门外一里春场迎春。”宋代立春这天，宰相以下官吏除入朝称贺之外，相互之间还要同贺；清代，迎春、贺春已成为重要节日之一，祀神祭祖仪式非常隆重。民间庆贺的气息更为浓郁，人们吹吹打打、抬阁、地戏、秧歌、打牛等活动丰富多彩。从乡村到京城，人们夹道聚观，争掷五谷。



打春牛 “打春”的习俗最早来自皇宫，立春之日要把皇宫门前立的泥塑春牛打碎，史书上记载“周公始制立春土牛”。《京都风俗志》书中曾记载：宫前“东设芒神，西设春牛”。礼毕散场之后，“众役打焚，故谓之‘打春’。”因此“打春”也叫“打春牛”或“鞭春牛”。将春牛打碎，有鞭策老牛下地

耕田“催耕”之意。没有牛耕地，哪来的土地松软、五谷丰登？所以，这里的“打”字，透着欢腾，透着喜庆。

经过一个冬天的歇息，农民们早就盼着春耕了。牛呢？整个冬天没干活，长膘了，敲打敲打它，给它提个醒，是时候了，该活动活动筋骨，下田耕地了。一拍打，春牛就好像被打醒了，浑身都是劲，它伸胳膊踢腿，满世界地撒着欢儿。于是风起了，天暖了，林间鸟儿叫声多起来，风筝可以飞上天了。如同江南老百姓所说：“打了春，赤脚奔”。

每逢立春这天，皇帝还要亲自出马，主持仪式，在宫内迎接芒神和春牛，甚至还要像模像样亲自扶犁，表示重视农业生产。

这种仪式流传至民间，成为全民运动，代代相传。立春这一日，老北京的庙会里，一般都会卖春牛图，前面牵牛的那个男人，画的就是芒神。一般人家，哪怕已经进了城，也会把春牛图请回家，期盼一年风调雨顺。同时，街市上还会演戏扭秧歌，大家扶老携幼看热闹，场面非常壮观。山西民间流行着春字歌：“春日春风动，春江春水流。春人饮春酒，春官鞭春牛。”讲的就是打春牛的盛况。

咬春 立春之时，民间习惯吃萝卜、姜、葱、



面饼，称为“咬春”。“咬春”的“咬”字取自古人“咬得草根断，则百事可做”之意。一个“咬”字，既是心情，更是在心底埋下吃得了苦的一种韧劲儿，道出了百姓对美好生活追求的执着。

老百姓在立春这一天要吃一些新鲜蔬菜，既为防病，又有迎接新春的意味。大江南北，各地“咬春”习俗各有不同。北京人吃春饼不仅仅是几张烙饼，它是由饼、甜面酱、葱丝、酱肘子、松仁小肚、摊鸡蛋、炒豆芽菜、炒菠菜等构成的。饼要够柔韧，够大，能包住所有美味还不开裂。而春饼是不是好吃，是不是香，要看酱肘子。酱肘子一定要软烂，肥而不腻，咸中带鲜，一口下去唇齿留香。

节气与诗画

（诗词赏析）

京中正月七日立春

唐·罗隐

一二三四五六七，
万木生芽是今日。
远天归雁拂云飞，
近水游鱼迸冰出。



罗隐（833—910），字昭谏，新城（今浙江富阳）人，唐代著名诗人。

这首七言绝句，通俗明快，别具一格。首句连用七个数字组成，既暗寓正月初七是人日，又表达了诗人仿佛在扳着指头计数，盼望立春之日到来的殷切心情。接着，选写了春天三个代表性事物：万树发芽，鸿雁北归，游鱼腾跃，描绘出春天生机勃勃的景象。

减字木兰花·立春

宋·苏轼

春牛春杖，无限春风来海上。便与春工，染得桃红似肉红。春幡春胜，一阵春风吹酒醒。不似天涯，卷起杨花似雪花。

苏轼（1037—1101），字子瞻，号“东坡居士”，世称“苏东坡”，四川眉州人，北宋诗人、词人，“唐宋八大家”之一。

这首词是作者被贬海南时所作，是一首咏春词。作者以欢快的笔触描写海南绚丽的春光，抒发了对大好春光由衷喜爱的感情。

这首词上、下片句式全同，而且每一片首句，都从立春的习俗发端。古时立春日，“立青幡，施土牛耕人于门外，以示兆民（兆民，即百姓）”（《后汉书·礼仪志上》）。春牛即泥牛；春杖指耕夫持犁仗侍立；“打春”习俗是由人扮“勾芒神”，鞭打土牛。春幡，即“青幡”，指旗帜。春胜，一种剪纸，剪成图案或文字，又称剪胜、彩胜，也是表示迎春之意。而两片的第二句都是写“春风”，上下勾连，趣味横生。

（美文赏析）

春天是一点一点化开的

立春的那天，我在电视中看到，杭州西子湖畔的梅花开了。粉红的、雪白的梅花，在我眼里就是一颗颗爆竹，噼啪噼啪地引爆了春天。我想这时节的杭州，是不愁夜晚没有星星可看了，因为老天把最美的那条银河，送到人间天堂了。

而我这里，北纬五十度的地方，立春之时，却还是零下三十度的严寒。早晨，迎接我的是一夜寒流和冷月，凝结在玻璃窗上的霜花。想必霜花也知道节气变化了吧，这天的霜花不似往日的，总是树的形态。立春时的团团簇簇的，很有点花园的气象。你能从中看出喇叭形的百合花来，也能看出重瓣的玫瑰和单瓣的矢车菊来。不要以为这样的花儿，一定是银白色的，一旦太阳从山峦中升起来，印着霜花的玻璃窗，就像魔镜一样，散发出奇诡的光辉了。初升的太阳先是把一抹嫣红投给它，接着，嫣红变成橘黄，霜花仿佛被蜜浸透了，让人怀疑蜜蜂看上了这片霜花，把它们辛勤的酿造，撒向这里了。再后来，太阳升得高了，橘黄变成了鹅黄，霜花的颜色就一层层地淡下去、浅下去，成了雪白了，它们离凋零的时辰也就不远了。因为霜花的神经，最怕阳光温暖的触角了。



虽然季节的时针已指向春天了，可在北方，霜花却还像与主子有了感情的家奴似的，赶也赶不走。什么时候打发了它们，大地才会复苏。四月初，屋顶的积雪开始消融，屋檐在白昼滴水了，霜花终于熬不住了，撒脚走了。它这一去也不是不回头，逢到寒夜，它又来了。不过来得不是轰轰烈烈的，而是闪闪烁烁地隐现在窗子的边缘，看上去像是一树枝叶稀疏的梅。四月底，屋顶的雪化净了，林间的积雪也逐渐消融的时候，霜花才彻底丢了魂儿。



在大兴安岭，最早的春色出现在向阳山坡。嫩绿的草芽像绣花针一样顶破丰厚的腐殖土，要以它的妙手，给大地绣出生机时，背阴山坡往往还有残雪呢。这样的残雪，还妄想着做冬的巢穴。然而随着冰河乍裂，达子香花开了，背阴山坡也绿意盈盈了，残雪也就没脸再赖着了。山前山后，山左山右，是透着清香的树、烂漫的山花和飞起飞落的鸟儿。那蜿蜒在林间的一道道春水，被暖风吹拂得起了鱼苗似的波浪。投在水面的阳光，便也跟着起了波浪，好像阳光在水面打起蝴蝶结了。

我爱这迟来的春天。因为这样的春天不是依节气而来的，它是靠着自身顽强的拼争，逐渐摆脱冰雪的桎梏，曲曲折折地接近温暖，苦熬出来的。也就是说，极北的春天，是一点一点化开的。它从三月化到四月甚至五月，沉着果敢，心无旁骛，直到把冰与雪，安葬到泥土深处，然后让它们的精魂，又化做自己根芽萌发的雨露。

春天在一点一点化开的过程中，一天天地羽翼丰满起来了。待它可以展翅高飞的时候，解冻后的大地，又怎能不做了春天的天空呢！

（选自迟子建散文集《北方的盐》）

迟子建，女，汉族，当代著名作家，著有长篇小说《树下》《晨钟响彻黄昏》等；小说集《北极村童话》等；散文随笔集《伤怀之美》《我的世界下雪了》等。作品获“鲁迅文学奖”、“冰心散文奖”、“茅盾文学奖”等，部分作品在英、法、日、意等国出版。

这篇文章开头通过写西子湖畔的春天，表明作者春天的渴望、喜爱之情，引出下文

对北国春天的描写，以杭州春天来得急促、迅猛，与下文北国春天来得迟缓、沉稳（姗姗来迟）形成对比，更好地突出了作者对北国春天顽强拼争、沉着果敢和心无旁骛精神的由衷赞美。

（书法赏析）



甲骨文拓片



唐 颜真卿《多宝塔碑》

节气与养生

慢减衣 “春不减衣，秋不戴帽”。冬季穿了几个月的棉衣，身体热量的调节与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。立春后气温变化较大，天气乍寒乍暖，冷暖不定。过早减掉冬衣，一旦气温下降难以适应，会使身体抵抗力下降，容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。中华传统医药名著《千金要方》主张春时衣着宜“下厚上薄”，《老老恒言》亦云：“春冻半泮，下体宁过于暖，上体无妨略减，所以养阳之生气”。立春时节千万不要过早脱去棉服，尤其是老人、儿童及病弱者。

重保肝 春季养生要顺应春天阳气生发，万物始生的特点，注意保护阳气。按自然界属性，春属木，与肝相应。保肝要气息平和，力戒发怒，不要忧郁，做到心胸开阔，乐观向上，保持愉悦的好心态。《黄帝内经》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，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝……”。意思是说立春开始后自然界生机勃勃，万物欣欣向荣。这时人们应当顺应自然界的规律，早睡早起，早晨适当锻炼，放松形体，这是春天养生必须注意的。



味清淡 很多人崇尚冬季进补，但是立春后饮食要适度。一年四季有“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点。人生于自然，应顺应自然规律。冬季根据个人体质适量进补，符合冬藏的养生原则。但立春之后的这段时间里，不论是食补还是药补，进补量都要逐渐减少，以便逐渐适应即将到来的春季舒畅、升发、昌达的季节特点。因此，饮食要清淡，减少食盐摄入量，因为吃的太咸容易伤肾，不利于身体健康。很多同学有暴饮暴食的不良习惯，碰上自己喜欢的可口的食物吃起没完，碰上自己不喜欢吃的食物就能碰也不碰，这样做是不健康的。

多生发 春季阳气初生，饮食应适当吃些辛甘发散之物，例如是适当多吃一些葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等，少吃辛辣之物。韭菜在中国已有 3000 多年种植的历史，辛温补阳、温补肝肾，春季食用有益于肝。中医认为，洋葱、姜、蒜、芹菜这些食物，既可疏风散寒，又能杀菌防病。其中，大蒜含有挥发性辣素，可消除积存在血管中的脂肪。洋葱含有舒张血管及降低血压的功能，还有促使血凝块溶解的作用。芹菜含有挥发油、甘露醇等，具有降压、镇静、健胃、利尿等作用。另外可以多吃一些百合、山药、莲子、枸杞等食物。

《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。因为春天是自然阳气萌生升发的季节，这时人体的阳气也顺应自然，有向上向外升发的特点，毛孔逐渐舒展，代谢旺盛，生长迅速。春天梳头符合春季养生的要求，有宣行郁滞，疏利气血，通达阳气的重要作用。



研学探究

- 搜集、整理、抄写并诵读有关春的古诗词，认真领会诗词中的含义。
- 召开一次迎春歌会，和班里的小伙伴一起在老师的指导下用歌舞的形式拥抱新春的到来。
- 学学做春饼

材料准备：

面粉 200 克、凉水 100 克、食用油适量。

制作过程：

1. 面粉加水和成光滑的面团（适当软一些），盖保鲜膜饧 20 分钟左右。
2. 饧好后分成大小均匀的 17 个 17g 的剂子，擀成饺子皮一样薄片，大小要一致。
3. 把擀好的面片每层涂食用油，要全部涂均匀，建议大家最好用熟油（熟油就是把油用锅烧熟了，放凉就可以用了）。面皮全部像叠罗汉一样叠在一起，然后用手轻轻按一下，两面都按，这样一会儿会好擀一些，而且两面轻轻按压也可以调整饼的大小均匀度。
5. 用擀面杖从中间向四周擀，擀成一张饼。最后一张底部也涂一层油，放入蒸锅。笼屉里垫好屉布，冷水上锅，水开蒸 15 分钟左右。取出后一层层揭开，每一张都可以完整的揭开。

吃法：

在饼上涂点甜面酱，放上土豆丝、绿豆芽、火腿丝、炒鸡蛋、葱丝和黄瓜条等，然后卷起来吃就可以了。





yǔ shuǐ 雨水

雨水是二十四节气中的第2个节气，在每年正月十五前后（公历2月18-20日），太阳到达黄经330°时。

雨水节气时段一般从公历2月中旬开始，到3月上旬结束。雨水和谷雨、小雪、大雪一样，都是反映降水现象的节气。

《月令七十二候集解》：“正月中，天一生水。春始属木，然生木者必水也，故立春后继之雨水。且东风既解冻，则散而为雨矣。”意思是说，雨水节气前后，万物开始萌动，春天就要到了。如在《逸周书》中就有雨水节后“鸿雁南来”“草木萌动”等物候记载。

节气与生态

雨水，表示降水开始，雨量逐步增多。

雨水这个节气意味着进入了气象意义上的春天。

“雨水”过后，我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。

雨水节气前，天气相对来说比较寒冷。雨水节气后，人们明显感到春回大地。

降雨开始，雨量渐增，北方虽然天气寒冷，但气温一般可升至0℃以上，雪渐少而雨渐多。在气候温暖的南方，大部分地区平均气温已在10℃以上，桃李含苞，樱桃花开，一派生机勃勃的景象。

我国古代将雨水分分为三候：“一候獭祭鱼；二候鸿雁来；三候草木萌动。”也就是说，



从此时起水獭开始捕鱼了，将鱼摆在岸边如同先祭后食的样子；五天过后，大雁开始从南方飞回北方；再过五天，在“润物细无声”的春雨中，草木随地中阳气的上腾而开始抽出嫩芽。从此，大地万物复苏，朝气蓬勃。

俗话说：“麦浇芽，菜浇花”。雨水节气的到来，让农民对起苔的油菜及时追施苔花肥，争取荚多粒重。华南双季早稻育秧已经开始，抢晴播种，一播全苗。雨水前后，油菜、冬麦普遍返青生长，对水分的要求较高，所以说“春雨贵如油”。



天气谚语中有“雨水有雨百日阴”、“雨水落了雨，阴沉沉到谷雨”的说法；也有根据冷暖来预测后期天气的，“冷雨水，暖惊蛰”、“暖雨水，冷惊蛰”；还有根据风预测后期天气的，如“雨水东风起，伏天必有雨”等等。

农谚说：“雨水有雨庄稼好，大春小春一片宝”。立春天渐暖，雨水送肥忙”。随着雨水节气的到来，雪花纷飞、冷气浸骨的天气渐渐消失，而春风拂面，冰雪融化，湿润的空气，温和的阳光和萧萧细雨的日子正向我们走来。

节气与民俗

雨水节气一到，气温回升、冰雪融化、降水增多。一些地区的民俗活动别有风趣。

四川西部有个习俗是去给岳父岳母送节。送节的礼品通常是两把藤椅，上面缠着一丈二尺长的红带，称为“接寿”，意思是祝岳父岳母长命百岁。送节的另外一个礼品就是“罐罐肉”：用沙锅炖了猪蹄和雪山大豆、海带，再用红纸、红绳封了罐口，给岳父岳母送去。这是对辛辛苦苦将女儿养育成人的岳父岳母表示感谢和敬意。如果是新婚女婿送节，岳父岳母还要回赠雨伞，让女婿出门奔波能遮风挡雨，也有祝愿女婿人生旅途顺利平安的意思。



在川西民间，雨水这天早晨，天刚放亮，雾蒙蒙的大路边就有一些年轻妇女，手牵着幼小的儿子或女儿，在等待第一个从面前经过的行人。而一旦有人经过，也不管是男是女，是老是少，拦住对方，就把儿子或女儿按倒在地，磕头行礼，给对方做干儿子或干女儿，称为“撞拜寄”，即事先没有预定的目标，撞着谁就是谁。“撞拜寄”的目的是为了让儿女顺利、健康的成长，现在有的农村还保留着这一习俗。

节气与诗画

（诗词赏析）

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。

杜甫（712—770），字子美，汉族，湖北襄阳人。唐代著名诗人，与李白合称“李杜”，被后人称为“诗圣”。他的诗影响久远，被称为“诗史”。



这是描绘春夜雨景，表现喜悦心情的名作。一开头就用一个“好”字赞美“雨”，说它“知时节”。春天是万物萌芽生长的季节，正需要雨，雨就下起来了。诗中“潜”、“润”、“细”等生动地写出了雨“好”的特点。雨之所以“好”，好就好在适时，好在“润物”。“潜

入夜”和“细无声”相配合，表明春雨是伴随和风而来的细雨，有意“润物”，在人们酣睡的夜晚无声地、细细地下。放眼四望，只有船上的灯火是明的。此外，连江面也看不见，小路也辨不清，天空里全是黑沉沉的云，地上也像云一样黑。“黑”与“明”相互映衬，不仅点明了云厚雨足，而且给人以强烈的美感。春花带雨开放，红艳欲滴，等到明天清早去看看吧，整个锦官城（成都）一定是一朵朵、红艳艳、沉甸甸，汇成了花的海洋。

（谚语赏析）

· 雨水日下雨，预兆成丰收。

寓意：雨水那一天下雨，会有一个好收成。

· 雨水非降雨，还是降雪期。

寓意：雨水节气里不会只是降雨，仍然会有寒流来袭，气温会骤降，甚至会降雪。

· 七九八九雨水节，种田老汉不能歇。

寓意：从冬至开始起算，七九河开，八九燕来，之后就是雨水节气，农民就开始种地忙农活了。

· 麦子洗洗脸，一垄添一碗。

寓意：雨水节里降雨，小麦长得好，谷粒饱满，能增产。

· 雨水落雨三大碗，小河大河都要满。

寓意：这是湖南地区的谚语。是说雨水节气里降雨，今后的雨一定会很多。



节气与养生

传统中医认为，脾胃的健康至关重要。脾胃功能健康，则体质良好。春季养生不当容易损伤脾脏，从而导致脾胃功能下降。所以雨水节气之后，随着降雨有所增多，应当着重养护脾脏。

首先在饮食上要保持均衡，食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例。同时还要保持五味不偏，尽量少吃辛辣食品，多吃新鲜蔬菜等。



其次，要注意健脾利湿。内以养护脾气，外以清利湿邪。春寒料峭，湿气一般夹“寒”而来，因此雨水前后必须注意保暖，切勿受凉，同时少食生冷之物。平时可多吃些鲫鱼、胡萝卜、山药、小米等食物。雨水时节，还要预防“倒春寒”。这是因为初春的降雨会引起气温的骤然下降，这种变化无常的天气，

容易引起人的情绪波动，影响人的身心健康，对高血压、心脏病、哮喘患者更是不利。为了消除这些不利的因素，除了应当继续进行春捂外，还应进行积极的锻炼。保持情绪稳定。这个时候儿童容易因气温的改变而引起呼吸系统疾病，导致感冒和发烧。所以春季要注意保暖，不要过早减少衣物。

在起居方面也要做到顺应自然，早睡早起。随着气温回升，人们应逐渐增加户外活动的的时间，以加快血液循环，促进气血运行。春季健身以不出汗或微出汗为好，比较适合节奏和缓的运动，不宜大汗淋漓、气喘吁吁，否则会损伤阳气、易受风寒。由于气候仍然干燥，运动时要注意及时补充水分。此外，春练不能空腹，锻炼前应喝些热汤饮，轻柔地活动躯体关节，防止因骤然锻炼而诱发意外。

雨水后，春风送暖，致病的细菌、病毒容易随风传播，因此春季是传染病高发季节。每个同学都应该保护好自己，锻炼身体，增强抵抗力，预防疾病的发生。中医认为“寒从脚



起，湿从下入”，因脚距心脏位置最远，血液循环最不顺畅，因此可以多用温热水泡脚，并适度按摩双腿及脚底。另外，每日早晚多按摩腹部也是调养脾胃的好方法，由右到左顺时针方向按摩，范围包括右上腹部、肚脐上方、左上到左下腹部，腹部温暖了，自然能养元补气；或多做一些伸展运动，生活中尽量保持心平气和，以免损伤元气。

要注重科学睡眠。少年儿童每天要保证睡够 8 小时，坚持睡前用热水洗脚，晚饭不要吃得过饱。



雨水之后空气中水分增加，导致不仅气温低，而且寒中有湿。“春时宜食粥”，又云：“春日宜省酸，增甘，以养脾气”，因此吃粥及吃适量甜食有益调肝养脾，如蜂蜜、大枣、山药、银耳等都是适合这一节气的补品，还有小米、胡萝卜、冬瓜、莴笋、扁豆、蚕豆、鲫鱼等。在日常饮食中，花椒能散寒除湿，在炒菜时，尤其是炒菠菜、芹菜、白萝卜等寒性或凉性的蔬菜时，可以适量放入一些花椒。

研学探究

- 以“春雨贵如油”为主题写一篇作文，通过观察“雨前”，“雨中”，“雨后”的变化，写出对于春雨的认识和喜爱。
- 自己动手做养生粥
- 带着自己制作的美味香粥，和同学们一起去慰问敬老院的爷爷奶奶们，听他们讲传统，祝他们健康长寿。以下粥品可以做给家中的老人食用，以尽孝心。



1. 银耳粥

材料准备：银耳 3 克，大米 50-100 克，冰糖（或白糖）适量。

制作过程：摘净洗好银耳，淘洗干净大米，放入锅内，同煮粥。

熟时加入冰糖（或白糖）。每天一次。

此方具有滋阴补肾之功效。



2. 薏苡仁党参粥

材料准备：每天早餐食用，不仅能祛湿健脾，还能补气补血。

制作过程：薏苡仁 30 克洗净，放凉水中浸泡 2 小时；党参 15 克切成薄片，粳米 200 克淘洗干净。三者放入锅中加水先用大火煮沸，锅开后撇去浮沫，再用小火慢慢熬 30-40 分钟，放冰糖调味。



3. 胡萝卜南瓜粥

材料准备：能补水润燥，让皮肤柔润、有弹性。

制作过程：大米 300 克，糯米 300 洗净浸泡 2 个小时；锅烧热水，倒入米熬粥 40 分钟；放入去皮切块的南瓜和切碎的胡萝卜，熬煮 30 分钟至软烂即可。



jīng zhé 惊蛰

惊蛰是二十四节气中的第3个节气，太阳到达黄经345°时，标志着仲春时节的开始。

仲春即春季的第二个月，即农历二月。因处春季之中，故称仲春。仲春在24个节气中属于惊蛰、春分两个节气。

《月令七十二候集解》：“二月节……万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”此前，动物冬眠，藏起来不吃不动，称为“蛰”；天上的春雷惊醒蛰居的动物，称为“惊”。惊蛰时，蛰虫惊醒，天气转暖，渐有春雷，中国大部分地区进入春耕季节。

节气与生态

一鼓轻雷惊蛰后，细筛微雨落梅天。

每年3月5日或6日，太阳到达黄经345度时为“惊蛰”。惊蛰的意思是天气回暖，春雷始鸣，惊醒蛰伏于地下冬眠的昆虫。“蛰”是藏的意思。晋代诗人陶渊明有诗曰：“促春遘时雨，始雷发东隅，众蛰各潜骇，草木纵横舒。”实际上，昆虫是听不到雷声的，大地回春，天气变暖才是使它们结束冬眠的根本原因。我国各地春雷始鸣的时间各不相同，云南南部在1月底前后即可闻雷，而北京要想听到初雷却要在4月下旬。“惊蛰始雷”的说法与江南地区的气候规律互相吻合。

“惊蛰”是反映物候的节令，此时逢“九九”到九尽，土地开始解冻，气温一般在4~5℃，寒潮频繁，降水量一般3~5毫米，多时达20多毫米，也有时不足1毫米。在这个时节里，江南有“倒春寒”的现象，而北方的寒冷气候则要更长一些，所以人们讲究“春捂”，应随气候冷暖而适当增减衣服。





古人将惊蛰分为三候。一候桃始华：“桃之夭夭，灼灼其华”，满园桃花朵朵娇艳，馥郁清香。二候仓庚鸣：春风和煦，黄鹂早早感受到春天的气息而开始鸣叫。三候鹰化为鸠：古人称“鸠”为布谷鸟，仲春时因“喙尚柔，不能捕鸟，瞪目忍饥，如痴而化”。到秋天，鸠再化为鹰。

惊蛰是春姑娘开始站稳脚跟的时候。惊蛰有三花信：

一候桃花，二候杏花，三候蔷薇。这三种花一开，浓郁的春天气息也就扑面而来。“万物长，惊蛰过，茶脱壳。”“茶脱壳”指的是万物复苏后，茶树上保护和孕育越冬茶芽的鳞片逐渐张开。茶的保护伞完全脱掉之后，开始焕发生机，蓬勃生长。蛰伏蓄势了一冬的春茶，迫不及待地吐露着新绿。

农谚“到了惊蛰节，锄头不停歇。”到了惊蛰，中国大部地区进入春耕大忙季节。季节不等人，一刻值千金。我国劳动人民把惊蛰视为春耕开始的日子。唐诗有云：“微雨众卉新，一雷惊蛰始。田家几日闲，耕种从此起。”农谚也说：“过了惊蛰节，春耕不能歇”、“九尽杨花开，农活一齐来。”

节气与民俗

吃“炒虫” 谚语说：“惊蛰过，暖和和，蛤蟆老角唱山歌”，“雷打惊蛰谷米贱，惊蛰闻雷米如泥”，是说惊蛰前后听到雷声是正常的，风调雨顺，是个好年景。惊蛰雷动，百虫“惊而出走”，从泥土、洞穴中出来，于是虫蚁开始活动，逐渐遍及田园、家中，或殃害庄稼，或滋扰生活。因此惊蛰期间，各地民间有不同的除虫习俗。广西金秀的瑶族在惊蛰时家家户户要吃“炒虫”，“虫”炒熟后，放在厅堂中，全家人围坐一起吃，还要边吃边喊：“吃炒虫了，吃炒虫了！”高兴起来还要比赛，谁吃得越快，嚼得越响，大家就来祝贺他为消灭害虫立了功。其实这里吃的“虫”就是玉米，是象征意义的“虫”。

吃梨 民间素有“惊蛰吃梨”的习俗。传说闻名海内的晋商渠家，先祖渠济是上党长子县人，明代洪武初年，带着信、义两个儿子，用上党的潞麻与梨倒换祁县的粗布、



红枣，往返两地间从中赢利，天长日久有了积蓄，在祁县城里定居下来。到了清代雍正年间，渠百川走西口，正是惊蛰之日，他的父亲拿出梨让他吃，然后叮嘱他说，先祖贩梨创业，历经艰辛，定居祁县，今日惊蛰吃梨是让你不忘先祖，努力创业光宗耀祖。渠百川走西口经商致富，将开设的字号取名“长源厚”。后来走西口者也仿效吃梨，多有“离家创业”之意，再后来惊蛰日也吃梨，也有“努力荣祖”的意思。

关于惊蛰吃梨还有其他几种说法，惊蛰时节，乍暖还寒，除了注意防寒保暖，还因气候比较干燥，很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。梨可以生食、蒸、榨汁、烤或者煮水，顺肝益脾，五脏平和，增强体质抵御病菌的侵袭，所以民间素有惊蛰吃梨的习俗。苏北及山西一带有流传有“惊蛰吃了梨，一年都精神”的民谚。也有人说“梨”谐音“离”，据说，惊蛰吃梨可让虫害远离庄稼，可保全年的好收成，这一天全家都要吃梨。

拜雷神 惊蛰是雷声引起的。古人想象雷神是位鸟嘴人身，长了翅膀的大神，一手持锤，一手连击环绕周身的许多天鼓，发出隆隆的雷声。在古典小说《西游记》中人们可以读到有关雷公的描写。在台湾，人们有在惊蛰日祭拜雷神的习俗。

节气与诗画

（诗词赏析）

秦楼月·浮云集

南宋·范成大

浮云集，轻雷隐隐初惊蛰。初惊蛰，鹁鸪鸣怒，绿杨风急。玉炉烟重香罗浥，拂墙浓杏燕支湿。燕支湿，花梢缺处，画楼人立。

范成大（1126—1193），字至能，一字幼元，早年自号此山居士，晚年号石湖居士。汉族，平江府吴县（今江苏苏州）人。南宋名臣、文学家。

这首词意境优美，把惊蛰时的物候都说出来了。惊蛰节气来了，鸪鸟鸣叫着，天上响着雷声，翠绿的杨树迎风摇曳。重烟将花都染湿了，燕子飞来飞去，词末点出“花梢缺处，画楼人立”，让人感到眼中有景，景中有人，意境全活。全词抒情含蓄，幽雅和婉，意境深远，细致入微。

惊蛰

当代·左河水

一声霹雳醒蛇虫，几阵潇潇染绿红。
九九江南风送暖，融融翠野启春耕。

左河水，当代诗人。

诗人以仅仅 28 个字，将一个地域辽阔，地理复杂多样的中国在惊蛰节气诸多方面的情况描写得形象生动。三组叠字，使节气的气候特征得到形象的表达。

卜算子·咏梅

当代·毛泽东

风雨送春归，飞雪迎春到。已是悬崖百丈冰，犹有花枝俏。俏也不争春，只把春来报。待到山花烂漫时，她在丛中笑。

毛泽东（1893-1976），字润之，湖南湘潭人。伟大的无产阶级革命家，中国共产党、中国人民解放军和中华人民共和国的主要缔造者和领导人，诗人，书法家。

《卜算子·咏梅》上阕主要写梅花傲寒开放的美好身姿，描写梅花的美丽、积极与坚贞；下阕主要写梅花的精神风貌，表现了梅花坚强不屈，不畏寒冷对春天充满信心和谦虚的风格，塑造了梅花俊美而坚韧不拔的形象，鼓励人们要有威武不屈的精神和革命到底的乐观主义精神。全词意义深远，读来含蓄蕴藉，耐人寻味。



（书法赏析）



吴昌硕（1844-1927），初名俊，字昌硕，别号老缶、苦铁等。集“诗、书、画、印”于一身，在绘画、书法、诗文、金石等方面造诣极高。

“小圃雉鸣逢雨夕，滌流鱼出乐华朝”。吴昌硕的这幅篆书对联为 75 岁时所作，字形变正方为纵长，用笔苍茫，结字疏密对比强烈，张弛有度。

节气与养生



惊蛰是全年气温回升最快的节气，日照时数有明显的增加，但是因为冷暖空气交替，气温波动很大，天气乍暖还寒，需要适当“春捂”，不要急于减衣服，要注意保暖。

养生要根据自然物候现象、自身体质差异进行合理的调养。惊蛰过后万物复苏，春暖花开，同时各种病毒和细菌开始进入活跃期，需做好预防流行性疾病的工作，要适当加强锻炼，预防流行性感冒。

惊蛰以后，是流感、流脑、水痘、带状疱疹等高发季节，要加强防范意识。这个时候特别容易“春困”，因此日常生活中要保证足够睡眠，适当午休。

春天来了，饮食应清温平淡，要多吃富含植物蛋白、维生素的清淡食物、新鲜蔬菜，可多吃一些鸭血、菠菜、芦荟、水萝卜、苦瓜、木耳、芹菜、油菜、山药、莲子、银耳等食物，少吃动物脂肪类食物。

研学探究

- 查找资料，深入观察身边惊蛰过后的自然变化，感受春天的气息。
- 学着用冰糖、梨、银耳在家长指导下熬汤，与家中老人一起服用。
- 学唱儿童歌曲“春天在哪里”，和小伙伴讨论一下真正的春天到底在哪里？

春天在哪里

小鸭子儿童乐园
Littleducks.cn

望 安词
潘振声曲

1=F $\frac{2}{4}$

3 3 3 1 | 5 5 0 | 3 3 3 1 | 3 0 | 5 5 3 1 |
1. 春天 在 哪 里 呀？ 春天 在 哪 里？ 春天 在 那
2. 春天 在 哪 里 呀？ 春天 在 哪 里？ 春天 在 那

5 5 5 | 6 7 1 3 | 2 0 | 3 3 3 1 | 5 5 0 |
青 翠 的 山 村 里。 这 里 有 红 花 呀，
小 朋 友 眼 睛 里。 看 见 红 的 花 呀，

3 3 3 1 | 3 0 | 5 6 5 6 | 5 4 3 1 | 5 0 3 0 | 2 1 0 :||
这 里 有 绿 草， 还 有 那 会 唱 歌 的 小 黄 鹌。}
看 见 绿 的 草， 还 有 那 会 唱 歌 的 小 黄 鹌。}

4 4 4 4 5 | 6 6 6 0 | 2 2 2 2 2 | 5 - | 1 1 1 1 2 |
嘀 哩 哩 嘀 哩 哩， 嘀 哩 哩 嘀 哩 哩， 嘀 哩 哩 嘀 哩

3 3 3 0 | 5 5 5 5 5 | 2 - | 5 6 5 6 | 5 4 3 1 |
嘀 哩 哩， 嘀 哩 哩 嘀 哩 哩， 春 天 在 小 朋 友

2 5 | 1 3 0 | 5 6 5 6 | 5 4 3 1 | 5 0 3 0 | 2 1 0 ||
眼 睛 里， 还 有 那 会 唱 歌 的 小 黄 鹌。



chūn fēn 春分

春分，是二十四节气的第4个节气，太阳位于黄经0度时。

顾名思义，春分代表着春季已经过完了一半，是春季九十天的中分点。

春分这天，太阳直射在赤道上，所以南北半球的白天和夜晚时间一样长。过了这一天，北半球的白天会越来越长，夜晚则越来越短。因此，民间就有了“吃了春分饭，一天长一线”的说法。

古时候，人们会根据北斗七星在天空的位置变化来辨方向，定季节。如果你是一个天文爱好者，那么，在春分这一天，你会观察到北斗七星的斗柄是指向正东方向的。依次类推，你一定能想到夏至朝南，秋分朝西，冬至朝北。

节气与生态

每年3月20或21日，太阳位于黄经0°时就是春分。这一天太阳直射地球赤道，南北半球季节相反，北半球是春分，在南半球来说就是秋分。汉代大思想家董仲舒在《春秋繁露·阴阳出入上下篇》中说：“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”



春分是伊朗、土耳其、阿富汗、乌兹别克斯坦等国的新年，有着3000多年的历史。春分时节，我国大部分地区进入明媚的春天。在辽阔的大地上，杨柳青青，草长莺飞，小麦拔节，油菜花香，真可谓“桃红李白迎春黄”。此时的天气，虽然冷暖适宜，但风多雨少。进入3月后土壤解冻，小麦返青。如果降水持续偏少，旱象就会明显地反映出来，对庄稼幼苗的生长极为不利。因此，在我国北方有“春雨贵如油”的说法，而华南

地区却是一派暮春景象。“兰溪三日桃花雨，半夜鲤鱼来上滩”，这时江南的降水迅速增多，进入春季“桃花汛”期。桃花怒放，落英缤纷，溪水流霞，“桃花尽日随流水，洞在清溪何处边。”

春分到了，天气变暖了。“泥融飞燕子，沙暖睡鸳鸯”，到南方过冬的燕子又飞回了北方，在曾经住过的屋檐下呢呢喃喃，一会儿飞来，一会儿飞去地忙着修补“家”，兴高采烈地迎接它们的新生活。“九九加一九，耕牛遍地走。”种田人也忙着春耕了。

节气与民俗

祭日 春分的习俗有很多。早在周代，春分就有祭日的仪式。《礼记》记载：“祭日于坛。”在北京朝阳门外东南日坛路东，有一个“日坛公园”它就是明、清两代



皇帝在春分这一天祭祀大明神——太阳的地方，又叫“朝日坛”。2006年，日坛被国务院批准列入全国重点文物保护单位。清潘荣陛《帝京岁时纪胜》：“春分祭日，秋分祭月，乃国之大典，士民不得擅祀。”每次祭祀之前皇帝要来到北坛门内的具服殿休息，然后更衣到朝日坛行祭礼，仪式十分隆重。如今的日坛已经告别了祭日敬神的时代，成为人们休闲娱乐的公园。

送春牛 送春牛是客家的风俗。春官唱着“来到贵府把门进，我为主家送牛神”向各户送春牛图，祝贺合家平安，六畜兴旺，各户要给红包，目的是小孩得欢乐，主人求吉利。

吃春菜 “春分吃春菜”是岭南人的习俗。每逢春分那天，全村人都去田野中搜寻一种嫩绿的、细细的、约有巴掌那样长短的叫“春碧蒿”的野苋菜。然后回到家里与鱼片“滚汤”，名曰“春汤”。有顺口溜道：“春汤灌脏，洗涤肝肠。阖家老少，平安健康。”

一年之计在于春。这些习俗反映了人们祈求家宅安宁，健康幸福的美好愿望。

春分竖蛋 据史料记载，“春分立蛋”的传统起源于4000年前，为庆祝春天的来临，民间有“春分到、蛋儿俏”



的说法。后来随着时代的变迁，这种习俗渐渐成为游戏。每年的春分那一天，世界各地都会有很多人在做“竖蛋”试验。为什么呢？有人认为春分这一天，太阳直射赤道，南北半球的太阳引力相对平衡，同时地球的磁场也相对平衡，因此蛋的站立性最好。也有人说，春分正值春季的中间，不冷不热，人心舒畅，思维敏捷，动作利索，也易于竖蛋成功。其实，“春分竖蛋”只是流传下来的一个习俗，竖蛋每天都可以玩，靠的是技巧、细心和耐心。只要你仔细去观察，就会发现其中的奥秘！

节气与诗画

（诗词赏析）

渔歌子

唐·张志和

西塞山前白鹭飞，
桃花流水鳊鱼肥。
青箬笠，绿蓑衣，
斜风细雨不须归。



张志和(732-774)，字子同，初名龟龄，号玄真子。祖籍浙江金华。唐代诗人。

这首词描写了江南水乡春汛时期捕鱼的情景。西塞山前白鹭在自由地飞翔，江岸桃花盛开，春水初涨，水中鳊鱼肥美。渔翁头戴青色的箬笠，身披绿色的蓑衣，冒着斜风细雨，乐然垂钓，不想回家。这首词有鲜明的山光水色，有渔翁的形象，开头两句“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳊鱼肥”，出现了山、水、鸟、花、鱼，勾勒了一个垂钓的优美环境，写出了垂钓的地方和季节。展翅飞翔的白鹭，使这个鱼米之乡更显得生趣盎然。二、三月间，桃花盛开，天气暖和，雨水比冬天多，下几场春雨，河水就会上涨，于是逆水而上的鱼群便多起来了，“桃花流水鳊鱼肥”一句令人心驰神往。词的后两句“青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归”，写烟波上垂钓的渔翁，头戴箬笠，身披蓑衣，在斜风细雨里欣赏春天水面的景物，读者可以体会到渔夫在捕鱼时的愉快心情。这首词通过对自然风光和渔人垂钓的赞美，表现了作者向往自由生活的心情。

(名文赏析)

春

当代·朱自清

盼望着，盼望着，东风来了，春天的脚步近了。

一切都像刚睡醒的样子，欣欣然张开了眼。山朗润起来了，水涨起来了，太阳的脸红起来了。

小草偷偷地从土里钻出来，嫩嫩的，绿绿的。园子里，田野里，瞧去，一大片一大片满是的。坐着，躺着，打两个滚，踢几脚球，赛几趟跑，捉几回迷藏。风轻悄悄的，草绵软软的。

桃树、杏树、梨树，你不让我，我不让你，都开满了花赶趟儿。红的像火，粉的像霞，白的像雪。花里带着甜味，闭了眼，树上仿佛已经满是桃儿、杏儿、梨儿！花下成千成百的蜜蜂嗡嗡地闹着，大小的蝴蝶飞来飞去。野花遍地是：杂样儿，有名字的，没名字的，散在花丛里，像眼睛，像星星，还眨呀眨的。

“吹面不寒杨柳风”，不错的，像母亲的手抚摸着你。风里带来些新翻的泥土的气息，混着青草味儿，还有各种花的香，都在微微润湿的空气里酝酿。鸟儿将窠巢安在繁花嫩叶当中，高兴起来了，呼朋引伴地卖弄清脆的喉咙，唱出宛转的曲子，与轻风流水应和着。牛背上牧童的短笛，这时候也成天在嘹亮地响。

雨是最寻常的，一下就是三两天。可别恼。看，像牛毛，像花针，像细丝，密密地斜织着，人家屋顶上全笼着一层薄烟。树叶子却绿得发亮，小草也青得逼你的眼。傍晚时候，上灯了，一点点黄晕的光，烘托出一片这安静而和平的夜。在乡下，小路上，石桥边，撑起伞慢慢走着的人；地里还有工作的农民，披着蓑戴着笠。他们的房屋，稀稀疏疏的，在雨里静默着。

天上风筝渐渐多了，地上孩子也多了。城里乡下，家家户户，老老小小，也赶趟儿似的，一个个都出来了。舒活舒活筋骨，抖擞抖擞精神，各做各的一份事儿去。“一年之计在于春”，刚起头儿，有的是工夫，有的是希望。

春天像刚落地的娃娃，从头到脚都是新的，它生长着。

春天像小姑娘，花枝招展的，笑着，走着。

春天像健壮的青年，有铁一般的胳膊和腰脚，他领着我们上前去。

朱自清（1898—1948），原名自华，号秋实，后改名自清，字佩弦。原籍浙江绍兴，出生于江苏省东海县（今连云港市东海县平明镇）。中国近代散文家、诗人、学者。



朱自清善于融情入景，即景抒情，缘情写景，以景衬情，不仅使文章具有绘画美，而且富有情趣美、意境美。这篇散文使用拟人的修辞手法，把“静”的景物写活了，例如：写“小草偷偷地从土里钻出来了”。一个“钻”字，就表现出了春草冲破土层的挤劲，再加上“偷偷地”修饰，生动的表现了春草的活力，把春给写活了。

(歌曲赏析)

《我们的田野》是一首经典的儿童歌曲，很多少先队员唱着这首歌长大。歌曲抒情，旋律优美，描绘了田野美丽的景色，表达了对大自然对生活的无比热爱。

我们的田野
(合唱)
故事片《我们的田野》主题歌
管桦词 张文纲曲

1=F 2/4
中速 宽广、优美

0 3 5 3 | 6 5 | 5 6 5 | 3. 5 | 1 3 2 | 0 5 1 2 |

1. 我们的田野，美丽的田野，碧绿的
2. 平静的湖中，开满了荷花，金色的
3. 风吹着森林，雷一样的轰响，伐木的
4. 森林的背后，有浅蓝色的群山，在那些
5. 高高的天空，雄鹰在飞翔，好像在

3 5 3 | 3 3 5 | 6 6 6 | 5 3 | 2 - | 2 0 3 2 | 1 7 |

河水，流过无边的稻田，无边的
鲤鱼，长得多么肥大，湖边的
工人，请出一棵棵大树，去建造
山里，有野鹿和山羊，人们在
守卫，辽阔美丽的土地，一会在

6 1 5 | 5 0 1 2 | 3 3 3 | 2 5 | 1 - | 3 3 3 2 5 | 1 - |

稻田，好像起伏的海面。矿山和工厂。
芦苇中，藏着成群的野鸭。多少宝藏。
楼房，去建造森林飞去。
勘测，它们埋藏着
草原，一会儿又向

节气与养生

古代嵇康撰写的《养生论》中说：“春三月，每朝梳头一二百下”，告诉我们春分时节，要每天多梳头。这是由于春分节气平分了昼夜、寒暑，人们在保健养生时应注意保持自己身体的阴阳平衡。梳头，能刺激头部经穴，保持体内阴阳平和，同时消除疲劳。适当梳梳头，能让体内阳气升发舒畅，气血流通，使人神清气爽。

俗话说，“春困、秋乏、夏打盹”。春分期间，春光明媚，气候回暖，人们容易感到困倦、疲乏，民间称为“春困”。其实，由于冬季气温低，人体血液循环慢，大脑的血液和氧气供应相对增多。而春季则正好相反，气温回升，血液循环加快，大脑的血液和氧气供应相对减少，

因而人们就会产生懒洋洋的感觉，无精打采，昏昏欲睡。另外，春季人体的新陈代谢增强，耗氧量增多，而植物此时光合作用所产生的氧气很少，也是导致人困倦的因素之一。所以，春分时节，要积极参加体育锻炼和增强户外



活动，促进和改善机体血液循环，舒展肢体，使淤积在体内的物质循行，阳气生发。在饮食调理上要多吃含有维生素B的食品，如大豆、花生、火腿、黑米、鸡肝、菠菜、奶酪、坚果类等。同时，吃饭不宜过饱，七八分饱最好。

宋代大诗人欧阳修对春分有过一段精彩的描述：“南园春半踏青时，风和闻马嘶，青梅如豆柳如眉，日长蝴蝶飞。”无论南方北方，春分节气到处春意融融。此时，正是走出家门，开始踏青，感受自然的大好时节。大人们带着小孩子来到田野里放风筝，并且在风筝上写上祝福，祈盼生活幸福。自古以来，野菜就得到老百姓的喜爱，春分一到，有到野外撷榆钱、摘槐花、挖野菜，正如苏东坡所写的那样：“时绕麦田求野荠，强为僧舍煮山羹。”

研学探究

● 自己动手挑选鸡蛋，和小伙伴或家人一起细心的在桌子上把它竖起来，看一看谁先竖起来。

材料准备：

一个鸡蛋

相关知识：

1. 普通鸡蛋、双黄蛋、土鸡蛋和煮熟的鸡蛋，无论什么品种，都可以被立起来。
2. 相对生鸡蛋，煮熟的鸡蛋不易被立起来。
3. 细心、耐心的同时更容易让鸡蛋立起来；越急躁越不容易成功。
4. 鸡蛋可以在一年中的任何一天竖立起来，而且立稳的鸡蛋在没有外界干扰的情况下，可以保持在一定时间内不倒。

注意事项：

1. 挑鸡蛋：要挑选一头大一头小的鸡蛋，立蛋时将大头朝下，这样重心会比较低，就像不倒翁一样，容易保持平衡。

2. 寻找支持面：可以做一个小实验，在桌面上涂上印泥，再把鸡蛋立在涂有印泥的桌面，可以发现能立住的鸡蛋，底部会有一个肉眼很难看清的平面，一旦重力作用线能经过这个平面，鸡蛋就能站立起来。由于生鸡蛋里的蛋黄位置也会影响鸡蛋的站立情况，所以立鸡蛋的手要尽量保持不动，让蛋黄可以慢慢沉淀到鸡蛋下部，这样重心就能足够低，使鸡蛋保持平衡。这个过程也需要静静地尝试和等待，千万不能急躁。

● 和父母趁大好春光一同到田野里，寻找并采摘常见的野菜，拍照后制作手抄报，标明各种野菜的特性、营养价值和食用方法以及注意事项，放在班里进行展示。

● 大家用自己的手机拍摄下春天美好的情景，放在一起搞一个“我们的春天”摄影展览。



qīng míng 清 明

清明既是二十四节气之一，又是中国传统节日。

清明节又叫踏青节，在春分后十五天，是中国重要的祭祀节日之一，是扫墓祭祖、踏青郊游的日子。

清明节大约始于周代，距今已有二千五百多年的历史，很多民族都有过清明节的习俗。

2006年5月20日，经国务院批准，将清明节列入第一批国家级非物质文化遗产名录。2007年12月7日，国务院第198次常务会议通过的《国务院关于修改〈全国年节及纪念日放假办法〉的决定》把“清明节”作为法定节假日，自2008年1月1日起施行。

节气与生态

清明在二十四节气中既是节气又是节日。一般情况下，清明都是在农历每年三月初一前后（公历4月4-6日），也就是说在仲春与暮春之交，约在冬至后的第108天，太阳到达黄经15度时。

作为一个节气，清明的蕴意是：天气晴朗温暖，草木返青。《岁时百问》中说：“万物生长此时，皆清洁而明净，故谓之清明”。

“清明”是美好的，美就美在“芳草绿野恣行事，春入遥山碧四周”，到处繁花似锦，生机勃勃。清明时分的北京，柳绿花红、春光明媚，可是到了江南，却往往赶上细雨纷纷，雾花烟柳，别有一番迷人的景象。清明时吹来的风温暖而又清新。西汉时期的《淮南子·天文训》中说：“春分后十五日，斗指乙，则清明风至。”清明前后和风拂拂，春意盎然，万物竞发，古人有“和风吹绿柳，细雨润红花”的诗句，赞美清明的景色。



俗话说：“花木管时令，鸟鸣报农时”。自然界的花草树木、飞禽走兽，都是按照一定的季节时令活动的。植物的荫芽、发叶、开花、结果、叶黄和叶落；动物的蛰眠、复苏、始鸣、繁育、迁徙等现象都与气候变化相关，人们把这些大自然的现象叫做物候。例如“五月鸣蜩”、“七月流火”、“十月获稻”等都是物候的体现。“满阶杨柳绿丝烟，画出清明二月天”、“佳节清明桃李笑”、“雨足郊原草木柔”等名句，正是清明时节天地物候的生动描绘。清明前后是一个“花花世界”，最为典型的是桐花繁茂、麦花轻扬、柳花飞絮。清明一到，气温升高，正是春耕播种的大好时节，因此有“清明前后，种瓜点豆”的说法。

清明插柳的风俗是为了纪念农事祖师神农氏的。有的地方，人们把柳枝插在屋檐下，以预报天气，古谚有“柳条青，雨蒙蒙；柳条干，晴了天”的说法。杨柳有强大的生命力，俗话说：“有心栽花花不发，无心插柳柳成荫。”柳条插土就活，插到哪里，活到哪里，年年插柳，处处成阴。还记得那首古诗吗：碧玉妆成一树高，万千垂下绿丝绦，不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀。

清明前后，春阳照临，春雨飞洒，种植树苗成活率高，成长快。因此，自古以来，我国就有清明植树的习惯，一直流传至今。为了绿化祖国，保护环境，促进生态文明，1979年，在国务院的提议下，全国人大常委会确定每年3月12日为中国的植树节。实际上，北京地区大规模植树造林的最佳时机还是在清明前后。

节气与民俗

清明节起源于一个动人的故事。相传春秋时期，晋公子重耳为逃避迫害而流亡国外，流亡途中，在一处渺无人烟的地方，又累又饿，再也无力站起来。随臣找了半天也找不到一点吃的，正在大家万分焦急的时候，随臣介子推走到僻静处，从自己的大腿上割下了一块肉，煮了一碗肉汤让公子喝了，重耳渐渐恢复了精神，当重耳发现肉是介子推自己腿割下的时候，感动地流下了眼泪。

十九年后，重耳作了国君，成为历史上的晋文公。即位后他重赏了当初追随他流亡的功臣，唯独忘了介子推。很多人为介子推鸣不平，劝他面君讨赏，然而介子推最鄙视那些



争功讨赏的人。他打点好行装，带着母亲隐居山林。

晋文公听说后，羞愧莫及，亲自带人去请介子推，然而介子推和母亲已躲进绵山。绵山山高路险，树木茂密，怎么找也找不到。有人献计，从三面火烧绵山，逼出介子推。可是大火烧遍绵山，也没见介子推的身影。火熄后，人们发现背着老母亲的介子推坐在一棵老柳树下被烧死了，树洞里发现一张血书，写道：“割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。”晋文公见状恸哭不已，下令这一天寒食禁火，以纪念介子推。第二年晋文公率众臣登山祭奠，发现老柳树死而复活，便封老柳树为“清明柳”，并晓谕天下，把寒食节的后一天定为清明节。

清明作为节日，要怀旧悼亡，感恩先人；也要求新护生，踏青健身。一阴一阳，一息一生，内涵十分丰富。从唐代开始，民间扫墓的风俗便固定在清明节前的寒食节，由于寒食与清明在时间上紧密相连，扫墓也就由寒食顺延到了清明。到了清明前后，人们上坟扫墓祭祖，铲除杂草，放上供品，在坟前上香祷祝，燃纸钱金锭。现在提倡文明殡葬，人们也要献上一束鲜花，缅怀先人的业绩，寄托自己的思念。在长期的历史发展中形成了中华民族忠信仁笃、弘道养正的优良传统。

节气与诗画

（诗词赏析）

清明

唐·杜牧

清明时节雨纷纷，
路上行人欲断魂。
借问酒家何处有，
牧童遥指杏花村。



杜牧（公元803—约852），字牧之，号樊川居士，汉族，京兆万年（今陕西西安）人，唐代诗人。

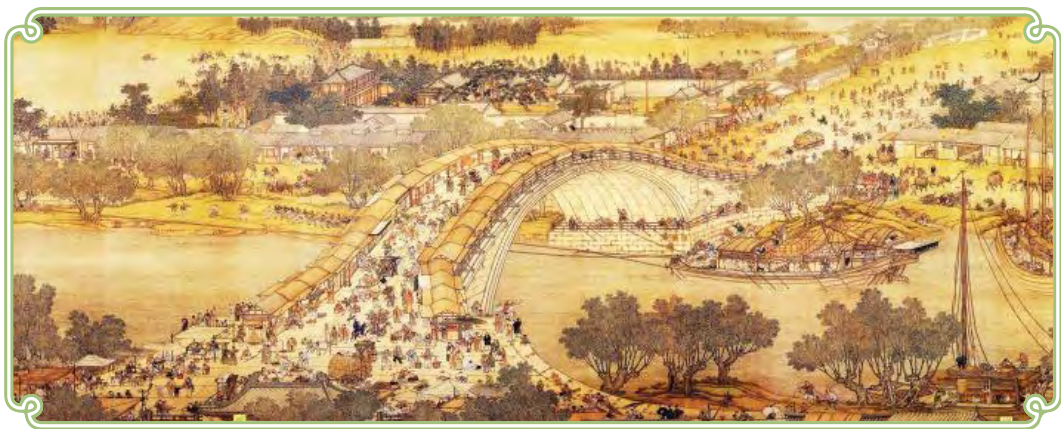
这是一首广为传诵、家喻户晓的诗作。

杜牧的诗歌善于将叙事、议论、抒情融为一体，境界纯真，古朴纯厚。这首《清明》写春雨中所见，读来倍增思乡之情。第一句“清明时节雨纷纷”交代情景、环境、气氛；第二句“路上行人欲断魂”写出了人物，刻画了人物凄迷纷乱的心境；第三句“借问酒家何处有”提出了摆脱心境的办法，即找地方喝酒去，借酒浇愁；第四句“牧童遥指杏花村”写答话带行动，是整首诗最精彩的所在。整首诗为我们展现了一幅江南清明时节细雨纷纷飘洒，赶路的行人心情惆怅，情绪不佳，向放牛的孩子打听何处可以买酒浇愁，牧童笑而不答遥指杏花山村的情景。

（名画赏析）

《清明上河图》号称中国十大传世名画，属于国宝级文物，现藏于北京故宫博物院。

《清明上河图》的作者张择端（生卒年不详），字正道，汉族，琅邪东武（今山东诸城）人，北宋著名画家。



《清明上河图》宽 25.2 厘米，长 528.7 厘米，绢本设色。作品以长卷形式，采用散点透视构图法，生动地记录了中国十二世纪北宋都城东京（又称汴京，今河南开封）的城市面貌和当时社会各阶层人民的生活状况，是北宋都城汴京当年繁荣的见证，也是北宋城市经济情况的写照。这在中国乃至世界绘画史上都是独一无二的。在五米多长的画卷里，大致分为汴京郊外春光、汴河场景、城内街市三部分，绘出了各色人物，还有牛、骡、驴等牲畜，车、轿、大小船只，房屋、桥梁、城楼等交通工具和各式建筑，数量庞大，刻画生动。画面长而不冗，繁而不乱，严密紧凑，一气呵成。画中所摄取的景物，大至寂静的原野，浩瀚的河流，高耸的城郭；小到舟车里的人物，摊贩上的陈设货物，

市招上的文字，丝毫不失。画面中，穿插着各种情节，组织得错落有致，同时又具有情趣，体现了宋代风情民俗，具有很高的历史价值和艺术价值。

《清明上河图》成于 1101 年，在长期的历史进程中经历了风风雨雨，甚至在清末被盗出宫，流落关外，流散到民间。新中国成立后，才交北京故宫博物院珍存。千余年来，此画仿摹者众多，世界各地都有收藏，但只有北京故宫博物院所藏是北宋张择端的原作。2015 年 9 月，《清明上河图》全卷铺开陈列，参观者络绎不绝，盛况空前。

节气与养生

踏青是清明节的习俗之一。踏青又叫春游，古时叫探春、寻春等。如今，学校在清明前后都要组织实践活动，大家投入到大自然的怀抱，呼吸新鲜空气，寻找春天的足迹。

实际上，清明踏青的真正意义在于顺应时令节气，阳春三月，生气始盛，万物萌生，人们走出屋门，来到野外，积极主动地迎合时气，以促进自身体内的阳气流转，这对身体的健康大有好处。

从古至今，到了清明，家人都要尽可能团聚，或上坟扫墓祭奠先人，或到郊外踏青游玩，将感恩念本与休闲健身融合在一起。

清明节的休闲健身项目很多，非常有趣，例如荡秋千、蹴鞠、射柳，斗鸡、拔河等，有些地方还有蚕花会，插柳等风俗。

要说最普遍、最受人们喜爱的还得是放风筝。

春天里，多姿多彩的风筝在天空飘荡，人们在地面奔跑，尽情呼吸新鲜空气，既强身健体又愉悦身心。这一古老的健身娱乐活动深受人们欢迎，几千年来经久不衰，并随着科技发展不断地增添新花样。

风筝又名“纸鸢”被称为中国的第五大发明，公元 1600 年，风筝传到欧洲，曾经对航空器的诞生以及在战争期间信息传递产生过重大影响。早在 2000 多年前，风筝在中国就已出现。据史书记载，春秋时期我国的能工巧匠鲁班（公输般）因看到鹞鹰在天空盘旋飞翔受到启迪，曾“削竹为鹞，成而飞之，三日不下”。和他几乎同时代的思想家和科学家墨翟也曾用 3 年时间，制成木鸢，能在天空飞翔。汉代发明造纸术后，风筝改用纸糊制，称作“纸鸢”。到五代时，李邕



加以改进，在纸鸢头上装上竹笛，微风吹动，嗡嗡作响，有如箏声，周而得名“风筝”。到了宋代，放风筝已成为城乡居民普遍的娱乐活动，不仅市井小儿、布衣平民喜爱，甚至帝王将相、王公贵胄也乐此不疲。及至明、清两代，放风筝则达到了鼎盛时期，明代著名才子徐渭常以风筝作为绘画写诗的题材，留下 37 首咏风筝的题画诗，形象地反映了明代民间放风筝的盛况。清代高鼎的《村居》曾这样描述：“草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟。儿童放学归来早，忙趁东风放纸鸢。”清代曹雪芹在《红楼梦》中写道：“阶下儿童仰面看，清明装点最堪宜。游丝一断浑无力，莫向东风怨别离。”曹雪芹是制作风筝的巧匠能手。他晚年（1750 年前后）蛰居北京西山黄叶村一带时，



曾撰写了《南鹞北鸢考工志》一书，集中国古代风筝扎、糊、绘、放四艺之大成，对南北各地风筝绘以彩图，并配有歌谣。他的这部著作成为京津地区制作风筝的范本，对风筝的普及起到很大的推动作用。曹雪芹本人制作的风筝由于构思巧妙、工艺精湛，被称为“曹氏风筝”，自成一派。

“只凭风力健，不假羽毛丰。红线凌空去，青云有路通。”当今中国风筝荟萃之地当推北京、天津和山东潍坊。北京的风筝造型雄伟、画工粗犷、飞行能力强。春天到来的时候，常常可以看到很多种风筝飞舞在空中，其中令人叫绝的有多达十几节的带毛大蜈蚣、活腿的白仙鹤、软翅的绿蜻蜓等，还有骨架精巧、造型奇特的软翅风筝。这些风筝不但能飞舞于空，而且还能观赏于室。大到数十丈，小到方寸之间，美轮美奂，色彩鲜明，具有浓郁的乡土气息和独特的民族韵味，成为中国民间艺术的一朵奇葩。

古人认为清明的风很适合放风筝，因此有“清明放断鹞”谚语。宋人在《武林旧事》写道：“清明时节，人们到郊外放风鸢，日暮方归。”北宋张择端的《清明上河图》，宋苏汉臣的《百子图》里都有放风筝的生动描绘。清代《帝京岁时纪胜》中记载：“清明扫墓，倾城男女，纷出四郊，提酌挈盒，轮毂相望。各携纸鸢线轴，祭扫毕，即于坟前施放较胜。”

春天放风筝，对人的身体健康非常有益。中华传统医学认为，放风筝可以使人沐浴和煦的阳光和春风，有“疏泄内热，增强体质之益。”史书《续博物志》也有“放风筝，张口仰视，可以泄热”之说。现代保健医学研究表明，在明媚的春光里踏青放风筝，可以舒展筋骨，让身体随着放飞的风筝而不停地移动，从而活动四肢百骸；同时，由于尽情呼吸着新鲜空气，吐故纳新，能促进人体的新陈代谢，改善血液循环状态。此外，放风筝时，双眼面对蓝天，可以消除眼肌疲劳，调节和改善视力，预防近视和弱视。近年来，国内外采用“风筝疗法”治疗精神抑郁、神经衰弱、小儿智力不全等症，也收到了很好的疗效。同时，放风筝还是一项健脑运动，需要全身心地投入。处理好放风筝和风向风速的关系，就得动一番脑筋。风筝飞起来的必要条件是有风，但风速过大不好放飞，风筝不易“抬”上来，也很难控制；放风筝最怕的是风向不定，容易“栽”下来。古人认为放风筝要做到放时相牵，一线相连，未放之时，如马卧槽，放飞后如同进了赛马场，要精神抖擞，把线看作缰绳紧拉，如同驯马一般，然后望天入静，随飘移而前后奔走。

放风筝能使人情绪开朗、心境愉悦。放飞时，大脑高度集中，无疑会消除人的内心杂念；放飞者极目蓝天，其心胸也会感到开阔；清明前后草长莺飞，放飞风筝是人与自然的美好亲近，应该大力提倡。

研学探究

- 深化家庭观念、融洽代际亲情、培育良好家风，学生和家长一同绘制“我家根脉图”，标明包括学生往上父系和母系三代的姓名、年龄、籍贯、亲戚关系等信息，并了解自家家训，书写在根脉图的相应位置。
- 召开一次故事会，讲述革命先烈和志士仁人的感人事迹，缅怀他们的丰功伟绩。
- 学学做风筝。自己动手制作风筝，可以学习到航空、美术等各方面的知识，掌握多种技能，是一项既动脑又动手的科技活动。

材料准备：

削好的竹篾、防雨纸、纺线、胶水、油画笔、蜡笔、剪刀

制作过程:

1. 将竹篾分成长短不一的三条风筝骨干，长度分别是 32 厘米、45 厘米、60 厘米；
2. 将风筝骨架搭成“干”型，交叉口用绑线扎牢，按逆时针或者是顺时针方向依次绑好，并用“502”胶水固定；
3. 将防雨纸用白乳胶粘在风筝骨干上，并在纸上画上图案；
4. 将放飞的线扎在风筝面上，上中下都要扎。

注意事项:

1. 做什么样的风筝，按比例绘出，并按比例将竹篾做成风筝骨干，一般风筝骨架越少越好，能减轻风筝重量；



2. 风筝骨架交叉口的绑线，必须按逆时针或者是顺时针方向依次绑好；
3. 纸蒙糊即防雨纸粘在风筝骨架时，纸要预留一公分，待糊好风干将边上多余纸剪去。

放飞风筝:

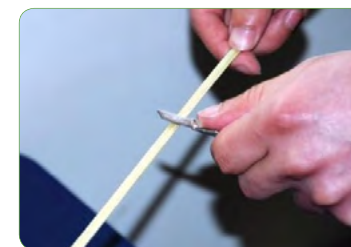
1. 在放飞风筝时要把握风向。风大时放，风小时收。
2. 放飞时要注意安全和对风筝的保护。放风筝时，不论风筝大小，放飞者最好戴上手套，以防手掌或手指被风筝线割破或拉伤。
3. 风筝停止放飞往回收线时，不能操之过急，也要注意安全。过急容易将线扯断或在风筝将落地时造成损坏，有时稍不小心还会被线割伤。小型或稍大一点的风筝，可一个人收线。
4. 收线时，对一些扎工精细、制作复杂的风筝，一定要注意保护，在风筝落地之前轻轻将风筝托住，以防坠地摔坏或擦破。

再推荐一种竹制的儿童风筝。

材料准备:

包装纸、胶水（或双面胶）、竹签（废旧竹席即可）、剪刀、尼龙线

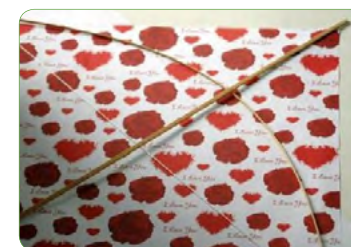
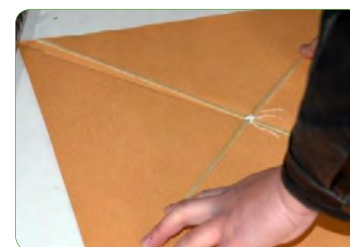
第一步：拆竹席找竹子



第二步骤：开始裁纸



第三步骤：搭骨架



最后一步很关键，就是贴尾巴，家里找旧报纸就可以了





gǔ yǔ 谷雨

谷雨是二十四节气的第6个节气，也是春季最后一个节气，时间在每年4月19日-21日，太阳到达黄经30°时。

谷雨源自古人“雨生百谷”之说，同时也是播种移苗、埯瓜点豆的最佳时节。

“清明断雪，谷雨断霜”。谷雨作为春季最后的一个节气，意味着寒潮天气基本结束，气温回升加快，非常有利于谷类农作物的生长。

节气与生态

“雨露滋润禾苗壮。”

谷雨是春季的最后一个节气，这时候田中的秧苗初插、作物新种，最需要雨水的滋润，所以说“春雨贵如油”。



谷雨时节，我国南方大部分地区雨水充沛，常年降水量可达30至50毫米，对水稻栽插和玉米、棉花苗期生长有利。华南地区降雨，常常是“随风潜入夜，润物细无声”。“巴山夜雨”则出现在重庆四川。“蜀天常夜雨，江槛已朝晴”，这种夜雨昼晴天气，对大春作物生长和小春作物收获是颇为适宜的。

谷雨时节，江南地区“杨花落尽子规啼”，柳絮飞落，杜鹃夜啼，牡丹吐蕊，樱桃红熟，自然景物告示人们时至暮春了。这时，南方的气温升高较快，一般4月下旬平均气温可达20℃至22℃。华南东部偶尔会有一两天30℃以上的高温，使人开始感觉到炎热。

中国古代将谷雨分为三候：“一候萍始生；二候鸣鸠拂其羽；三候戴胜降于桑。”谷雨后降雨量增多，浮萍开始生长，接着布谷鸟便开始提醒人们播种，然后是桑树上开始见到戴胜鸟。

节气与民俗

祭仓颉 传说汉字是仓颉造的。大约在 4000 年前，轩辕黄帝由部落首领被拥戴为部落联盟领袖，他命仓颉为左史官。仓颉做了史官以后，用不同类型的贝壳和绳结的大小、横竖作为标记来记载事务。可是，随着仓颉主管事务日益繁多，老办法已经远远不能适应需求，仓颉很犯愁。



这天，仓颉参加集体狩猎，走到一个三岔路口时，几个老人为走哪条路争辩起来。一个老人坚持要往东，说有羚羊；一个老人要往北，说前面不远可以追到鹿群；一个老人偏要往西，说有两只老虎，不及时打死，就会错过了机会。仓颉一问，原来他们都是看着地上野兽的脚印才认定的。仓颉心中猛然一喜：既然一个脚印代表一种野兽，我为什么不能用一种符号来表示我所管的东西呢？他高兴地拔腿奔回家，开始创造各种符号来表示事物。黄帝知道后，大加赞赏，命令仓颉到各个部落去传授这种方法。渐渐地，这些符号的用法全推广开了，就这么逐渐形成了文字。

传说仓颉造字成功之日，举国欢腾，感动上苍，把谷子像雨一样哗哗地降下来，吓得鬼怪夜里啾啾地哭泣，这就是《淮南子》中记载的“天雨粟，鬼夜啼”。

每年谷雨节气到来的时候，仓颉庙都要举行传统庙会，会期长达七至十天。年复一年，成千上万的人们从四面八方涌来，举行隆重热烈的迎仓圣进庙和盛大庄严的祭奠仪式，缅怀和祭祀文字始祖仓颉。人们跑竹马、耍社火、表演武术、敲锣打鼓演大戏，载歌载舞扭秧歌，表达对仓圣的崇敬和怀念，热闹非凡。

走谷雨 走谷雨是一个很有意思的习俗。古时候很多青年女子选择谷雨这天走村串亲，或者结伴到野外游逛，欣赏开满大地的“谷雨花”，与秀丽的自然风景相融合，愉悦身心。谷雨时节湿邪容易侵入人体，造成胃口不佳等诸多不适。人们大多在饮食上加以精心调理，例如喝谷雨茶。传说谷雨这天喝了茶会清火、辟邪、明目。所以谷雨这天不管是什么天气，人们都会去茶山摘一些新茶回来喝。北方谷雨则有食香椿的习俗。谷雨前后的香椿醇香爽口营养价值高，有“雨前香椿嫩如丝”之说。香椿具有提高机体免疫力，健胃、理气、止泻、润肤、抗菌、消炎、杀虫的功效，无论是生拌还是炒烹，营养价值都很高。

驱五毒 谷雨以后气温升高，病虫害进入高繁衍期，为了减轻病虫害对农作物及人的伤害，农民一边进田灭虫，一边张贴谷雨贴，进行驱凶纳吉的祈祷。山东、山西、陕西一带都有这个习俗。谷雨贴属于年画的一种，上面刻绘神鸡捉蝎、天师除五毒形象或道教神符，有的还附有“谷雨三月中，老君下天空，手持七星剑，单斩蝎子精”等文字说明，寄托人们驱除害虫、盼望丰收与健康的心理。我国古典名著《西游记》第五十五回，孙悟空、猪八戒敌不过蝎子精，观音也自知近他不得，只好让孙悟空去请昴日星官，结果手到害除、马到成功。昴日星官本是一只双冠子大公鸡。书中描写，昴日星官现出本相，对着蝎子精叫一声，蝎子精立刻现了原形，是只琵琶大小的蝎子。大公鸡再叫一声，蝎子精浑身酥软，死在山坡。

赏牡丹 谷雨前后正是牡丹花开的盛期，因此，牡丹花也被称为谷雨花、富贵花。“谷雨三朝看牡丹”，谷雨时节赏牡丹的习俗已绵延千年，甚至有夜间垂幕悬灯，宴饮赏花的。清顾禄《清嘉录》记载：“神祠别馆筑商人，谷雨看花局一新。不信相逢无国色，锦棚只护玉楼春。”至今，山东菏泽、河南洛阳、四川彭州多于谷雨时节举行牡丹花会，供人们游乐聚会。



节气与诗画

（诗词赏析）

赏牡丹

唐·刘禹锡

庭前芍药妖无格，
池上芙蕖净少情。
唯有牡丹真国色，
花开时节动京城。

刘禹锡（772 ~ 842），字梦得，河南洛阳人，唐代诗人，有“诗豪”之称。

刘禹锡诗文俱佳，涉猎题材广泛，与柳宗元并称“刘柳”，与韦应物、白居易合称“三

杰”，并与白居易合称“刘白”，有《陋室铭》《竹枝词》《杨柳枝词》《乌衣巷》等名篇。

这是一首赞颂牡丹的托物咏怀诗。牡丹是中国特有的名花，属芍药科、芍药属植物，为多年生落叶灌木。花色泽艳丽，玉笑珠香，风流潇洒，富丽堂皇，素有“花中之王”的美誉。牡丹品种繁多，以黄、绿、肉红、深红、银红为上品，尤其黄、绿为贵。牡丹花大而香，故又有“国色天香”之称，被人们看作中国的国花。

此诗写唐人赏牡丹的盛况。前两句以芍药“妖无格”和芙蕖“净少情”衬托牡丹的高贵富丽。这里暗示牡丹兼具妖、净、格、情四种资质，可谓花中最美。后两句则以“花开时节动京城”之句，来表现人们倾城而出观赏牡丹的热闹景象，以此赞颂牡丹为人所爱。全诗用拟人对比和抑彼扬此的艺术手法，肯定了牡丹“真国色”的花界地位，真实地表现了牡丹盛开京城轰动的情景。

节气与养生

由于谷雨节气后降雨增多，空气中的湿度逐渐加大，容易触发肋间神经痛、坐骨神经痛、三叉神经痛等，需要多加注意。同时天气转温，室外活动增加，北方地区的桃花、杏花等开放，杨絮、柳絮四处飞扬，过敏体质的同学应注意防止花粉症及过敏性鼻炎、过敏性哮喘等，可以适当戴口罩，尽量远离过敏源。

谷雨前后消化功能处于旺盛状态，有利于营养的吸收，因此这时正是进补的大好时机，但也要适当，适宜的膳食如参蒸鳝段、菊花鳝鱼等具有祛风湿、舒筋骨、温补气血的功效；草菇豆腐羹、生地鸭蛋汤具有滋阴养胃、降压降脂、抗菌消炎、清热解毒、养血润燥的功效。

香椿的营养价值高于一般蔬菜，除了含有丰富的蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、脂肪外，还含有维生素 A/B1/B2/E、胡萝卜素及微量元素钙、钾、磷、钠、硒、锰等。香椿性温，味苦，有清热利湿、开胃健脾、祛风保肝、舒筋补血、利尿解毒的功效，对预防慢性疾病、食欲不振、蛔虫病、泄泻痢疾等有辅助疗效，是蔬菜中不可多得的珍品。香椿的食用方法很多，可腌制，可炒食，还可以作为调味配菜用，如香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐、凉拌香椿、炒香椿、香椿拌面等，都别具风味。



 研学探究

- 在班里举办“牡丹诗会”，大家一起朗诵有关牡丹的诗歌。
- 学做香椿豆腐汤。

食材：

香椿、豆腐

特点:

家常汤，口感鲜美，营养丰富。

步骤:

- 1、将豆腐切块以作备用；
- 2、香椿洗净焯水切碎末备用；
- 3、起锅放油，将香椿末放进去煸炒一会，然后盛出备用；
- 4、在锅内放水，将豆腐块放进去；
- 5、锅开后，再将盛出的香椿倒入，拌匀，再加入盐、胡椒粉；
- 6、待豆腐熟后，加入些许淀粉、淋上麻油。

- 学唱歌曲“牡丹之歌”。

[illegible]



夏

立夏：公历05月05 - 07日交节

小满：公历05月20 - 27日交节

芒种：公历06月05 - 07日交节

夏至：公历06月21 - 22日交节

小暑：公历07月06 - 08日交节

大暑：公历07月22 - 24日交节



lì xià 立夏

立夏是农历二十四节气中的第7个节气，时间一般在每年的5月5日或6日，太阳到达黄经45度时。这是夏季的第一个节气，

《月令七十二候集解》：“立夏，四月节。立字解见春。夏，假也。物至此时皆假大也。”意思是说，到了夏天，温度升高，炎暑将临，雷雨增多，植物茂盛，农作物进入旺季生长期，田间地头到处可见农民忙碌的身影。

实际上，若按气候学的标准，日平均气温稳定升达22℃以上才为夏季开始，因此，在北方“绿树浓阴夏日长，楼台倒影入池塘”的夏季景象还要等待一段时间才能见到。

节气与生态

民间有夏三月的说法，是指从立夏到立秋前，包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气。

立夏之后，雷雨增多，动物的活动也愈加频繁起来。农谚说：早钓鱼，晚捞虾，中午钓个癞蛤蟆。

立夏有三候：初候蝼蛄鸣。蝼蛄是蟋蟀的亲戚，北京人叫拉拉蛄。不过，也有的人说是青蛙，因为青蛙在立夏时节开始鸣叫；二候蚯蚓出。蚯蚓生活在潮湿阴暗的土壤中，当地下的温度持续升高，它也从泥土里钻出来凑凑热闹；三候王瓜生。王瓜是一种药用爬藤植物，在立夏时节快速攀爬生长，在六七月间还会结出红色的果实。

立夏前后，华北、西北等地气温回升很快，但降水仍然不多，加上春季多风，蒸发强烈，大气干燥容易导致干旱。“立夏三天遍地锄”，这时杂草生长很快，“一天不锄草，三天锄不了”。中耕锄草不仅能除去杂草，抗旱防渍，又能提高地温，加速土壤养分分解，对促进棉花、玉米、高粱、花生等作物苗期健壮生长有十分重要的意义。

立夏以后天气逐渐炎热，人们的饮食宜清淡，多食新鲜的瓜果蔬菜，适当地进行体育锻炼，可以预防夏季疾病的发生。

节气与民俗

迎夏仪式 古代，人们非常重视立夏，这一天，帝王要率文武百官到京城南郊去迎夏，举行迎夏仪式。君臣一律穿朱色礼服，配朱色玉佩，连马匹、车旗都要朱红色的，以表达对丰收的祈求和美好的愿望。江浙一带，人们因大好的明媚春光过去了，因此备好酒食，好像送人远去，名为饯春。吴藕汀《立夏》诗说：“无可奈何春去也，且将樱笋饯春归”。在民间，立夏日人们则喝冷饮来消暑。江南水乡有烹食嫩蚕豆的习俗。

立夏尝新 苏州有“立夏见三新”的传统习俗。

三新为樱桃、青梅、麦子，用以祭祖。在常熟，尝新的食物更为丰盛，有“九荤十三素”之说，九荤为鲫、咸蛋、螺蛳、鳝鸡（即放在微火上煨熟，一种烹调方法，用多种香料加工而成为鳝鸡）、腌鲜、卤虾、樱桃肉；

十三素包括樱桃、梅子、麦蚕（新麦揉成细条煮熟）、笋、蚕豆、矛针、豌豆、黄瓜、莴笋、草头、萝卜、玫瑰、松花。在南通，则吃煮鸡、鸭蛋。

斗蛋游戏 立夏中午，家家户户煮好囫囵蛋（鸡蛋带壳清煮，不能破损），用冷水浸上数分钟之后套上早已编织好的丝网袋，挂在孩子的脖子上。孩子们便三五成群，进行斗蛋游戏。蛋分两端，尖者为头，圆者为尾。斗蛋时蛋头斗蛋头，蛋尾击蛋尾。一个一个斗过去，破者认输，最后分出高低。蛋头胜者为第一，蛋称大王；蛋尾胜者为第二，蛋称小王或二王。谚称：“立夏胸挂蛋，孩子不疳夏”。意思是说可以预防夏日常见的腹胀厌食，乏力消瘦等症状。中饭是糯米饭，饭中掺杂豌豆。桌上必有煮鸡蛋、全笋、带壳豌豆等特色菜肴。乡俗：蛋吃双，笋成对，豌豆多少不论。民间相传立夏吃蛋拄心。因为蛋形如心，人们认为吃了蛋就能使心气精神不受亏损。立夏以后便是炎炎夏天，为了不使身体在炎夏中亏损消瘦，立夏应该进补，以保无病无灾。

立夏秤人 立夏民间还有秤人的习俗。人们在村口或台门里挂起一杆大木秤，秤钩悬一根凳子，大家轮流坐到凳子上面秤人。司秤人一面打秤花，一面讲着吉利话。秤老人要说“秤花八十七，活到九十一”；秤小孩则说“秤花一打二十三，小官人长大会出山”。打秤花只能里打出（即从小数打到大数），不能外打里。民间相传三国时孟获被诸葛亮收服，归顺蜀国之后，对诸葛亮言听计从。诸葛亮临终嘱托孟获每年要来看望蜀



主一次。诸葛亮嘱托之日，正好是这年立夏，孟获当即去拜阿斗。从此以后，每年夏日，孟获都依诺来蜀拜望。过了数年，晋武帝司马炎灭掉蜀国，掳走阿斗。而孟获不忘丞相嘱托，每年立夏带兵去洛阳看望阿斗，每次去都要秤阿斗的重量，以验证阿斗是否被晋武帝亏待。他扬言如果亏待阿斗，就要起兵反晋。晋武帝为了迁就孟获，就在每年立夏这天，用糯米加豌豆煮成中饭给阿斗吃。阿斗见豌豆糯米饭又糯又香，就加倍吃下。孟获进城秤人，每次都比上年重几斤。阿斗虽然没有什么本领，但有孟获立夏秤人之举，晋武帝也不敢欺侮他，日子也过得清静安乐，福寿双全。这个传说虽然不一定是史实，但百姓希望的是“清静安乐，福寿双全”的太平世界。立夏秤人会给人们带来福气，带来好运。

节气与诗画

（诗词赏析）

小池

宋·杨万里

泉眼无声惜细流，
树阴照水爱晴柔。
小荷才露尖尖角，
早有蜻蜓立上头。



杨万里（1127—1206），字廷秀，号诚斋，汉族，吉州吉水（今江西省吉水县）人。南宋诗人，与尤袤、范成大、陆游合称南宋“中兴四大诗人”、“南宋四大家”。

这首诗非常有名。泉眼悄然无声是因舍不得细细的水流，树荫倒映水面是喜爱晴天和风的轻柔。娇嫩的小荷叶刚从水面露出尖尖的角，早有一只调皮的小蜻蜓立在它的上头。这首诗多么清新，一切都是那样的细，那样的柔，那样的富有情意。明媚的初夏风光，自然朴实又真切感人。一个泉眼、一道细流、一池树阴、几支小小的荷叶、一只小小的蜻蜓，构成一幅生动的自然景象，表现了万物之间和谐的关系。

这首诗抒发了作者热爱生活的深厚情感，全诗从“小”处着眼，生动、细致地描摹

出初夏小池中生动的新景象。我们现在常常用“小荷才露尖尖角”来形容初露头角的新人，充满朝气。

这首诗宛如一幅花草虫鸟彩墨画，玲珑剔透，生机盎然，百读不厌，发人深思。

（篆刻赏析）



这是一方千石堂篆刻作品，内容为“立夏”二字。所用石材为青田石。尺寸：2*2CM。

篆刻艺术是书法（主要是篆书）和镌刻（包括凿、铸）结合，来制作印章的艺术，是汉字特有的艺术形式。篆刻兴起于先秦，迄今已有 3700 多年的历史。

欣赏篆刻作品，主要看是几个方面：1. 笔划、字多的印宜排得安详，笔划、字数少的印宜排列得沉着；2. 方笔方形字宜丰满，圆笔或圆形笔宜挺劲，单笔无所依者挺而略带濡涩，有相同的笔划的字宜紧凑而排列得有参差，多转折之字宜灵活；3. 字的横划或直划宜刻得浑厚；4. 朱文一般宜刻得秀劲；5. 白文一般宜刻得质朴。

节气与养生

“绿遍山原白满川，子规声里雨如烟。乡村四月闲人少，采了蚕桑又插田。”传统中医认为，人们在春夏之交要顺应天气的变化，天气逐渐转热，饮食宜清淡，应以易消化、富含维生素的食物为主，大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。可多喝牛奶、多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等，既能补充营养，又起到强心的作用。平时多吃蔬菜、水果及粗粮，可增加纤维素、维生素 B、C 的供给，以达到“正气充足，邪不可侵”的目的。总体来说，应以低脂、低盐、多维、清淡为主。由于夏季炎热而出汗多，体内丢失的水分多，脾胃



消化功能较差，所以要适当多进稀食。如早、晚进餐时食粥，午餐时喝汤，这样既能生津止渴、清凉解暑，又能补养身体。在煮粥时加些荷叶，称荷叶粥，味道清香，粥中略有苦味，可醒脾开胃，有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤，有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。夏季的营养消耗较大，而天气炎热又影响人的食欲，除注意饮食清洁和清淡为主外，还要注意补充一些营养物质，如多吃些西红柿、青椒、冬瓜、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、梨等新鲜果蔬。特别要注意钾的补充，豆类或豆制品、香菇、水果、蔬菜等都是钾的很好来源。

立夏前后，我国大部分地区平均气温在 18℃至 20℃，正是“百般红紫斗芳菲”的大好时节。因此，要做到笑口常开、自我调节、制怒平和，心情愉快。绘画、书法、听音乐、下棋、种花都是挺不错的爱好，既可以将学过的知识加以运用，动脑动手，又可以颐养精神，保持心情舒畅。

立夏节气常常衣单被薄，要加强锻炼，谨防感冒。

研学探究

● 召开一次“笑的学问”的主题班会。大家讨论一下笑的学问，琢磨琢磨怎样才能做到笑口常开。

- 在房前屋后或阳台上，种上一盆牵牛花并精心照料它。
- 做桂圆粥。

配料：

桂圆 25 克，粳米 100 克，白糖少许。

做法：

将桂圆同粳米共入锅中，加适量的水，熬煮成粥，调入白糖即成。

功效：

补益心脾，养血安神。尤其适用于劳伤心脾，思虑过度，身体瘦弱，健忘失虑等症。可以亲手做给爷爷奶奶、姥爷姥姥、爸爸妈妈喝，以尽孝道。同时提醒长辈注意：喝桂圆粥忌饮酒、浓茶、咖啡等物。



xiǎo mǎn 小满

小满是二十四节气的第8个节气，时间在每年5月20日到22日之间，太阳到达黄经60度时。

小满的意思是夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满，但还未成熟，只是小满，还没有大满。

《月令七十二候集解》：“四月中，小满者，物致于此小得盈满。”这时我国北方地区麦类等夏熟作物籽粒已开始饱满，但还没有成熟。

小满小满，麦粒渐满。古人命名“小满”，更多的是表达了一种收获在即的喜悦。在广袤的田野上，嫩绿的麦穗已经抽齐。夏风轻轻掠过，如波浪般此起彼伏，那饱满的麦穗，是沉甸甸的收获，是真诚而沉默的祝福。

节气与生态

南方地区有句谚语：“小满大满江河满”，反映了降雨多、雨量大的气候特征。一般来说，小满节气的后期往往是这些地区防汛的紧张阶段。到了黄河中下游，则是：“小满不满，麦有一险”。这“一险”就是指小麦在此时刚刚进入乳熟阶段，非常容易遭受干热风的侵害，从而导致小麦灌浆不足、粒籽干瘪而减产。防御干热风的方法很多，比如营造防护林带、喷洒药物等都十分有效。

江南地区还有句谚语：“小满动三车，忙得不知他。”这里的三车指的是水车、油车和丝车。此时，农田里的庄稼需要充裕的水分，农民们便忙着踏水车翻水浇灌；收割下来的油菜籽也等待着农人们去舂打，做成清香四溢的菜籽油；田里的农活自然不能耽误。家里的蚕宝宝也要细心照料，小满前后，蚕要开始结茧了，养蚕人家忙着摇动丝车缫丝。《清嘉录》中记载：“小满乍来，蚕妇煮茧，治车缫丝，昼夜操作”。可见，古时小满节气时新丝已



行将上市，丝市转旺，蚕农丝商无不满怀期望，等待着收获的日子快快到来。

此外，小满节气期间江南地区往往是江河湖满，如果不满，必是遇上干旱少雨年。这方面的谚语很多，广西、四川、贵州等地区有“小满不满，干断田坎”的农谚；四川省还有“小满不下，犁耙高挂”之说。这里的“满”字，不是指作物颗粒饱满，而是雨水多的意思了。

小满有三候：一候苦菜秀，二候靡草死，三候小暑至。苦菜秀是说小满时节，麦子将熟未熟。在过去，老百姓此时多以野菜充饥。靡草到入夏便枯死了。小满节气，全国各个地方开始步入夏天，靡草死正是小满节气夏季到来的标志。过了小满，很快就进入了酷暑难耐的炎炎夏日，南北温差进一步缩小，降水进一步增多。

节气与民俗

吃苦菜 春风吹，苦菜长，荒滩野地是粮仓。苦菜是中国人最早食用的野菜之一。《周书》：小满之日苦菜秀。

《诗经》：采苦采苦，首阳之下。旧社会农民每年春天青黄不接之时，要靠苦苦菜充饥。苦苦菜，带苦尝，虽逆口，胜空肠。当年红军长征途中，曾以苦苦菜充饥，渡过了一个个难关，江西苏区有首歌谣唱：苦苦菜，花儿黄，又当野菜又当粮，红军吃了上战场，英勇杀敌打胜仗。苦苦菜被誉为“红军菜”“长征菜”。

苦苦菜遍布全国，医学上叫它败酱草，宁夏人叫它“苦苦菜”，陕西人叫它“苦麻菜”，李时珍称它为“天香草”。《本草纲目》：（苦苦菜）久服，安心益气，轻身、耐老。医学上多用苦苦菜来治疗热症，古人还用它醒酒。宁夏人喜欢把苦菜烫熟，冷淘凉拌，调以盐、醋、辣油或蒜泥，清凉辣香，吃馒头、米饭，使人食欲大增。

祭蚕 我国农耕文化常常被形容为“男耕女织”。女织的原料北方以棉花为主，南方以蚕丝为主。蚕丝需靠养蚕结茧抽丝而得，所以我国南方农村养蚕极为兴盛，尤其是江浙一带。相传小满为蚕神诞辰，因此江浙一带在小满节气期间有一个祈蚕节。

蚕是娇养的“宠物”，很难养活。气温、湿度，桑叶的冷、熟、干、湿等均影响蚕的生存。由于蚕难养，古代把蚕视作“天物”。为了祈求养蚕有个好收成，因此人们在四月放蚕时节举行祈蚕节。



节气与诗画

（诗词赏析）

小满诗二首

北宋·欧阳修

一

夜莺啼绿柳，
皓月醒长空。
最爱垄头麦，
迎风笑落红。

二

南风原头吹百草，
草木丛深茅舍小。
麦穗初齐稚子娇，
桑叶正肥蚕食饱。
老翁但喜岁年熟，
饷妇安知时节好。
野棠梨密啼晚莺，
海石榴红啖山鸟。
田家此乐知者谁，
我独知之归不早。
乞身当及强健时，
顾我蹉跎已衰老。

欧阳修（1007 - 1072），字永叔，号醉翁，晚号六一居士，汉族，吉州永丰（今江西省吉安市永丰县）人，北宋政治家、文学家。与韩愈、柳宗元、苏轼、苏洵、苏辙、王安石、曾巩合称“唐宋八大家”，并与韩愈、柳宗元、苏轼被后人合称“千古文章四大家”。



关于小满节气，欧阳修的《五绝·小满》：“夜莺啼绿柳，皓月醒长空。最爱垄头麦，迎风笑落红。”短短20个字，就描绘出了初夏、柳绿、夜晴、莺啼、麦子茁壮成长景象。前两句是冷色调的“夜莺”“绿柳”“皓月”“长空”，后两句是暖色调的“垄头麦”“落红”，在意象上形成鲜明对比。而从前两句的动词“啼”“醒”，到后两句的“爱”“笑”，表达了诗人归隐田园无尽的喜悦和盼望，有笑对人生的精神依托。这首诗也成为小满节气的代表诗作。

欧阳修的另外一首关于小满的诗写田园生活。诗的前八句，都在讲让人满心欢喜的田园景象。对于农家来说，他们盼望的是丰收，至于田园美景和时节美好则无暇顾及。诗的后四句笔锋突转：我早就知道了田园的乐趣，可惜没有在身边强健之时归隐田园，如今世事沧桑岁月蹉跎，只能嗟叹不已。



小满，正是色彩斑斓的时节。此时麦已灌浆，虽然青绿已有了嫩颗甜香，但麦熟还早。青梅已可煮酒，但还青涩，黄梅雨后，果实才累累枝头。晴日，暖风生麦气，绿荫遮幽草，更胜繁花满枝的时候。

小满，正是色彩斑斓的时节。樱桃红了，芭蕉渐绿，麦穗转黄，稻秧尚青。大江南北，都开始沉浸在“满”的喜悦中。正如左河水《小满》诗中所描绘的那样：江南沃野过插秧，江北麦熟便灌浆。西子湖边人好客，茶商后脚款丝商。

小满，正是色彩斑斓的时节。日渐长，气温渐高，天气渐热，早晚习风阵阵，却很舒适。一只只乳白色的蚕茧，也渐渐地丰满起来。野外林深树茂，密叶成荫；庭中，石榴花开似火，枣花满地青黄，满目的美好。

小满是一首浪漫又实在的诗篇，情满，意也满。

节气与养生

小满节气之后是各种疾病容易发生的时候，因此要有“未病先防”的意识，增强机体的抵抗力。夏季炎热，要调整我们的日常饮食起居，才能平安的度过。

小满节气中气温明显增高，饮食宜以清爽清淡的素食为主，常吃具有清利湿热作用的食物，如赤小豆、薏仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、荸荠、黑木耳、

藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、鲫鱼、草鱼、鸭肉等，少吃或不吃油煎熏烤之物。

进入小满后，气温不断升高，人们往往喜爱用冷饮消暑降温，但冷饮过量会导致腹痛、腹泻等病症。由于儿童消化系统发育尚未健全，更容易出现此种情况。因此，要注意避免过量进食生冷食物。

小满后气温明显升高，雨量增多，但早晚仍会较凉，温差较大，尤其是降雨后气温下降更明显，因此要注意适时添加衣服，尤其是晚上睡觉时，要注意保暖，避免着凉受风而患感冒。同时也应当顺应夏季阳消阴长的规律，早起晚睡，但要保证睡眠时间，以保持精力充沛。

小满时天气转热，人们容易烦躁不安，此时要注意调整心情，保持舒畅，以防情绪剧烈波动引发身体不适。要多参与一些户外活动，加强体育锻炼。

研学探究

- 和家长一同查找资料，绘制“小满民俗图”，深入了解民间对小满节气赋予的美好寓意。
- 有条件的话自己动手采摘桑叶，养蚕，观察蚕从幼虫到结茧的全过程，了解我国缫丝技术的历史并与同学互相交流。
- 在家长的指导下学会熬营养粥。



1. 薏米红豆粥

薏米50克，红小豆25克，白糖适量。薏米、红小豆洗净后放入锅中，加适量水浸泡3-4小时后同煮至熟。



2. 玉米枸杞粥

碎玉米碴100克，枸杞25克，百合15克。将玉米碴洗净后直接倒入锅中，煮沸3分钟，加入枸杞，泡开的干百合，再转小火煮5分钟即可。



3. 山药绿豆粥

山药及绿豆各10克，米50克。白米洗净后放入药材，加500c.c.水以大火煮开转小火煮约30分钟至软烂。



máng zhòng 芒 种

芒种是农历二十四节气中的第9个节气，时间在每年6月6日至7日，太阳到达黄经75度时。芒种表示仲夏时节的正式开始。

芒种的“芒”字，是指麦类等有芒植物的收获；芒种的“种”字，是指谷黍类作物播种的节令。芒种的意思是“有芒的麦子快收，有芒的稻子可种”。《月令七十二侯集解》：“五月节，谓有芒之种谷可稼种矣。”

到了“芒种”，农民“忙种”，开始了忙碌的田间劳作。“艳阳辣辣卸衣装，梅雨潇潇涨柳塘。南岭四邻禾壮日，大江两岸麦收忙。”

节气与生态

芒种是农民一年之中最忙的时候，农谚说：“芒种芒种，连收带种。”此时我国长江中下游地区先后进入梅雨季节，雨日多，雨量大，日照少，有时还伴有低温。

梅雨季节是在每年6、7月份的东南季风带来的太平洋暖湿气流，经过中国长江中下游地区、台湾地区、日本中南部以及韩国南部等地出现的持续天阴有雨的气候现象。由于这个时候正是江南梅子的成熟期，因此叫做“梅雨”，这段时间被称作梅雨季节。



梅雨开始的日子为“入梅”（或“立梅”），结束那天为“出梅”（或“断梅”）。梅雨开始的时间各地不同，我国长江中下游地区平均农历每年4月中旬入梅，5月上旬出梅，但具体时间各地有所差异。

梅雨季节里天空连日阴沉，降水连绵不断，时大时小。所以我国南方流行着这样

的谚语：“雨打黄梅头，四十五日无日头。”空气湿度大、气温高，衣物等容易发霉，所以也有人把梅雨称为同音的“霉雨”。连绵多雨的梅雨季过后，天气开始正式进入炎热的夏季。

到了芒种时节，小麦等有芒夏熟作物成熟和收获；秋熟作物播种和移栽，陕西，甘肃、宁夏是“芒种忙忙种，夏至谷怀胎”；贵州是“芒种不种，再种无用”；江苏是“芒种插得是个宝，夏至插得是根草”；山西是“芒种芒种，样样都种”；四川是“芒种前，忙种田；芒种后，忙种豆”……可以看出，到芒种时节，我国从南到北都在忙种了，农忙全面进入夏收、夏种、夏培的“三夏”大忙。

芒种有三候：一候螳螂生，二候鵙始鸣，三候反舌无声。螳螂于上一年深秋产卵，到芒种时节，感受到阴气初生而破壳生出小螳螂；鵙是指伯劳鸟，是一种小型猛禽。喜阴的伯劳鸟开始在枝头出现，并且感阴而鸣；反舌是一种能够学习其它鸟鸣叫的鸟，此时，它却因感应到了阴气的出现而停止了鸣叫。

节气与民俗

送花神 民间传说农历二月十二是百花的生日，人们称之为花朝节，俗称“花神节”，流行于东北、华北、华东、中南等地。节日期间，人们结伴到郊外游览赏花，称为“踏青”，姑娘们剪五色彩纸粘在花枝上，称为“赏红”。随着季节时令的替换，百花也以各种不同的容颜缤纷了大地。百花的玉容笑貌，为人们的生活平添了无数浪漫情趣。爱花惜花之人，自然也为百花留下许多动人的传说。因此，在中国，百花各有其司花之神，也各拥有一段美丽的故事，造就出十二个月的花神来。“十二花神次第来，人间月月花儿开，花团锦簇彤彤日，笑逐颜开喜心怀。”到了芒种，天气炎热，百花开始凋残零落，民间多在芒种日举行祭祀花神仪式，表达对花神的感激之情，盼望来年再次相会。曹雪芹的《红楼梦》第二十七回中写道：“（大观园中）那些女孩子们，或用花瓣柳枝编成轿马的，或用绫锦纱罗叠成千旆旌幢的，都用彩线系了。每一棵树上，每一枝花上，都系了这些物事。满园里绣带飘飘，花枝招展，更兼这些人打扮得桃羞杏让，燕妒莺惭，一时



也道不尽……”“千旆旌幢”中“千”即盾牌；“旆、旌、幢”，都是古代的旗子。由此可见大户人家芒种节为花神饯行的热闹场面。

煮梅 在南方，每年五、六月是梅子成熟的季节，三国时有“青梅煮酒论英雄”的典故。青梅含有多种天然优质有机酸和丰富的矿物质，具有净血、整肠、降血脂、消除疲劳、美容、调节酸碱平衡，增强人体免疫力等独特营养保健功能。但是，新鲜梅子大多味道酸涩，难以直接入口，需加工后方可食用，这种加工过程便是煮梅。

节气与诗画

（名画赏析）



十二花神图



中国民间将每年的十二个月各封有一位花神，而且还有男花神和女花神。

男花神是：

一月兰花神：屈原。他亲手在家“滋兰九畹，树蕙百亩”，把爱国热情寄托于兰花，并赞兰花“幽而有芳”而且经常身佩兰花，因此后人把兰花视为“花中君子”和“国香”，把兰花作为高尚气节和纯真友谊的象征。

二月梅花神：林逋。他终生无官、无妻、无子，隐居西湖孤山，植梅为妻，畜鹤为子。他的“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”诗句，被赞为神来之笔。梅花被誉为“国魂”和“花魁”，

人们把它视为敢为天下先的优秀品德的象征。

三月桃花神：皮日休。他在《桃花赋》中，赞扬桃花为“艳中之艳，华中之华”，由此桃花常被作为吉祥美好、美满爱情的象征。

四月牡丹花神：欧阳修。他遍历洛阳城中十九个花园，寻觅牡丹佳品，写有我国第一部栽培牡丹的书《洛阳牡丹记》。牡丹花朵硕大，花容端丽，素有“花中王”之称，后人把它作为“繁荣富强，和平幸福”的象征。

五月芍药花神：苏东坡。他赞“扬州芍药为天下之冠”，任扬州太守时，看到官方举办“万花会”，损害芍药，滋扰百姓，便下令废除“万花会”，受到百姓拥护。芍药是爱情和友谊的象征。

六月石榴花神：江淹。他写《石榴颂》：“美木艳树，谁望谁待？……照烈泉石，芳披山海。奇丽不移，霜雪空改。”石榴“千房同膜，十子如一”，成熟后微微绽开一点红唇儿，笑向人间，



所以人们常以石榴作礼品，祝其子孙发达、前程无量。

七月荷花神：周敦颐。他的散文《爱莲说》高度赞扬荷花品性：“出污泥而不染，濯清涟而不妖，中通外直，不蔓不枝，香远益清，亭亭净植，可远观而不可亵玩焉。”莲花成为廉洁清正，不同流合污的道理规范的化身。

八月紫薇花神：杨万里。他咏紫薇：“谁道花无百日红，紫薇长放半年花。”道出了紫薇优于百花的特色。

九月桂花神：洪适。他对桂花情真意切，咏诗道：“风流直欲占秋光，叶底深藏粟蕊黄。共道幽香闻十里，绝如芳誉亘千乡。”我国人民向来用桂花表示友好、和平和吉祥如意，青年男女则以桂花表示爱慕之情。

十月芙蓉花神：范成大。他晚年居故里苏州，随地就势筑亭建榭，遍种芙蓉，写有《携家石湖拒霜》、《窗前木芙蓉》等赞美芙蓉，后人谓芙蓉二妙：美在照水，德在拒霜。中国民间视其为夫妻团圆的象征。

十一月菊花神：陶潜。弃官归隐庐山后，种菊吟诗自娱。“采菊东篱下，悠然见南山。”他是第一位颂扬菊花为“霜下杰”的人。“一从陶令评章后，千古高风说到今”，菊花已成为坚不可摧，充满生命活力的象征。

十二月水仙花神：高似孙。他写的水仙花前赋后赋千余言，把水仙花描写得十分美丽可爱，现人们还以水仙为“纯洁爱情”的化身。

女花神是：一月梅花花神：梅妃；二月杏花花神：道颢；三月梨花花神：虢国夫人；四月牡丹花花神：杨贵妃；五月石榴花花神：潘夫人；六月莲花花神：西施；七月秋海棠花花神：秦若兰；八月桂花花神：张丽华；九月菊花花神：贾佩兰；十月芙蓉花花神：花蕊夫人；十一月山茶花花神：袁宝儿；十二月水仙花花神：甄夫人。

这套花神图运用中国传统技法，将十二月花神（有男有女）画得惟妙惟肖，十分生动。



节气与养生

芒种是一个非常重要的节气。宋代诗人范成大《梅雨五绝》写道：乙酉甲申雷雨惊，乘除却贺芒种晴。插秧先插蚤秬稻，少忍数旬蒸米成。



芒种时节，我国长江中下游地区开始进入梅雨季节，持续阴雨，雨量增多，气温升高，空气非常潮湿，天气十分闷热，各种物品容易发霉，蚊虫开始孳生，极易传染疾病。这一时期的健身养生应注意：保持轻松愉快的心情，顺应昼长夜短的季节特点，晚睡早起，适当地接受阳光照射但要注意防暑，中午最好能小睡一会，时间以30分钟至1个小时为宜，以解

除疲劳，利于健康；天热易出汗，衣服要勤洗勤换，要“汗出不见湿”，要经常洗澡，但出汗时不能立刻用冷水冲澡。不要因贪图凉快而迎风或露天睡卧，也不要大汗而光膀吹风。

芒种期间的饮食宜以清补为主，多吃蔬菜、豆类、水果，这些食物含有丰富的维生素、蛋白质、脂肪、糖等，可提高机体的抗病能力。

芒种时节天气炎热，雨水增多，湿热之气到处弥漫，使人感到食欲不佳、精神困倦，因此同学们要防止“夏打盹”，以免影响学习。总的预防措施是：当人体大量出汗后，不要马上喝过量的白开水或糖水，可喝些果汁或糖盐水，以防止血钾过分降低，适当补充钾元素则有利



于改善体内钾、钠平衡。钾元素可以从日常饮食中摄取，含钾较多的食物有：粮食中的荞麦、玉米、红薯、大豆等，水果中的香蕉，蔬菜中的菠菜、苋菜、香菜、油菜、甘蓝、芹菜、大葱、青蒜、茼蒿、土豆、山药、鲜豌豆、毛豆等。

研学探究

- 小组合作，搜集与芒种节气有关的诗歌和谚语，制作PPT，在班级活动课时间向全班讲解展示或举办赛诗会。
- 有机会请父母带着自己走进田间，观察植物的生长变化和农民的农事活动，体会“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的道理。
- 了解十二花神的传说，想一想这些花的寓意，自己亲手栽种并培育一盆花，美化环境。



xià zhì 夏至

夏至是二十四节气的第10个节气，在每年6月21日或22日，太阳运行至黄经90度时。

夏至时，太阳直射北回归线。此时，北半球的日照时间最长。在北京地区，白昼时数可长达15小时，也就是俗话说的天长夜短。夏至是太阳的转折点，这以后它将走“回头路”，直射点开始向南移。

夏至分为三候：一候鹿角解，二候蝉始鸣，三候半夏生。这一时节可以开始割鹿角，蝉儿开始鸣叫，半夏、木槿两种植物逐渐繁盛开花。

节气与生态

我国民间把夏至后的15天分成3“时”，一般头时3天，中时5天，末时7天。这期间我国大部分地区气温较高，日照充足，作物生长很快，降水对农业产量影响很大，有“夏至雨点值千金”之说。一般年份长江中下游地区和黄淮地区降水可满足作物生长的要求。《荆楚岁时记》中记有：“六月必有三时雨，田家以为甘泽，邑里相贺。”

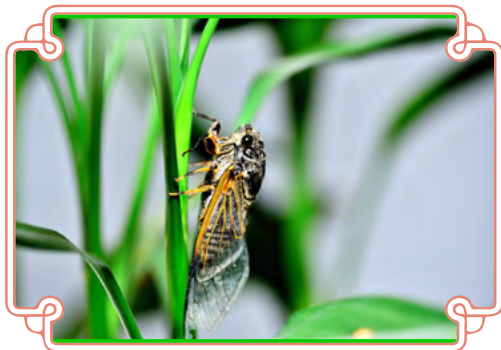


过了夏至，我国南方大部分地区农业生产因农作物生长旺盛，杂草、病虫迅速蔓延而进入田间管理期，高原牧区刚开始了草肥畜旺的黄金季节。

夏至以后，地面受热强烈，空气对流旺盛，午后至傍晚易形成雷阵雨。这种雷雨骤来疾去，降雨范围小，人们称夏雨隔田坎。唐代诗人刘禹锡在南方，曾巧妙地借喻这种天气，写出“东边日出西边雨，道是无晴却有晴”的著名诗句。

夏至可以说是：“火轮渐近暑徘徊，一夜生阴夏九来。知了不知耕种苦，坐闲枝上唱开怀。”

知了就是蝉，北京地区也叫嘛叽嘹、伏天，为同翅目蝉科中型到大型昆虫，约有2000余种。体长2~5公分，有两对膜翅，复眼突出，单眼3个。蝉是蝉科昆虫的代表种类。雄的腹部有发音器，能连续不断发出尖锐的声音。雌的不发声，但在腹部有听器。幼虫生活在土里，吸食植物的根，成虫吃植物的汁。蝉由卵经数次蜕皮而变为成虫。



蝉在中国古代象征复活和永生，它最初是幼虫，后来成为地上的蝉蛹，最后变成飞虫。蝉的幼虫形象始见于公元前2000年的商代青铜器上，从周朝后期到汉代的葬礼中，人们总把一个玉蝉放入死者口中以求庇护和永生。由于人们认为蝉以露水为生，因此它又是纯洁的象征。自古以来，人们对蝉最感兴趣的莫过于它的鸣声。诗人以咏蝉声来抒发情怀。在炎热的夏季，蝉一直不知疲倦地用轻快而舒畅的调子，为人们高唱一曲又一曲轻快的蝉歌，为大自然增添了浓浓的夏意，难怪乎人们称它为“大自然的歌手”。

人们陶醉于蝉的鸣声，而不应该忘记蝉是树木的大害虫。蝉的鸣叫能预报天气，如果蝉很早就开始在树端高声歌唱起来，这就告诉人们“今天天气很热”。蝉翼轻薄，人们用来形容古代薄型丝织物绸；蝉蜕入药，可用于治疗外感风热，咳嗽音哑，咽喉肿痛，风疹瘙痒、目赤目翳、破伤风、小儿惊痫、夜哭不止等症；蝉体含营养物质丰富，味道好，是时髦的美味佳肴。

节气与民俗

祭神祀祖 夏至时值麦收，自古以来有在此时庆祝丰收、祭祀祖先的习俗，以祈求消灾年丰。因此，夏至作为节日，纳入了古代祭神礼典。《周礼·春官》载：“以夏日至，致地方物魍。”周代夏至祭神，意为清除荒年、饥饿和死亡。夏至日正是麦收之后，农人既感谢天赐丰收，又祈求获得“秋报”。夏至前后，有的地方举办隆重的“过夏麦”，就是古代“夏祭”活动的延续。

消夏避伏 夏至日，妇女们互相赠送折扇、脂粉等。“扇”借以生风；“粉脂”以之涂抹，散体热所生浊气，防生痱子。皇宫“夏至”之后，拿出冬藏的冰“消夏避伏”，从周代始历朝沿用成为制度。

“夏至”食品 江南食俗，一般有麦粽、角黍、李子、馄饨、汤面等。《吴江县志》：“夏至日，作麦粽，祭先毕，则以相饷。”不仅食“麦粽”，而且将“麦粽”作为礼物，互相馈赠。夏至日，农家还擀面为薄饼，烤熟，夹以青菜、豆荚、豆腐及腊肉等，祭祖后食用，俗谓“夏至饼”，或分赠亲友。冬至馄饨夏至面。江南一带夏至吃面是很多地区的重要习俗，民间有“吃过夏至面，一天短一线”的说法。南方的面条品种多，如阳春面、干汤面、肉丝面、三鲜面、过桥面及麻油凉拌面等，而北方则是打卤面和炸酱面。因夏至新麦已经登场，所以夏至吃面也有尝新的意思。



节气与诗画

（传说赏析）

夏至是二十四节气中最早被确定的一个节气。关于夏至，有一个美丽的传说——

早先，有户人家养了个姑娘，人模样长得清秀，人品也好，而且针线活也做得特别好。她裁衣服不用量尺寸，只要是穿衣服的人站在她面前，让她瞅上一眼，不管是裁上衣，裁裤子，还是裙子，剪子下去，卡嚓卡嚓几下子就全剪裁出来了。她穿起一根长长的丝线，银针牵着丝线在衣料上飞针走线地缝起来，只一袋烟的工夫，就能缝好一件衣裳。她绣花根本不用画样子，天上飞的鸟儿，地上跑的兽，河里的游鱼，园里的鲜花，她只要看上一眼，喝一碗茶的工夫就能绣出来，绣出来的鸟儿好像会飞，鱼儿好像会游，花儿好像会开，



就像是真的一样。这个姑娘心灵手巧，爹妈就给她取了个名字叫巧姐儿。

巧姐出嫁了，出嫁第三天，巧姐由女婿陪伴着回门。当巧姐要上轿车的时候，她问公公：“爹爹，对媳妇有啥吩咐？”

公公说：“赶太阳下山，做十双袜子带回来。”

巧姐问婆婆：“妈妈，对媳妇有啥吩咐？”

婆婆说：“赶太阳下山，做十双鞋子带回来。”

巧姐又问丈夫：“夫君还有啥吩咐？”

丈夫回答：“赶太阳下山，绣十个烟荷包带回来。”

巧姐只得答应，她把所需要的布匹和针线刀剪全都带上，在车上开始剪裁，赶到娘家门口，十双袜子，十双鞋和十个烟荷包全都剪裁完毕。到了娘家，她茶没喝一口，饭没吃一口，就开始飞针走线地做起活儿来了。妈妈心疼女儿，送来茶水，女儿顾不上喝；爹爹心疼女儿，端来饭食，女儿顾不上吃。妈妈要找左邻右舍的姐妹姑嫂帮做针线，巧姐不答应，因为她答应自己一个人做。

这天的太阳好像跑得比往日都要快，一会儿就从东山顶上跑到了南山顶上，一会儿又从南山顶上跑到了西山顶上，眼看着就要从西山顶上落到西山背后去了。她拢共才做了七双袜子，七双鞋和七个烟荷包。剩下的活儿赶到太阳下山，说什么也做不完了。巧姐急得哭了起来，她一边哭泣一边不停地做针线。

这时候，屋里进来了一位白发苍苍的老奶奶。她问巧姐为啥哭，巧姐就把事情说了一遍。老奶奶听了说：“娃，你不要着急，我帮助你。你把你的红丝线借我一根用一下。”

巧姐将绣花的红丝线抽出一个线头，递到老奶奶的手里，说：“奶奶，要用多少你自己抽吧。”

老奶奶接过丝线头儿紧紧地抓在手中，另一只手抓起丝线轴儿向空中一抛，只见那丝线轴儿凌空飞舞起来，飞出了门，飞上了天，带着一支红丝线向太阳

飞去。当丝线轴儿飞到太阳旁边的时候，围绕太阳绕了一个圈儿，就把太阳牢牢地拴住了。巧姐调头看老奶奶，老奶奶早已不见了，红丝线的线头却牵在她自己的手中。太阳像一只风筝牵在了巧姐的手中。太阳徐徐地向西方落下，巧姐轻轻一牵丝线头儿，太阳就像风筝一样向东方飘了回来。这样，人间的傍晚又变成了下午。一天的时间延长了，巧姐飞针走线地赶着活儿。当巧姐做出第九双袜子，第九双鞋和第九个烟荷包的时候，太阳又一次落到了西山边子上。巧姐轻轻一牵丝线头儿，太阳又一次从西山边上升了起来，傍晚又一次变成了下午。赶到太阳又一次落到西山边上的时候，巧姐已经圆满地完成了十双袜子、十双鞋和十个烟荷包。公公婆婆夸巧姐是好媳妇，丈夫夸巧姐是好妻子。

可是，当太阳落山的时候，巧姐手里的红丝线轻轻飘了起来，巧姐自己也轻轻地飘了起来。太阳落山了，西边的天空布满了美丽的彩霞。巧姐被红色的丝线牵引着向西边的天空飞去。丈夫发现了，忙跑过来拽住了巧姐的裙带；公公发现了，忙跑过来拽住儿子的衣襟；婆婆也发现了，忙跑过来拽住了老头子的衣襟。但是，他们都没能拽住巧姐，反而跟着飘浮了起来。可是巧姐的裙带带不住这么多人，嘎蹦一声拉断了，他们都掉了下来。而百灵百巧的巧姐，却义无反顾地向着彩霞飞去，渐渐地融合到万道霞光中去了。

这一天就是夏至。

（名画赏析）



夏山图（宋·屈鼎）



《夏山图》为全景式横幅画卷，描绘夏季山野景物，展现江水沙岸及层叠起伏的远山；近岸处葭荻丛生，舟墙隐现其间，画卷中部崇山峻岭逐渐拉近，正中主峰巍然屹立，山腰云雾笼锁而现其高峻，山谷间有琳宫梵宇隐现，林木丛生，蓊郁茂密，山麓有构桥小舟，一股山泉潺潺流淌注入山下溪水之中。又有楼阁水榭点缀其间，依稀可见行旅、渔人、樵者、挑夫、隐士等活动。卷末山间一股飞泉瀑布直泻而下，远方山坳处可见关隘。画家用多变的笔致勾画山峦形态，又以明润的墨色成功地渲染出景物明晦高深，景物虚实掩映，真实生动，令人观之有身临其境之感。

节气与养生

夏季闷热，人们容易懒散，应当适量运动以振奋阳气，提升精神。但运动最好在清晨或傍晚天气较凉爽时进行，场地选择空气新鲜的地方，节假日也别忘了散步、慢跑，好好活动。

《黄帝内经》说，夏三月要夜卧早起。这是遵循夏季日照时间长，阳气旺盛的自然规律。即夏季适宜晚睡早起，不宜夜晚露宿贪凉，不宜长时间开空调送风，避免风寒湿邪侵袭。同时，从夏至这天开始，一定要睡午觉。中午合上眼睛睡一会儿，晚上好好休息，能更好的达到养生的目的。就是在学校里，中午也要好好休息，颐养精神。

过去老北京有“冬至馄饨夏至面”的说法。老北京每年一到夏至就开始吃生菜、凉面了，可以有效地降火开胃，促进食欲。但是仍然有人爱在酷热的夏天吃热面，那叫“锅挑儿”，是为多出汗以祛除人体内滞留的潮气和暑气。吃面和长寿有关，“面长”和“绵长”同音，吃面寄予了生命绵长不绝的美好愿望。

夏至时节，正逢杨梅上市。夏至杨梅满山红，漫山满坡的杨梅林，绿叶凝碧流翠，红果乌亮烁紫，满眼鲜红欲滴的果子缀满枝头，娇艳诱人，令人心醉。

夏季气候炎热，人的消化功能较弱，因此饮食宜清淡不宜肥甘厚味，冷食瓜果当适可而止，以免损伤脾胃。另外民间有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法，是因夏季阳气外散，人们又多食生冷，容易内生寒湿，食用生姜可以散寒祛暑、开胃止泻。



研学探究

● 用自己的手机，拍下夏天生机勃勃的景象，和小伙伴们一起举办个“火红的夏日”主题影展。

● 学做清炒苦瓜。在夏天，适当的吃苦味食物可以刺激胃肠的蠕动和消化液的分泌，增强人体的食欲和消化功能。首选是苦瓜，据《本草纲目》记载，苦瓜可“除烦热，解劳乏，清心明目”，苦瓜熬汤，可以防治中暑、治疗夏季腹泻等。学做清炒苦瓜，献给爸爸妈妈。



● 学做绿豆汤。夏至一到，天气炎热，人们容易食欲不振。绿豆是药食两用的夏令佳品，可以清热解毒、润喉止渴。绿豆汤煮法各异，有薏仁绿豆汤、百合绿豆汤等，不过体质虚寒的人不能频繁饮用。炎炎夏日，喝一碗清凉解暑的绿豆汤，别提有多爽了！



xiǎo shǔ 小暑

小暑是农历二十四节气的第 11 个节气，时间在每年 7 月 7 日或 8 日，太阳到达黄经 105° 时。

《月令七十二候集解》中说：“六月节……暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹小也。”

俗语说：“小暑大暑，上蒸下煮”。小暑的到来，标志着中国大部分地区进入了炎热季节，也就是进入了我们常说的三伏天。“冷在三九，热在三伏。”连风也变得热浪滚滚，天气闷热感显著增强，人们称之为“桑拿天”。

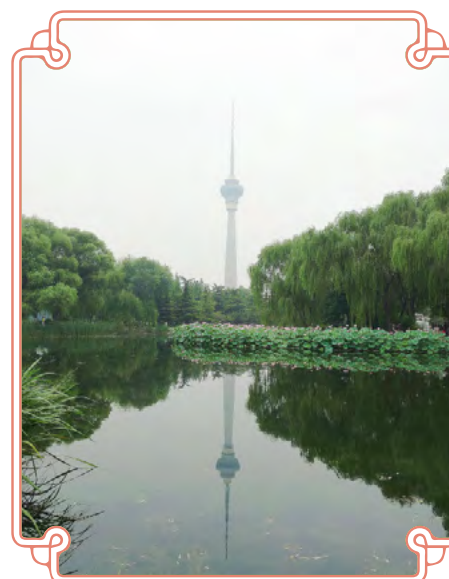
节气与生态

时至小暑，热是这个节气的最大特点。绿树浓荫，植被繁茂。南方地区小暑时平均气温为 26℃ 左右，已是盛夏，颇感炎热，但还没到最热的时候。7 月中旬，华南一些地区可开始出现日平均气温高于 30℃、日最高气温高于 35℃ 的集中时段，暑热可以说是十分明显了。

“万瓦鳞鳞若火龙，日车不动汗珠融。无因羽翮氛埃外，坐觉蒸炊釜甑中。”这是描写暑热天气的诗句，可见暑热在小暑的威力。

我国古代将小暑分为三候：“一候温风至；二候蟋蟀居宇；三候鹰始鸷。”小暑时节大地上不再有一丝凉风，所有风中都带着热浪；由于炎热，蟋蟀离开了田野，到庭院的墙角下以避暑热；在这一节气中，老鹰也因地面气温太高而在清涼的高空中活动。

“小暑之时，雨热同季”。雨与小暑有着密



不可分的关系。小暑前后，华南西部进入暴雨最多的季节，常年7、8两月的暴雨日数可占全年的75%以上。在地势起伏较大的地方，常有山洪暴发，甚至引起泥石流。但在华南东部，小暑以后因常受副热带高压控制，经常连晴高温，开始进入伏旱期。在江南，小暑时节的雷雨常常带来“倒黄梅”的天气，“小暑一声雷，倒转半月倒黄梅”，连绵的雨带还会在长江中下游维持一段时间。



小暑时节是萤火虫开始活跃的季节。南宋朱淑真《夏萤》中写道：“熠熠迎宵上，林间点点光。初疑星错落，浑讶火萤煌。着雨藏花坞，随风入画堂。儿童竞追扑，照字集书囊。”唐朝罗邺写下《萤二首》说道：“水殿清风玉户开，秋径莎庭入夜天。休向书窗来造字，近来红蜡满歌筵。”树林间、草

木间，到处都是萤火虫的踪迹，夜幕降临以后，忽明忽暗的点点荧光陪人们度过炎热的漫漫长夜。

节气与民俗

食新祭祖 食新和祭祖是小暑节气中具有代表性的习俗。“食新”是将新打的米、麦等磨成粉，制成各种面饼、面条或者炒面等，乡里乡亲分享来吃，表达对丰收的一种祈愿。随之而来的是一系列祭祀仪式，包括祭天、祭地等，甚至还会祭祀“土地公公”，恳请祖先保佑风调雨顺。



六月六晒龙袍 农历六月初六是小暑节气中较为热闹的一天，俗称“六月六”。这是一年中气温最高，日照时间最长，阳光辐射最强的日子，所以家家户户都会不约而同的选择这一天“晒伏”，就是把存放在箱柜里的衣服晾到外面接受阳光的暴晒，以去潮、去湿、防霉防蛀。由于天气炎热，又正值农闲季节，农村妇女要回娘家看父母。

百索子撂上屋 相传天上的牛郎和织女被银河分割在两岸，一年中只有七月初七这一天可以相会。但在他们中间却横阻着一条宽阔的银河，没有渡船又没有桥，怎么办呢？

所以六月六这一天，天下的儿童要将端午节那天就一直戴在手上的“百索子”撂上屋让喜鹊衔去，好在银河上架起一座像彩虹一样美丽的桥，让牛郎和织女如期相会。

伏日祭祀 我们经常说自己是炎黄子孙，炎黄就是汉族的人文始祖炎帝和黄帝。古书上说，伏日所祭，“其帝炎帝，其神祝融”。炎帝传说是太阳神，祝融则是炎帝玄孙火神。传说炎帝叫太阳发出足够的光和热，使五谷孕育生长，从此人类不愁衣食。人们感谢他的功德，便在最热的时候纪念他。因此就有了“伏日祭祀”的民俗。



节气与诗画

（诗词赏析）

小暑六月节

倏忽温风至，
因循小暑来。
竹喧先觉雨，
山暗已闻雷。
户牖深青霭，
阶庭长绿苔。
鹰鹯新习学，
蟋蟀莫相催。



这首诗体现了小暑节气的天气特征，是敦煌文献组诗《咏廿四气》中描写小暑节气的一首诗歌。

诗歌描绘了六月小暑时节，忽然之间感觉到扑面而来的热风，“倏忽”形容时间流逝之快。小暑到了，天气开始变得炎热，气候也变得无常。风动竹亦动，风吹竹叶发出的喧

哗声，预示着天气的变化，而“竹喧”又与“温风”呼应，因风动而“竹喧”，因“竹喧”而预示着暴雨的到来，这也与小暑时节雨热同期的气候特征相呼应。果然顷刻间，天地变得昏暗，可以听到轰隆的雷声。炎热的夏季已经到来，降雨量增加，使得窗户上长出了青苔，仿佛绿色的烟霭萦绕在门户之上。《礼记注疏》中有“温风始至，蟋蟀居壁，鹰乃学习”，与小暑节气相呼应，天上的雄鹰、鸛鸟已经开始练习搏杀，而蟋蟀此时羽翼未成，居于穴壁之上。

全诗语言简练明朗，描写小暑时节眼中所见，耳中所闻，随意而自然，却写出了与小暑时节相映衬的气候特征和生活情趣。

（名画赏析）



自古以来，荷花以它那出淤泥而不染，濯清涟而不妖，洒清香而天然独秀，玲珑而又纯洁的品质和亭亭玉立的形象惹人喜爱。

张大千（1899-1983），四川内江人，著名画家、书法家，因其诗、书、画与齐白石、溥心畲齐名，故称为“南张北齐”和“南张北溥”。

张大千所画的荷花具有典型的中国水墨色彩。他说：“赏荷、画荷，一辈子都不会厌倦！”同时，他还认为“中国画重在笔墨，而画荷是用笔用墨的基本功。”因此，张大千画荷不断推出新意，形成了驰名中外的“大千荷”，不仅画过朱荷、粉荷、黄荷、白荷、墨荷、金壁荷；还画过风荷、晴荷、雨荷、秋荷；画过没骨荷、工笔荷、写意荷等，总之，他笔下荷花落落大方，雅俗共赏，娇艳而不俗，沉着而不浮，生动而不匠。他的《金荷》被法国政府购藏。经过不断的探索和努力，“大千荷”在中国美术史上有着特殊的地位。

节气与养生

小暑时节，天热雨水多，人们能量消耗大，出汗多，再加上人们贪凉喜冷，往往会出现胃口不佳，脘腹饱胀等症状。民谚称“小暑大暑，有米也懒煮”，意思就是说小暑时节，天气太热了，人变得懒散，连一日三餐都懒得准备。因此，我们的饮食要依据一年四季的不同节气进行调整。



暑热天气，我们的饮食既要清暑祛湿，又要注意健脾益胃。口味上宜清淡，少煎炒炙煿，少辛辣肥腻，多吃蔬菜水果，适当多吃粥和汤，少吃冷和硬的难消化的食物。在解暑去热的同时，注意不要过分贪恋凉食。

北方有句俗语叫“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”。三伏天出现在小暑和大暑之间，头伏吃饺子是传统习俗，因为每逢伏天，人的胃口就不好，不爱吃东西，饺子正是开胃解馋的食物。饺子形似元宝，“伏”与“福”同音，因此“头伏”饺子又有“元宝藏福”的说法，所以，人们“头伏”吃饺子，希望能平安度夏。更重要的是“头伏”吃饺子，再喝上热乎乎的原汤，发一身汗，有驱散盛夏“毒火”，弥补闷热天气体力消耗的作用。

小暑时节吃面的习俗至少三国时期已经开始了，炎热的伏天来一碗老北京炸酱面，搭配的面码七碟八碗，有青豆、香椿、韭菜、芹菜、莴笋、蒜、豆芽、黄瓜、心里美、豇豆、萝卜等多种配菜，营养非常丰富，是老少皆宜的消暑佳品。

小暑当天，民间还有吃莲藕的习俗。夏季暑热，人出汗量增多，能量消耗大，不少人会在感到疲倦乏力，因而均衡营养，补充体力，防暑祛暑就特别重要。而藕中的营养价值特别高，含有大量的碳水化合物及丰富的钙、磷、铁等矿物质和多种维生素，钾和膳食纤维也比较多，对补益气血，增强人体免疫力有显著功效。同时，它还具有清热、养血、除烦等功效，适合夏天食用。

研学探究

- 熟读《爱莲说》，到附近公园观察荷花并拍一张自己满意的照片。
- 自己动手收集资料，编一期小暑节气手抄报。
- 学做老北京炸酱面。

材料准备：

五花肉、黄豆、心里美萝卜、黄瓜、食盐、姜、花椒、黄酱、植物油、芹菜、青豆、鸡蛋、绿豆芽、葱、八角、料酒、白糖、碱。



制作过程：

1. 在面粉中放 1 小勺碱面和 1 克盐（咸面放 1 小勺就够，千万可别多，避免吐白沫）搅匀，然后再放 1 个鸡蛋，拌匀加 250 克水和面，揉匀后饧上，期间多揉几次，形成光滑的面团就可以了。
2. 黄豆和青豆提前 6 小时泡上（如果来不及可以用开水泡 1 小时），然后放 1 个大料、10 粒花椒和 1 克盐煮软煮香，黄瓜和心里美切丝、芹菜切粒焯一下、豆芽焯一下放好。
3. 五花肉切丁（老北京炸酱都是肉丁炸，不用肉馅）；黄酱用水调开（别太稀）。
4. 坐锅倒油（油要多些，不然出来不香），油热后煸肉丁，然后下葱姜粒和 1 个大料，烹 1 小勺料酒提香，再稍煸几下出油；下调好的酱熬，开大火熬开，然后转小火慢慢熬（熬的时候要有中小泡出来才行，记住，要不停地用铲子贴底搅动，不然粘锅），其间放糖（以中和咸味，也起到厚重的作用），熬十分钟左右，盛出来放碗里，油会慢慢地浮上来把酱封住，这样就可以了。
5. 将面团放在案板上，擀成一张薄薄的面饼（厚度根据喜好自己掌握）。
6. 将面饼叠好切成条状，然后放在沸水中煮熟，放上所有蔬菜及炸酱即可享用。



dà shǔ 大暑

大暑是农历二十四节气中的第十二个节气，时间一般在每年的7月23日前后，太阳到达黄经120度时。

大暑的大是说“大者，乃炎热之极也。”“斯时天气甚烈于小暑，故名曰大暑。”夏至至于鼎盛，是一年之中最炎热的时期。

东汉王粲的《大暑赋》中这样写道“患衽席之焚灼”，令人深感“欲避之而无方”，即使“风既至而如汤”，也反而是加重焚灼感的热风。

大暑之时，正是小学放暑假的时候。同学们趁这个机会，或走进大自然，或走进博物馆，或乘各种交通工具去探亲，或陪伴爷爷奶奶、姥爷姥姥消闲度夏……不管怎样，都要过一个有意义的暑假。

节气与生态

大暑分为三候：“一候腐草为萤，二候土润溽暑，三候大雨时行。”也就是说这个节气里草木腐败之后化为萤火虫，这当然是古人的误解，“轻罗小扇扑流萤”；

二候是指热烘烘的湿气盛行。热由干热到湿热。古人说：“大暑到，树气冒。”大暑湿气蒸腾的闷热，是最重要的特征。又湿又闷，感觉是进了桑拿房一样。大暑时节，北方陆续进入雨季。民间的说法是：七下八上（7月下旬至8月上旬）。常年平均而言，北京一年总降水量的25%就集中在在这短短的三周当中，所以“七下八上”的雨水很容易导致洪灾。令人刻骨铭心的2012年北京“7.21”暴雨，恰恰就发生在大暑之日。

2012年7月21日，北京暴雨疯狂肆虐，“七下八上”威力尽显，雨量历史罕见。全市受灾人口达190万人，经济损失近百亿元。气象观测显示，本次暴雨除延庆外，北京90%以上的行政区域降雨量都在100毫米以上，全市平均降雨达190.3毫米。11个





气象站观测到的雨量突破了建站以来的历史极值，部分地区一天降雨量达到甚至超过了年平均降雨量。有记录的最大降雨量出现在房山区河北镇，为460毫米，达到了特大暴雨量级。本次暴雨过程中的短时雨强度也同样惊人。气象上规定，24小时降水量为50毫米或以上的强降雨称为“暴雨”，北京有些地区一小时内的降雨量就超过了50毫米，平谷挂甲峪更是高达100毫米，雨强之大超乎想象。受强降雨影响，首都机场取消或延误航班；高速公路关闭；城市严重内涝，部分水库出现汛情。北京市气象局连发预警，并先后启动应急响应。全市积极行动，政府主导、部门联动、社会参与，抢险救灾。

大暑正值伏天。“伏”表示阴气受阳气所迫藏伏在地下的意思。三伏是初伏、中伏和末伏的统称，是一年中 hottest 的时节。每年出现在阳历7月中旬到8月中旬。其气候特点是气温高、气压低、湿度大、风速小。按我国阴历（农历）气候规律，“夏至后第三个庚日开始为头伏（初伏），第四个庚日为中伏（二伏），立秋后第一个庚日为末伏（三伏），头伏和末伏各十天，中伏十天或二十天，“三伏”共三十天或四十天。每年立秋日及其后两天如果出现庚日，中伏就为十天，否则为二十天，所以，大多数年份中伏都为二十天，相应地，大多数年份三伏都是四十天。其中三伏中最热的是中伏。

节气与民俗

吃在三伏 俗话说“热在三伏”，尤其在城市中，仿佛置身巨大的蒸笼，又闷又热。

北方地区的人讲究头伏饺子二伏面，三伏烙饼炒鸡蛋。那么，头伏为什么要吃饺子呢？一种说法是饺子做得像元宝，寓意福气，而“伏”和“福”同音，所以入伏这天吃饺子，是希望能平安度过夏季，祝愿祈福之意。另一种说法就是入伏的时候，刚好是麦收不足一个月的时候。人们利用这个机会吃顿白面，而饺子在中国人的传统习俗里正是开胃解馋的食物。

山东有的地方会吃生黄瓜和煮鸡蛋来治苦夏，入伏的早晨吃鸡蛋，不吃别的食物。



至于二伏吃面，这一习俗至少在三国时期就已经开始了。为什么在热天里吃热面？南朝梁宗懔《荆楚岁时记》中说：“六月伏日食汤饼，名为辟恶。”五月是恶月，六月亦沾恶月的边儿，故也应“辟恶”。这是迷信说法，用新小麦磨成面粉煮汤吃，吃后出一身汗，新粮营养丰富，发汗可以驱病，六月食汤饼是有科学道理的。

三伏要吃烙饼卷鸡蛋，这样的做法突出了一个“补”字。在三伏当中，中伏的时间往往较为漫长。到了三伏的时候，人体消耗已经到了一定程度，所以，这个时候要适当多补充营养。烙饼摊鸡蛋中有油，有高蛋白的鸡蛋，很适合这时候来吃。

到了上海，则是头伏馄饨二伏茶。上海人总是用一些酱料凉拌煮熟的馄饨来开胃，可以很好的振奋食欲。三伏天人会大量得流汗，导致体内水分迅速消失，通过喝茶，能够帮助我们迅速补充身体内部的水分，并且喝茶还有利于排尿，可以将身体之中的暑气、暑热、暑湿通过尿液排出。



杭州人是头伏火腿二伏鸡。中医认为，火腿有健脾开胃、生津益血的功效。火腿一年四季都可以吃，但是夏季吃为最佳。火腿营养丰富，食之不腻，能增进食欲，和冬瓜烧汤，既有营养，又防暑祛病。

湖南长沙是头伏狗二伏鸡三伏吃甲鱼。“伏狗”“伏鸡”是长沙人在三伏天最常吃的食物，因为这两种动物的肉能够补虚助阳，温里散寒。对于阳气虚而畏惧寒冷的人来说，可以起到很好的温补作用，特别符合冬病夏治的理念。此外，甲鱼有着滋阴清热、健脾开胃的功效，在三伏天食用尤为适宜，当然了，有肝病或者肠胃疾病的人最好不要吃甲鱼，防止身体遭受损害。

节气与诗画

（文学赏析）

《水浒》是中国古代四大名著之一，其中有一节叫做“智取生辰纲”，说的就是梁山好汉利用暑伏天运用计谋截取了奸臣的生辰纲的故事。

让我们来欣赏精彩片段——

话休絮烦。似此行了十四五日，那十四个人没一个不怨怅杨志。当日客店里辰牌时分慢慢地打火，吃了早饭行，正是六月初四日时节，天气未及晌午，一轮红日当天，没半点云彩，其日十分大热。

当日行的路都是山僻崎岖小径，南山北岭。却监着那十一个军汉，约行了二十余里路程。那军人们思量要去柳阴树下歇凉，被杨志拿着藤条打将来，喝道：“快走！教你早歇！”众军人看那天时，四下里无半点云彩，其实那热不可当。杨志催促一行人在山中僻路里行。看看日色当午，那石头上热了，脚疼走不得。众军汉道：“这般天气热，兀的不晒杀人！”杨志喝着军汉道：“快走，赶过前面冈子去，却再理会。”



正行之间，前面迎着那土冈子。一行十五人奔土冈子来，歇下担仗，十四人都去松林树下睡倒了。杨志说道：“苦也！这里是甚么去处，你们却在这里歇凉！起来快走！”众军汉道：“你便剐作我七八段，也是去不得了！”杨志拿起藤条，劈头劈脑打去。打得这个起来，那个睡倒，

杨志无可奈何。只见两个虞候和老都管气喘急急，也巴到冈子上松树下坐下喘气。看这杨志打那军健，老都管见了说道：“提辖！端的热了走不得！休见他罪过！”杨志道：“都管，你不知这里正是强人出没的去处，地名叫做黄泥冈。闲常太平时节，白日里兀自出来劫人，休道是这般光景，谁敢在这里停脚！”两个虞候听杨志说了，便道：“我见你说好几遍了，只管把这话来吓人！”老都管道：“权且教他们众人歇一歇，略过日中行如何？”杨志道：“你也没分晓了，如何使得！这里下冈子去，兀自有七八里没人家。甚么去处，敢在此歇凉！”老都管道：“我自坐一坐了走，你自去赶他众人先走。”杨志拿着藤条喝道：“一个不走的，吃俺二十棍！”众军汉一齐叫将起来。数内一个分说道：“提辖，我们挑着百十斤担子，须不比你空手走的。你端的不把人当人！便是留守相公自来监押时，也容我们说一句。你好不知疼痒只顾逞办！”杨志骂道：“这畜生不晓得死俺，只是打便了！”拿起藤条，劈脸便打去。老都管喝道：“杨

提辖且住！你听我说，我在东京太师府里做奶公时，门下军官见了无千无万，都向着我喏喏连声。不是我口浅，量你是个遭死的军人，相公可怜，抬举你做个提辖，比得芥菜子大小的官职，直得恁地逞能！休说我是相公家都管，便是村庄一个老的，也合依我劝一劝。只顾把他们打，是何看待！”杨志道：“都管，你须是城市里人，生长在相府里，那里知道途路上千难万难！”老都管道：“四川、两广也曾去来，不曾见你这般卖弄！”杨志道：“如今须不比太平时节。”都管道：“你说这话该剐口割舌！今日天下怎地不太平？”

杨志却待要回言，只见对面松林里影着一个人，在那里舒头探脑价望。杨志道：“俺说甚么，兀的不是歹人来了！”撇下藤条，拿了朴刀，赶入松林里来喝一声道：“你这厮好大胆，怎敢看俺的行货！”赶来看时，只见松林里一字儿摆着七辆江州车儿，七个人，脱得赤条条的在那里乘凉。一个鬓边老大一搭朱砂记，拿着一把朴刀。见杨志赶入来，七个人齐叫一声“呵也！”都跳起来。杨志喝道：“你等是甚么人？”那七人道：“你是甚么人？”杨志又问道：“你等莫不是歹人？”那七人问道：“你颠倒问，我等是小本经纪，那里有钱与你？”杨志道：“你等小本经纪人，偏俺有大本钱！”那七人又问：“你端的是什么人？”杨志道：“你等且说那里来的人？”那七人道：“我等弟兄七人是濠州人，贩枣子上东京去，路途打从这里经过。听得多人说这里黄泥冈上时常有贼打劫客商，我等一面走，一头自说道：‘我七个只有些枣子，别无甚财货。’只顾过冈子来。上得冈子，当不过这热，权且在这林子里歇一歇，待晚凉了行。只听有人上冈子来，我们只怕是歹人，因此使这个兄弟出来看一看。”杨志道：“原来如此，也是一般的客人。却才见你们窥望，惟恐是歹人，因此赶来看一看。”那七个人道：“客官请几个枣子了去。”杨志道：“不必。”提了朴刀，再回担边来。



老都管坐着道：“既是有贼，我们去休。”杨志说道：“俺只道是歹人，原来是几个贩枣子的客人。”老都管别了脸对众军道：“似你方才说时，他们都是没命的！”杨志道：“不必相闹，俺只要没事便好。你们且歇了，等凉些走。”众军汉都笑了。杨志也把朴刀插在地上，自去一边树下坐了歇凉。

没半碗饭时，只见远远地一个汉子，挑着一副担桶，唱上冈子来。唱道：

“赤日炎炎似火烧，野田禾稻半枯焦。农夫心内如汤煮，公子王孙把扇摇！”

那汉子口里唱着，走上冈子来，松林里头歇下担桶，坐地乘凉。众军看见了，便问那汉子道：“你桶里是什么东西？”那汉子应道：“是白酒。”众军道：“挑往那里去？”那汉子道：“挑出村里卖。”众军道：“多少钱一桶？”那汉子道：



“五贯足钱。”众军商量道：“我们又热又渴，何不买些吃，也解暑气。”正在那里凑钱，杨志见了喝道：“你们又做甚么？”众军道：“买碗酒吃。”杨志调过朴刀杆便打，骂道：“你们不得洒家言语，胡乱便要买酒吃，好

大胆！”众军道：“没事又来鸟乱！我们自凑钱买酒吃，干你甚事？也来打人！”杨志道：“你这村鸟理会得甚么！到来只顾吃嘴！全不晓得路途上的勾当艰难，多少好汉，被蒙汗药麻翻了！”那挑酒的汉子看着杨志冷笑道：“你这客官好不晓事！早是我不卖与你吃，却说出这般没气力的话来！”

正在松树边闹动争说，只见对面松林里那伙贩枣子的客人都提着朴刀，走出来问道：“你们做甚么闹？”那挑酒的汉子道：“我自挑这个酒过冈子村里卖，热了，在此歇凉。他众人要问我买些吃，我又不曾卖与他。这个客官道我酒里有甚么蒙汗药，你道好笑么？说出这般话来！”那七个客人说道：“我只道有歹人出来，原来是如此。说一声也不打紧。我们正想酒来解渴。既是他疑心，且卖一桶与我们吃。”那挑酒的道：“不卖！不卖！”这七个客人道：“你这鸟汉子也不晓事，我们须不曾说你。你左右将到村里去卖，一般还你钱，便卖些与我们，打甚么要紧。看你不道得舍施了茶汤，便又救了我们热渴。”那挑酒的汉子便道：“卖一桶与你，只是被他们说的不好。又没碗瓢舀吃。”那七人道：“你这汉子忒认真！便说了一声打甚么要紧。我们自有椰瓢在这里。”只见两个客人去车子前取出两个椰瓢来，一个捧出一大捧枣子来。七个人立在桶边，开了桶盖，轮替换着舀那酒吃，把枣子过口。无一时，一桶酒都吃尽了。七个客人道：“正不曾问你多少价钱？”那汉道：“我一了不说价，五贯足钱一桶，

十贯一担。”七个客人道：“五贯便依你五贯，只饶我们一瓢吃。”那汉道：“饶不的，做定的价钱。”一个客人把钱还他，一个客人便去揭开桶盖，兜了一瓢，拿上便吃。那汉去夺时，这客人手拿半瓢酒，望松林里便去，那汉赶将去。只见这边一个客人从松林里走将出来，手里拿一个瓢，便来桶里舀了一瓢酒。那汉看见，抢来劈手夺住，望桶里一倾，便盖了桶盖，将瓢望地下一丢，口里说道：“你这客人好不君子相！戴头识脸的，也这般啰唆！”

那对过众军汉见了，心内痒起来，都待要吃。数中一个看着老都管道：“老爷爷与我们说一声，那卖枣子的客人买他一桶吃了，我们胡乱也买他这桶吃，润一润喉也好。其实热渴了，没奈何。这里冈子上又没讨水吃处。老爷方便！”老都管见众军所说，自心里也要吃得些，竟来对杨志说：“那贩枣子客人已买了他一桶酒吃，只有这一桶，胡乱教他们买吃些避暑气，冈子上端的没处讨水吃。”杨志寻思道：“俺在远远处望这厮们都买他的酒吃了，那桶里当面也见吃了半瓢，想是好的。打了他们半日，胡乱容他买碗吃罢。”杨志道：“既然老都管说了，教这厮们买吃了，便起身。”众军健听这话，凑了五贯足钱，来买酒吃。那卖酒的汉子道：“不卖了！不卖了！这酒里有蒙汗药在里头！”众军陪着笑说道：“大哥直得便还言语！”那汉道：“不卖了！休缠！”这贩枣子的客人劝道：

“你这个鸟汉子，他也说得差了，你也忒认真！连累我们也吃你说了几声。须不关他众人之事，胡乱卖与他众人吃些。”那汉道：“没事讨别人疑心做甚么？”这贩枣子客人把那卖酒的汉子推开一边，只顾将这桶酒提与众军去吃。那军汉开了桶盖，无甚舀吃，陪个小心，问客人借这椰瓢用一用。众客人道：“就送这几个枣子与你们过酒。”众军谢道：“甚么道理。”客人道：“休要相谢，都一般客人，何争在这百十个枣子上。”众军谢了。先兜两瓢，叫老都管吃一瓢，杨提辖吃一瓢。杨志那里肯吃。老都管自先吃了一瓢。两个虞候各吃一瓢。众军汉一发上。那桶酒登时吃尽了。



杨志见众人吃了无事，自本不吃，一者天气甚热，二乃口渴难熬，拿起来

只吃了一半，枣子分几个吃了。那卖酒的汉子说道：“这桶酒被那客人饶了一瓢吃了，少了你些酒，我今饶了你众人半贯钱罢。”众军汉凑出钱来还他。那汉子收了钱，挑了空桶，依然唱着山歌，自下冈子去了。

那七个贩枣子的客人立在松树旁边，指着这一十五人说道：“倒也！倒也！”只见这十五个人头重脚轻，一个个面面厮觑，都软倒了。那七个客人从松树林里推出这七辆江州车儿，把车上的枣子都丢在地上，将这十一担金珠宝贝都装在车子内，遮盖好了，叫声“聒噪！”一直往黄泥冈下推去了。杨志口里只是叫苦，软了身体，挣扎不起。十五个人眼睁睁地看着那七个人把这金宝装了去，只是起不来，挣不动，说不得。

我且问你：这七人端的是谁？不是别人，原来正是晁盖、吴用、公孙胜、刘唐、三阮这七个。却才那个挑酒的汉子，便是白日鼠白胜。却怎地用药？原来挑上冈子时，两桶都是好酒。七个人先吃了一桶，刘唐揭起桶盖，又兜了半瓢吃，故意要他们看着，只是叫人死心塌地。次后吴用去松林里取出药来，抖在瓢里，只做走来饶他酒吃，把瓢去兜时，药已搅在酒里，假意兜半瓢吃；那白胜劈手夺来倾在桶里：这个便是计策。那计较都是吴用主张。这个“唤做智取生辰纲”。

节气与养生

防暑是需要重视的问题。放暑假了，同学们户外活动时间充裕了，要特别注意防暑。多喝茶水、绿豆汤，多吃清淡食物，勤洗澡、勤换衣，保障充足的睡眠特别是要午睡，外出采取防晒措施，活动不要过量，要避开中午时段活动，注意劳逸结合。

大暑是全年温度最高、阳气最盛的时节。在养生保健中常有“冬病夏治”的说法，对于那些每逢冬季发作的慢性疾病是最佳治疗时机。

俗话说“冬养三九补品旺，夏治三伏行针忙”，冬病夏治由来已久。

冬病夏治方法很多，除了三伏贴，还有三伏天扎针灸，三伏天拔火罐、穴位注射、隔姜灸、艾灸等等。医生根据病人的病症不同，在这些方法中选择一两种使用。

很多慢性疾病都可以冬病夏治。包括哮喘、过敏性鼻炎、慢性咽炎、扁桃体炎、支气管炎、小儿感冒等，以及一些虚寒性的疾病，如胃痛、关节炎、肾虚引起的腰痛。



目前很流行的冬病夏治方法是三伏贴和三伏天拔火罐。它们具备4大优点：高效、安全、经济、副作用小。冬病夏治一般以30天为一个疗程，一般需连续3年，也就是3个疗程。为巩固疗效，病人应于冬至日到医院复诊。

研学探究

- 大暑时节参加体育锻炼，最好的项目莫过于游泳。骄阳似火，热风扑面，游泳既锻炼了身体，又可祛暑消夏。
- 细细品读这首诗，体会其中的意思。

《大暑》

宋·曾几

赤日几时过，清风无处寻。
经书聊枕籍，瓜李漫浮沉。
兰若静复静，茅茨深又深。
炎蒸乃如许，那更惜分阴。

- 自己动手制作一道夏日凉菜：酸辣蓑衣黄瓜

材料：

黄瓜、食盐、糖、生抽、陈醋

做法：

- 挑选比较直的黄瓜，黄瓜洗净，去两头，然后放在案板上，再在黄瓜两边放2根筷子夹住黄瓜；刀刃与筷子呈45度角斜着下刀将黄瓜切成片，切到筷子处即停。
- 切完一面后将黄瓜翻身再同样切完。
- 把盐均匀撒在切好的黄瓜上腌制1小时左右。
- 吃的时候取出，将生抽、陈醋、盐、糖、鸡精、一勺凉开水调兑好。
- 大蒜拍成蒜泥，将调好的调料均匀浇到黄瓜上。花椒、干红辣椒加适量油放在勺子里，在火上烧热炸出香味。将花椒油浇在黄瓜上即可。不喜欢花椒的可以用麻油拌匀。





秋

立秋：公历08月07 - 09日交节

处暑：公历08月22 - 24日交节

白露：公历09月07 - 09日交节

秋分：公历09月22 - 24日交节

寒露：公历10月08 - 09日交节

霜降：公历10月23 - 24日交节



lì qiū 立秋

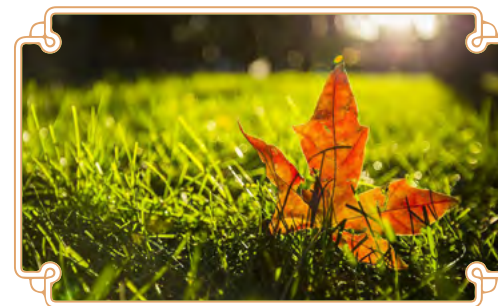
立秋是农历二十四节气中的第13个节气，是秋天的第一个节气，时间在每年的8月7日到9日之间，太阳到达黄经135度时。

《月令七十二候集解》：“七月节，立字解见春（立春）。秋，揪也，物于此而揪敛也。”“秋”就是指暑去凉来。到了立秋，梧桐树开始落叶，因此有“落叶知秋”的成语。“秋”字由禾与火字组成，是禾谷成熟的意思。

秋季是天气由热转凉，再由凉转寒的过渡性季节。立秋是秋季开始的节气，预示着炎热的夏天即将过去，秋天即将来临。

节气与生态

立秋是秋季的第一个节气，但此时暑气难消，离真正入秋还有一段时间。根据气象学的标准，当连续五天平均气温稳定在22℃以上时为夏季开始，10℃以下时为冬季开始，10-22℃之间为春季和秋季。判断一个地方是否入秋，只要看当地连续5天的平均气温是否稳定在10-22℃之间就可以了。



立秋后，早晚开始变得凉爽，但白天依然炎热，三伏天的末伏就在立秋之后。农谚说：“秋后一伏，晒死老牛”。人们把立秋后短期回热的天气叫作“秋老虎”。此时我国大部分地区气温仍然较高，各种农作物生长旺盛。

立秋时节，葵花正开得灿烂。它有着圆圆的花盘，金黄色的花瓣，花盘随着太阳东升西落而转动，所以称为“向日葵”、“朝阳花”。向日葵的茎秆直直的，叶子大大的，花盘会不停地吸收养分，越养越大，孕育出一颗颗小小的果实。到了深秋，人们便可以吃到美味的葵花籽了。秋天是万物走向成熟的季节，此时桃子也成熟了，沉甸甸地

挂在树上。红薯薯块膨大，棉花进入结铃盛期，玉米抽雄吐丝，进入开花、授粉、结籽的关键生长期，大豆结出了豆荚。

我国古代将立秋分为三候：“一候凉风至；二候白露降；三候寒蝉鸣。”刮风时人们会感觉到凉爽，大地上早晨会有雾气产生，寒蝉开始鸣叫。宋代立秋这天，宫内要把栽在盆里的梧桐移入殿内，等到“立秋”时辰一到，太史官高声奏道：“秋来了。”奏毕，梧桐应声落下一两片叶子，以寓报秋之意。

古代，农民非常重视“立秋”，如果立秋日天气晴朗，必定风调雨顺。“立秋”的早晚也相当重要，老百姓说：“早立秋，冷飕飕；晚立秋，热死牛”。“立秋”后不下雨更是忽视不得，“立秋有雨样样收，立秋无雨人人忧”，因为“立秋无雨是空秋，万物历来一半收”。

由此可见，“立秋”还是一个收获的标志，所谓“秋不凉，籽不黄”，“立秋十天遍地黄”，一个金色的秋天就要到来。在这个季节里，人们盘算最多的就是农事：“立夏栽茄子，立秋吃茄子”；“立秋荞麦白露花，寒露荞麦收到家”；“立秋摘花椒，白露打胡桃，霜降摘柿子，立冬打软枣”，享受收获之乐的同时，也要抓紧劳作“立秋拿住手，多收三五斗”。对还没有进入收获期的，“立秋”后也需要多加注意：“头伏芝麻二伏豆，晚粟种到立秋后”；“立秋棉管好，整枝不可少”。

立秋节气之后，下一次雨凉快一次，因而有“一场秋雨一场寒”的说法。

节气与民俗

“织女”、“牵牛”两个词汇最早出现于《诗经》中的《大东》篇。诗中的织女、牵牛只是天上两个星座的名称，它们之间并没有什么关系。可是到了后来，每逢农历的七月七日成了牛郎织女见面的日子。这个古代著名的民间爱情故事，就是从牵牛星、织女星的星名衍化而来。

传说牛郎是个孤儿，从小依靠哥嫂过活。嫂子为人刻薄，经常虐待他，只好分家靠一头老牛自耕自食，艰难度日。这头老牛很通灵性，一天，天上的仙女下凡嬉戏，在河里洗澡。老牛劝牛郎去相见，牛郎发现七个仙女中最小的织女很可爱，顿生爱意，想



起老牛的话就悄悄拿走了织女的衣服。仙女们洗好澡准备返回天庭，可织女发现自己的衣服不见了只能留下来。牛郎跟织女很是谈得来，彼此爱慕，便结成了夫妻。婚后，他们男耕女织，生了一儿一女，生活十分美满幸福。不料天帝查知此事，命令王母娘娘押解织女回天庭受审。老牛不忍他们妻离子散，于是触断头上的角，变成一只小船，让牛郎挑着儿女乘船追赶。眼看就要追上织女了，王母娘娘忽然拔下头上的金钗，在天空划出了一条波涛滚滚的银河。牛郎无法过河，只能在河边与织女遥望对泣。他们坚贞的爱情感动了喜鹊，无数喜鹊飞来，用身体搭成一道跨越天河的彩桥，让牛郎织女在天河上相会。天帝无奈，只好允许牛郎织女每年七月七日在鹊桥上会面一次。

据说到了七月七日这天晚上，只要钻在葡萄架下静静地听，说不定就能听见牛郎织女说话呢！

在河南鲁山辛集乡境内的露峰山西南处有个孙义村，村里千余名孙姓村民一直都把牛郎孙守义作为自己的祖先敬奉。河北邢台天河山流传着很多有关牛郎织女的爱情传说，被中国民间文艺家协会命名为“中国七夕爱情文化之乡”。在河南南阳，牛郎织女的故事家喻户晓，甚至有迹可寻。流传了千百年的“牛郎织女”故事的起源地，一直在陕西西安、山西和顺、河南南阳、山东沂源等地争执不休，形成了各地不同的习俗。许多人相信牛郎和织女真的会在七夕渡河相会一次。那一夜，妇女们都穿针乞巧，又以瓜果祭祀织女星，形成了民间的“乞巧节”，而且，牛郎织女的故事还被改编成小说、戏剧、影视作品流传至今。

节气与诗画

（诗词赏析）

七律秋夕

唐·杜牧

银烛秋光冷画屏，
轻罗小扇扑流萤。
天阶夜色凉如水，
坐看牵牛织女星。

鹊桥仙

宋·秦观

纤云弄巧，飞星传恨，银汉迢迢暗度。金风玉露一相逢，便胜却人间无数。
柔情似水，佳期如梦，忍顾鹊桥归路！两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮！



杜牧(803—852)，字牧之，号樊川居士，汉族，京兆万年(今陕西西安)人。唐代诗人、散文家，人称“小杜”，以别于杜甫“大杜”。

秦观(1049—1100)，字少游，一字太虚，江苏高邮人，北宋文学家、词人。

这一诗一词都描写了牛郎织女的故事，有景观，有心境，“两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮”更是千古感叹。

秋天的夜晚，我们所看到的最亮的星是织女星。初秋晚上九点钟左右它越过我们的头顶；秋越来越深，它越过我们头顶的时间也越来越早。织女星和附近的几颗星连在一起，成为一架七弦琴的样子，我们叫它天琴座。

织女星的东方，白蒙蒙的像云一样的一片，断断续续从北到南横过天空，这就是银河，也叫天河。天河的东南面有排成一条直线的三颗星。中间一颗很亮，两旁的光芒较弱，看去与中间的一颗距离恰好相等。用直线把这三颗星连结起来，正像一条两臂相等的杠杆。这三颗星叫天平星也叫挑担星。这中间一颗最大最亮的就是牛郎星，也叫做牵牛星。

织女星、牵牛星和太阳一样，都是恒星。织女星的辉煌是太阳的50倍，牵牛星的辉煌是太阳的10倍有余。只因距离我们太远了，所以看上去不过是两颗比较大的星星而已。织女星距离地球26光年，牵牛星距离地球16光年。太阳光从太阳射到地球上才8分18秒，而织女星的辉射到地球上要26年。织女星以14千米每秒的速度移近太阳，牵牛星也在移动，每秒钟接近太阳33千米，这速度和地球的公转速度——29千米每秒差不多。它们的移动并不是正对着太阳的，移动的方向也渐渐在改变。所以，不用担心它们会和太阳相撞。



牛郎星与织女星之间的距离也很远，有16.4光年，与牛郎星同地球的距离差不多，即使牛郎跑得快，每天能跑100千米，要跑43亿年时间才能与织女相会。即使改成每秒飞行11千米的宇宙飞船，也要45万年才能飞到织女身边。不要说一夜之间相会，即使打个电话，也要16.4年才能传到对方呢！

节气与养生

每年立秋，随着果蔬的成熟，湖南、江西、安徽等生活在山区的村民，利用房前屋后及自家窗台、屋顶架晒或挂晒农作物，久而久之就演变成一种传统农俗现象——“晒秋”。

“立秋”带来的首先是天气的变化。从这一天开始，秋高气爽，月明风清，气温逐渐下降，正如谚语所说：“立秋之日凉风至”。但“立秋”的早晚又有很大区别，“早立秋冷飕飕，晚立秋热死牛”是提醒人们不可对“立秋”盲目乐观，有时候立秋过后，还有秋老虎。所以立秋既是万物成熟收获的季节，也是人体阳消阴长的过渡时期，因此，秋季养生不可忽视。

“立了秋，便把扇子丢”，因为“一场秋雨一场寒”，所以“十场秋雨要穿棉”。天凉了，还应注意“白露身不露，秋后少游水”，人们甚至认为“立秋洗肚子，不长痄子拉肚子”。在饮食起居方面，古人认为“秋天宜收不宜散”，应切记“秋不食辛辣”，还应“早睡早起，与鸡俱兴”，早睡早起身体好，合乎秋季养生之道。

立秋以后气温由热转凉，人体的消耗也逐渐减少，食欲开始增加。因此，可根据秋季的特点来科学地摄取营养和调整饮食，以补充夏季的消耗，并为越冬做准备。秋季空气中湿度小，皮肤容易干燥，因此，整个秋季都应重视机体水分和维生素的摄入，可吃一些芝麻、蜂蜜、银耳、乳品等具有滋润作用的食物，更要多吃一些茭白、南瓜、莲子、桂圆、红枣、扁豆、糯米、粳米等，还要适当的吃一些肉，叫做“贴秋膘”，顺应四时春生夏长秋收冬藏的自然规律。

秋季是开展各种运动锻炼的大好时机，每人可根据自己的具体情况选择不同的锻炼项目。



研学探究

● 学学秋季养生功，这是《道藏·玉轴经》所记载的秋季吐纳健身法。具体做法是：清晨洗漱后，于室内闭目静坐，先叩齿 36 次，再用舌在口中搅动，待口里液满，漱练几遍，分三次咽下，并意送至丹田，稍停片刻，缓缓做腹式深呼吸。吸气时，舌舔上腭，用鼻吸气，用意送至丹田。再将气慢慢从口中呼出，呼气时要默念晒字，但不要出声，如此反复 30 次。秋季坚持此功，有保肺健身之功效。这个方法可以介绍给家中的老人。



● 秋季应该加强体育锻炼，根据自己的时间及情况，制定“健身计划表”并身体力行。

● 贴秋膘学学做红烧肉

材料准备：

五花肉 500 克、葱 30 克、姜 20 克、蒜 20 克、大料 5 瓣、花椒 5 克、桂皮 5 克、盐 4 克、糖 15 克、酱油 20 克、料酒 20 克、清水适量、食用油少许。



做法步骤：

1. 五花肉洗净，切成 3cm 乘以 3cm 的方块。
2. 葱切大段、姜切片、蒜剥好备用。
3. 用纱布将大料、花椒、桂皮包好封好口备用。
4. 锅中做少许油，凉油时入白糖用铲子慢慢炒制。
5. 锅中的糖变成深红色时烹入酱油、下入切好的五花肉。
6. 不停地煸炒五花肉至糖色裹匀并微微出油。
7. 下入 60 度左右的温水至刚好没过肉。
8. 下料酒、放入香料包后大火做开。

9. 盖盖变小火慢慢炖至五花肉 9 成熟。
10. 入盐和少许糖调味后继续焖至五花肉松软入味。
11. 捡去香料包，大火将汤汁收到红亮浓稠即可出锅食用。

烹饪技巧：

1. 炒糖色的功效不但可以让肉色泽红亮，而且炒过的糖也带点焦糖的香味，这是用酱油上色无法替代的。在糖色炒好后，加入的葱，姜，肉水份要沥干，不然热油遇水会溅出来。
2. 做红烧肉调味料要掌握好，要甜甜咸咸，相互溶合，各不抢各的味。
3. 要做的肥肉肥而不腻，入口即化，瘦肉瘦而不柴，炖肉的火候和时间都要足。喜欢吃口感硬的大火开后，小火炖约 40 分钟。喜欢吃软的炖 60-70 分钟。
4. 最后收汁的时候，要在旁边照看着，以免把汤汁收的太干，就剩下油了，见着冒泡泡的时候，再翻炒几下就可以了。

红烧肉好吃，但也要适当，不要吃的太多。



chǔ shǔ 处暑

处暑,即为“出暑”,是农历二十四节气中的第14个节气,一般在每年的8月23日,太阳到达黄经150度时。

处暑是反映气温变化的一个节气。《月令七十二候集解》说:“处,去也,暑气至此而止矣。”“处”是终止的意思,表示炎热即将过去,暑气将于这一天结束,我国大部分地区气温逐渐下降。

处暑既不同于小暑、大暑、也不同于小寒、大寒,它是代表气温由炎热向寒冷过渡的节气。

节气与生态

进入处暑节气,炎阳不再炙烤,蝉儿不再鸣叫,火热的盛夏便渐行渐远了。妩媚的秋色在天地间逐渐开始弥漫开来。“立秋处暑天气凉”,这是处暑节气的特征,也是千百年来民间总结出的规律。

处暑节气,单单用气温开始走低来描述是不够的,产生这一现象背后的原因,首先应是太阳的直射点继续南移,太阳辐射减弱;其次是副热带高压跨越式地向南撤退,蒙古冷高压开始跃跃欲试,小露锋芒。



处暑的时候我国的空气开始变得干燥,各个地区的雨季慢慢结束,出现秋高气爽的景象。实际上,处暑期间真正进入秋季的只有我国东北和西北地区。

每当冷空气影响我国时,若空气干燥,往往带来刮风天气;若大气中有暖湿气流输送,往往形成一场秋雨。每每风雨过后,人们会感到明显的降温。故有“一场秋雨一场寒”的说法。江淮地区还有可能出现较大的降水过程。

我国将处暑分为三候:“一候鹰乃祭鸟;二候天地始肃;三候禾乃登。”老鹰开

始大量捕猎鸟类；天地间万物开始凋零；“禾乃登”的“禾”指的是黍、稷、稻、粱类农作物的总称，“登”即成熟的意思。我国南方大部分地区这时正是收获中稻的大忙时节，可是有时“三伏适已过，骄阳化为霖”的景况，秋雨会提前到来，所以要特别注意天气预报，做好充分准备，抓住每个晴好天气，不失时机地搞好抢收抢晒，确保粮食丰收。

节气与民俗

正月十五日汉族称上元佳节，就是元宵节；七月十五日汉族称中元节，祭祀先人；十月十五日汉族称下元节，乃食寒食，纪念贤人。

中元节俗称鬼节，佛教称为盂兰盆节。一般在农历七月十五日，偶尔会在七月十四日。每到中元节，家家祭祀祖先，上坟扫墓。是中国民间最大的祭祀节日之一。

过去，中元节远比“七夕”、“清明”热闹。人们传承着以家为单位的祭祖习俗，祭祖先、荐时食的古老习俗直至今今天仍在继续。2010年中元节被列入第三批国家级非物质文化遗产名录推荐项目名单（新入选项目）。香港特别行政区申报的“中元节”入选，列入民俗项目类别的非物质文化遗产。

民间的中元节活动中，放河灯是比较重要的。河灯也叫“荷花灯”，一般是在底座上放灯盏或蜡烛，中元夜放在江河湖海之中，任其漂泛。放河灯的目的，是普渡亡魂，追思先人。

日本人对盂兰盆节很重视，是仅次于元旦的重要节日，企业、公司一般都会放假一周左右，称为“盆休”，很多出门在外工作的日本人都会选择利用这个假期返乡团聚祭祖。朝鲜的中元节则保留较多秋季农夫庆丰收的原意。在新加坡、马来西亚的华人地区，中元节除了祭祖等传统习俗之外，还有一项特别的表演活动“七月歌台”。歌台表演通常安排于夜晚时分，台上表演包括诙谐短剧、魔术、劲歌热舞等，而且整个农历七月都有表演。

处暑之后，秋意渐浓，正是人们畅游郊野迎秋赏景的好时节。民间向来就有“七月八月看巧云”之说，有“出游迎秋”之意。



节气与诗画

（诗词赏析）

长江二首

宋·苏洵

（一）

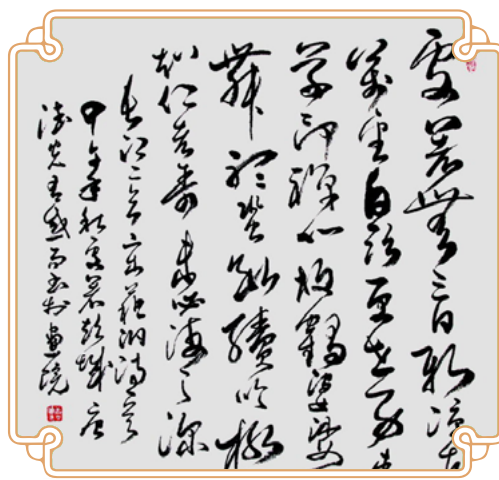
长江无六月，大地绝纤埃。
暑向风前退，秋从雨后来。
问桐知叶落，修桂待花开。
畴昔扁舟兴，分明欲唤回。

（二）

处暑无三日，新凉直万金。
白头更世事，青草印禅心。
放鹤婆娑舞，听蛩断续吟。
极知仁者寿，未必海之深。

苏洵（约公元1200年前后在世）字召叟，山阴人。生卒年均不详，宋代诗人。

这是两首写处暑很有名的诗。诗中描写处暑之后没到三天，阵阵秋风吹来，很是惬意，万两黄金也买不来的感受。虽然头发已经白了，世间的事情经历不少，但是自己的心却一直未变，清静寂定的心境如同春天的青草一样。丹顶鹤婆婆起舞，准备飞向南方，昆虫的叫声开始断断续续，也逐渐要隐藏起来，即便道德高尚的人会长寿，但也不像海水那样没有尽头。



唐代孟浩然在《初秋》诗中写道：“不觉初秋夜渐长，清风习习重凄凉。炎炎暑退茅斋静，阶下丛莎有露光。”宋代的几位诗人写处暑的诗也颇有新意。仇远在《处暑

后风雨》中写道：“疾风驱急雨，残暑扫除空。因识炎凉态，都来顷刻中。纸窗嫌有隙，纨扇笑无功。儿读秋声赋，令人忆醉翁。”王之道《秋日喜雨题周材老壁》有“大旱弥千里，群心迫望霓。檐声闻夜溜，山气见朝隤。处暑余三日，高原满一犁。我来何所喜，焦槁免无泥”之句。“一度暑出处暑时，秋风送爽已觉迟。日行南径斜晖里，割稻陌阡车马驰。”形象地描绘出处暑以后，水稻成熟收割的丰收景象。

（名画赏析）

范曾（1938 - ），江苏南通人，字十翼，画家、书法家。现为中国美术家协会会员，联合国教科文组织“多元文化特别顾问”。



钟馗是中国著名的民间能够捉鬼的神。相传，唐朝皇帝唐玄宗一次外出巡游后忽然得了重病，用了许多办法都治不好，皇帝自己得病治不好，皇帝着急觉的不妥。一天夜里他梦见一个穿着红色衣服的小鬼偷走了他的珍宝，皇帝愤怒地斥责小鬼。这时突然出现一个戴着破帽子的大鬼，把小鬼捉住并吃到肚子里。皇帝问他是谁，大鬼回答说：臣本是终南山进士，名叫钟馗，由于皇帝嫌弃我的长相丑陋，决定不录取我，一气之下我就在宫殿的台阶上撞死了，死后我就从事捉鬼的事。唐玄宗从梦中醒来后病就好了。于是他命令当时最有名的画家吴道子把梦中钟馗的形象画下来。从此，钟馗

捉鬼的故事就流传开来。

除了捉鬼之外，有关钟馗的故事还有很多，如“钟馗嫁妹”等。在民间，人们用他的形象制作成各种艺术品，放置在住宅里或大门口驱逐邪恶，获得平安。另外还有无数关于他的文艺作品，包括戏剧、小说等。

范曾画钟馗用精湛的技法表现人物的神韵，清新典雅，潇洒飘逸，栩栩如生，呼之欲出，独具风骨。

节气与养生

处暑时节，气温下降明显。雨后艳阳当空，人们往往对夏秋之交的冷热变化很不适应，一不小心就容易引发呼吸道感染、肠胃炎、感冒等疾病，所以要随时增减衣服，加强体育锻炼。

“处暑”到了，“避暑”也就结束了。这时候不能再喝凉茶，而要多吃些“补气”、“补血”的东西。鸭肉味甘、咸、性凉，具有滋阴养胃、利水消肿的作用，所以这时候民间有处暑吃鸭子的传统。鸭子做法五花八门，有白切鸭、柠檬鸭、烤鸭、荷叶鸭等。北京至今还保留着这一传统，一般处暑节气里，北京人都喜欢吃一顿地道的烤鸭。南京人更是喜欢在“处暑”时节吃鸭子，特别是南京江宁湖熟地区的麻鸭，那里的鸭子味甘性凉，肥瘦适宜。老南京人会去熟食店买半只鸭子回家，炖上“萝卜老鸭煲”或做“红烧鸭块”送给邻居，这就是俗语中说的，处暑送鸭，无病各家。

处暑期间，不妨吃点“苦”，在清热、去火、消食、除肺热等方面都有好处。“处暑酸梅汤，火气全退光”。制作酸梅汤很简单，在夜间用开水冲泡晒干的梅子，再加冰糖。煮好放凉后，装进木制有盖的冰桶中，使其温度降低。喝起来酸中带甜，甜中微咸，口感甚佳。处暑节气里还可以吃一些银耳、百合、莲子、蜂蜜、海带、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、番茄、鲜辣椒、茄子、土豆等。另外，果汁饮料、豆浆、牛奶等也是不错的饮品，少吃辛辣煎炸等热性食物。随着水果的大量上市，多吃些梨、葡萄、西瓜之类的水果，很有好处，尤其是适当多吃橘子和山楂，以此来达到保肝护肺的效用。



研学探究

- 请家中老人讲一讲自己的经历，好好体会“幸福是奋斗出来的”这句话的道理。
- 制作养生食谱，学做一盘有营养的水果沙拉，与家人分享。
- 用照片拍出眼中的“处暑”，配上文字，全班分享。



bái lù 白露

白露是二十四节气中的第15个节气，时间在公历每年9月7日到9日，太阳到达黄经165度时。

《月令七十二候集解》中说：“八月节……阴气渐重，露凝而白也。”天气渐转凉，会在清晨时分发现地面和叶子上有许多露珠，这是因为夜晚水汽凝结在上面的缘故，所以叫白露。

白露表示天气已经转凉。

俗话说：“处暑十八盆，白露勿露身。”这两句话的意思是说，处暑仍热，每天须用一盆水洗澡，过了十八天，到了白露，就不要赤膊裸体了，以免着凉。还有句俗话说：“白露白茫茫，秋分稻秀齐。”意思是说，白露前后若有露，晚稻将有好收成。

节气与生态

我国古代将白露分为三候：“一候鸿雁来；二候元鸟归；三候群鸟养羞。”鸿雁与燕子等候鸟南飞避寒；《礼记》注曰：“羞者，所美之食。”养羞就是百鸟开始贮存干果粮食以备过冬。

进入白露节气后，夏季风逐步被冬季风所代替，冷空气转守为攻，暖空气退避三舍。冷空气分批南下，往往带来一定范围的降温。人们爱用“白露秋风夜，一夜凉一夜”的谚语来形容气温下降速度加快的情形。

此时，中国北方地区降水明显



减少，秋高气爽，比较干燥。长江中下游地区第一场秋雨往往适而至，但是如果冷空气与台风相会，或冷暖空气势均力敌，双方较量难分胜负时，所形成的暴雨或低温连阴雨对秋季作物生长不利。西南地区东部、华南和华西地区也往往出现连续阴雨天气。东南沿海，特别是华南沿海还可能会有台风造成的大暴雨。另外，此时部分地区还有可能出现秋旱、森林火险、初霜等天气。另外，伴随秋旱，特别是山地林区，空气干燥、风力加大，森林火险开始进入秋季高发期。

“八月十五雁门开，雁儿头上带霜来。”霜冻是由于冷空气的入侵，日平均气温在0℃以上，地表温度骤降到0℃以下，农作物细胞之间的水分结冰，并不断吸收细胞内部的水分，形成细胞脱水，导致农作物枯萎或死亡的灾害。有时虽然植物表面没有白霜，但由于地表温度在0℃以下，农作物依然受到冻害，称作黑霜，也是霜冻的一种类型。

白露是收获的季节，也是播种的季节。富饶辽阔的东北平原开始收获谷子、大豆和高粱，华北地区秋收作物成熟，大江南北的棉花正在吐絮，进入全面分批采收。西北、东北地区的冬小麦开始播种，华北的秋种也即将开始，农民正在抓紧做好送肥、耕地、防治地下害虫等准备工作。黄淮地区、江淮及以南地区的单季晚稻已扬花灌浆，双季双晚稻即将抽穗，待灌浆完成后，排水落干，促进早熟。

节气与民俗

祭禹王 江苏太湖一带民间有在白露时节祭祀禹王的习俗，又称为拜祭“水路菩萨”。

相传禹王是治水英雄大禹，与尧舜并称古圣王。民间称他为“水路菩萨”或“河神”。

大禹的名字叫文命。禹的父亲叫鲧，是黄帝的后代。当尧还在世的时候，中原地带洪水泛滥，无边无际，淹没了庄稼，淹没了房屋，人们流离失所，背井离乡，水患给人民带来了无尽的灾难。尧决心要消灭水患，于是就开始访求能治理洪水的人。

各部落的首领推举了鲧。鲧治水治了九年，大水还是没有消退，鲧毫无办法。后来舜主持朝政，大家推荐了鲧的儿子禹，于是舜把治水的大任交给了禹。



大禹接受了任务，暗暗下定决心，一定要努力治水，造福人民。当时，大禹结婚才四天，就洒泪和妻子告别，踏上了征程。

禹带领着助手，跋山涉水，风餐露宿，走遍了当时中原大地的山山水水，人迹罕至的地方都留下了他们的足迹。他走到哪里就量到哪里，发明了疏导治水的新方法，疏通水道，使水能够顺利地东流入海。大禹和大家一起劳动，挖山掘石，披星戴月地苦干。他生活简朴，三过家门而不入。大禹根据山川地理情况，该疏通的疏通，该平整的平整。疏通水道，理通水脉，花了13年的时间让咆哮的河水失去了往日的凶恶，驯服地向东流去，农田变成了米粮仓，人们又能安居乐业，过上幸福的生活。人们感念他的功绩，为他修庙筑殿，尊他为“禹神”，每年的正月初八、清明、七月初七和白露时节，人们就会赶庙会、打锣鼓、跳舞祭禹王，来表达人们对美好生活的向往和追求。

白露茶 民间有“春茶苦，夏茶涩，要喝茶，秋白露”的说法。白露时节的茶树经过夏季的酷热，此时正是它生长的最佳时期。白露茶既不像春茶那样鲜嫩、不经泡，也不像夏茶那样干涩味苦，而是有一种独特甘醇清香味，尤受老茶客喜爱。南京一带的人十分青睐“白露茶”，每到此时，大家就会聚在一起，细品香茗，体验茶香。



节气与诗画

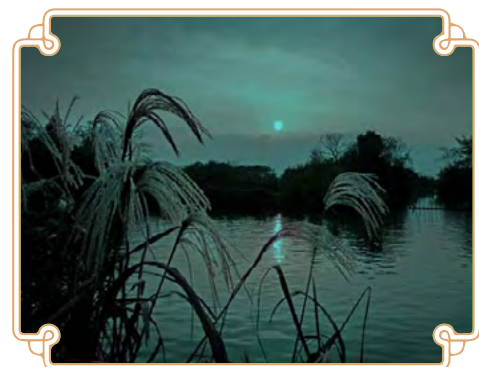
（诗词赏析）

月夜忆舍弟

唐·杜甫

戍鼓断人行，边秋一雁声。
露从今夜白，月是故乡明。
有弟皆分散，无家问死生。
寄书长不达，况乃未休兵。

唐乾元二年（759年），史思明从范阳引兵南下，攻陷汴州，西进洛阳，一时山东、河南处于战乱之中。当时，杜甫被贬到华州（今陕西华县）。因关中大旱，饥荒严重，便弃官离职前往秦州（今甘肃天水县）。杜甫有四个弟弟（杜颖、杜观、杜丰、杜占），但只有杜占跟随在他身边，其余都分散在东部战乱地区。时逢白露节，杜甫望着月色，感物伤情，不禁思念起他分散的弟弟，写下了这首饱含念家忧国之情的诗歌。



夜幕降临，戍楼又敲响了宵禁的令鼓，行人绝迹，边城更显得荒寂。只有孤雁的哀鸣，在瑟瑟秋风中声声摧心。霜露在今夜变得更加苍白，让人心生凄寒；月色皎洁，但还是比不上故乡的明亮。兄弟离散，家已残破，彼此生死的消息，又该向何处探问。平时寄出的书信都无下落，更何况现在战乱还没有停息……

诗人交代背景，渲染气氛，从视觉、听觉的角度描绘了时代背景，为“月夜”渲染出压抑、凄凉的气氛。尤其是“一雁声”，失群的孤独，鸣音的哀凄，让人很自然地联想到此时诗人的孤独。天气渐凉，地面水气凝结，使人顿生凄凉之感，突出思乡之情。诗人由望月怀乡引出对弟弟的思念，绵绵愁思中夹杂着对生离死别的焦虑和不安。“诸弟分散”是哀，“无家”是痛，而这深重的哀痛都是战乱引起的，天下像这样家破人离的家庭又何止诗人一家呢？寄出的书信送不到收信人手里，战乱兵祸还没有止息，含蓄地表现出“安史之乱”给人民带来的痛苦和灾难，寄托着对弟弟的手足之情和忧国忧民的博大情怀。全诗语言朴实自然，辞浅而情深，情景交融，哀感动人。诗人将个人的家庭遭际与国家的命运联系在一起，写景言事，抒感含情，意境凄楚，诗情浓郁。“月是故乡明”写尽了天下游子对故乡的感受，无论何时、无论何地，故乡的月亮永远都是最明亮的。望月思乡、赏月怀人，这是人所共有的情怀。

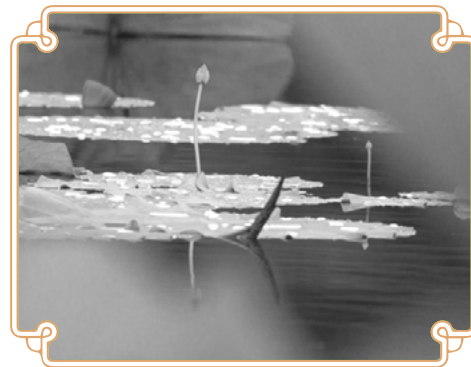
诗经·蒹葭

蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方。
溯洄从之，道阻且长。溯游从之，宛在水中央。
蒹葭萋萋，白露未晞。所谓伊人，在水之湄。
溯洄从之，道阻且跻。溯游从之，宛在水中坻。
蒹葭采采，白露未已。所谓伊人，在水之涘。
溯洄从之，道阻且右。溯游从

之，宛在水中沚。

《诗经·蒹葭》出自《诗经·秦风》，是一首脍炙人口的古诗。

诗中的“伊人”是诗人爱慕、怀念和追求的对象。本诗的景物描写十分出色，景中含情，情景交融，有力地烘托出诗人凄婉惆怅的情感，



给人一种凄迷朦胧的美。这首诗最美在于有意境。全诗三章，每章只换几个字，不仅发挥了重章叠句、反复吟咏、一唱三叹的艺术效果，而且产生了将诗意不断推进的作用。从“白露为霜”到“白露未晞”再到“白露未已”，这是时间的推移，象征着诗人凝望追寻时间之长；从“在水一方”，到“在水之湄”，再到“在水之涘”，从“宛在水中央”，到“宛在水中坻”，再到“宛在水中沚”，这是地点的转换，象征着伊人的飘渺难寻；从“道阻且长”，到“道阻且跻”，再到“道阻且右”，则是反复渲染追寻过程的艰难，以凸现诗人坚持不懈的精神。重章叠句、层层推进，这是《诗经》中的民歌常用的表现方法。诗中还巧妙地运用了如“苍苍”“凄凄”，使全文声情兼备。

译文：

芦苇茂密水边长，深秋白露结成霜。
我心思念的那人，就在河水那一方。
逆流而上去追寻，道路崎岖又漫长。
顺流而下去追寻，仿佛就在水中央。
芦苇茂盛水边长，太阳初升露未干。
我心思念的那人，就在河水那岸边。
逆流而上去追寻，道路险峻难攀登。
顺流而下去追寻，仿佛就在沙洲间。
芦苇茂密水边长，太阳初升露珠滴。
我心思念的那人，就在河水岸边立。
逆流而上去追寻，道路弯曲难走通。
顺流而下去追寻，仿佛就在沙洲边。

节气与养生

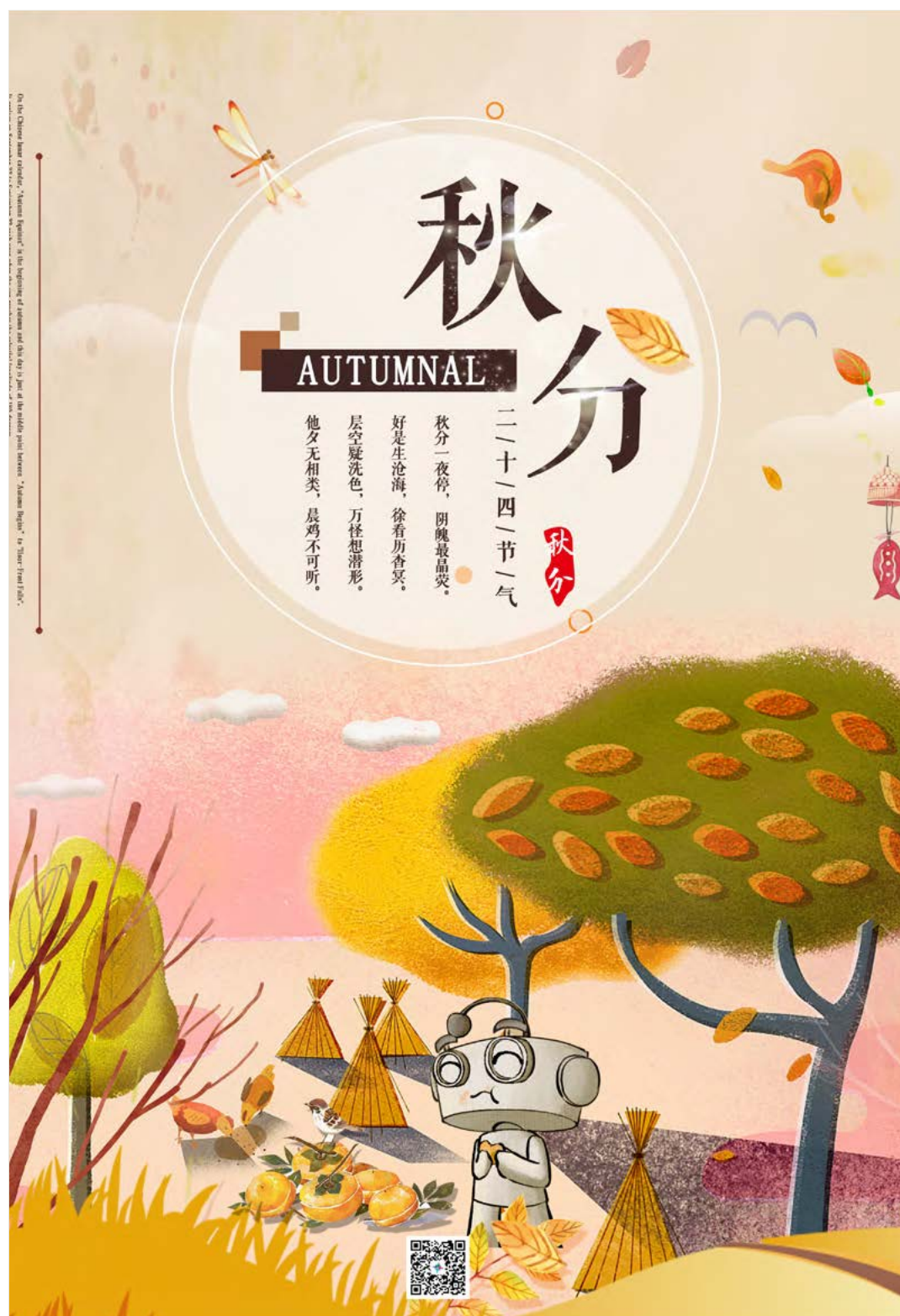
白露节气天气逐渐寒冷，大家一定要避免鼻腔疾病、哮喘病和支气管病的发生，特别是对于那些因体质过敏而引发的上述疾病，在饮食调节上更要慎重。平时应少吃或不吃鱼虾海腥、生冷炙烩腌菜、辛辣酸咸甘肥的食物，例如带鱼、螃蟹、虾类，韭菜花、黄花、胡椒等，宜以清淡、易消化且富含维生素的食物为主。有哮喘病的同学不宜吃得过咸。食物的属性不同，作用也就不同，适应的人群也不同。因此，每个人都要随着节气的变化而随时调节饮食结构。

根据秋季的特点，这个时候最好能以容易消化、清淡的食物为好，不要过分强调“贴秋膘”，特别是厚味、辛辣的菜肴不应多吃。可以多吃一些鸭肉、泥鳅、鱼、瘦肉、豆制品等，让脾胃滋润，肺气通达。

研学探究

- 想一想并和同学们讨论一下，“大禹治水”之所以能够成功依据是什么？
- 收集有关资料，弄懂“炎黄子孙”的含义。
- 搜集与“白露”有关的农谚，编制一期手抄报，与大家进行交流。





qiū fēn 秋分

秋分，是农历二十四节气中的第16个节气，时间一般为每年的9月22日到24日，太阳在到达黄经180度时。

秋分时太阳直射地球赤道，因此这一天24小时昼夜均分，各12小时。秋分过后，太阳直射点继续由赤道向南半球推移，北半球开始昼短夜长，南半球开始昼长夜短。

“立秋”是秋季的开始，到“霜降”为秋季终止，而“秋分”正好是从立秋到霜降90天的一半。

2018年，国务院批准将每年农历秋分设立为“中国农民丰收节”。

节气与生态

我国古籍《春秋繁露·阴阳出入上下篇》中说：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”也就是说秋分之“分”为“半”的意思。因此，一说到“秋分”，就会有两个方面的基本认识：一是秋分日昼夜时间均等。因为这一天，太阳光会直射地球赤道，因此全球大部分地区，这一天白天和夜晚的时长是均分的，正好各12小时。秋分过后，太阳直射点开始由赤道进入南半球，北半球开始昼短夜长，一天中白天的时长会短于黑夜。咱们中国处于北半球，生活中我们都深有体会，秋冬季节的白天越来越短，天黑得越来越早，早晨天亮得越来越迟。以此类推，越是往北边，就越是如此。秋分过后，在北极附近即将迎来一年中连续6个月的漫漫长夜与连续6个月不灭的星空，就是我们常说的极夜。二是秋分后气候由热转凉。按照我国古代以立春、立夏、立秋、立冬为四季开始的季节划分法，秋分位于秋季90天的中间，相当于平分了秋季，前半段酷热，后半段凉爽。

其实，在暑假期间，8月初我们就迎来了立秋，但是那时



候我国大部分地区依然酷热不减，尤其是江淮附近，因此有“秋老虎”之说。而9月23日左右秋分到来时，已经接近国庆假期。此时我国大部分地区已经进入凉爽的秋季。南下的冷空气与逐渐衰减的暖湿空气相遇，会产生一次次的降水，气温也一次次地下降，也就有了“一场秋雨一场寒”的说法。

一般来说，秋分之后的日降水量不会很大。凉凉秋风中，迎来的是潇潇秋雨。这时候的秋雨不像春雨那样滋润柔软，也不像夏雨那样急骤猛烈，它不紧不慢地带着一份冰冷和肃杀，一下就是好几天。望着湿漉漉的枯叶悠悠飘落，人们往往会平添一丝无奈和惆怅。诗人李白却能吟出“雨洗秋山净，林光澹碧滋。”的诗句，因为他眼中被秋雨洗净，层林尽染的秋日山林景象是明净、高远的。

秋分时节，风和日丽，丹桂飘香，蟹肥菊黄，正是瓜果飘香谷满仓的丰收景象。传统意义上，秋分既是秋收冬藏的终点，更是春耕夏种的起点。正如我国华北地区的一句农谚所言及的：“白露早，寒露迟，秋分种麦正当时。”而“秋分天气白云来，处处好歌好稻栽。”则反映出江南地区播种水稻的时间。

秋分有三候：“一候雷始收声”，雷是因为阳气盛而发，秋分后阴气开始旺盛，所以不再打雷了；“二候蛰虫坯户”，天气变冷，蛰居的小虫开始藏入穴中，并用细土将洞口封起来以防寒气；“三候水始涸”，降雨减少，水气蒸发快，湖泊与河流中的水量变少，沼泽及水洼干涸。古代农家靠天吃饭，了解这些细微的三候变化特点，农民就能更好地安排好各自的农业生产。

节气与民俗

中国农民丰收节从2018年开始，我国又多了一个普天同庆的节日，民间又添了一项新民俗：中国农民丰收节。

中国农民丰收节，是经党中央批准、国务院批复建立的。自2018年起，将每年秋分日设立为“中国农民丰收节”。这是第一个由国家专门为农民设立的节日，充分体现了党和国家对“三农”工作的高度重视，对广大农民的深切关怀，是一件具有历史意义的大事，是一件蕴涵人民情怀的好事。

设立中国农民丰收节，将极大调动起亿万农民的积极性、主动性、创造性，提升亿万农民的荣誉感、幸福感、获得感。农民是中国人口的最大多数，任何时候都不能忽视

农业、忘记农民、淡漠农村。举办“中国农民丰收节”可以展示农村改革发展的巨大成就，展示中国农民的伟大创造，增强加快建设社会主义现代化农业强国的决心和信心。

众所周知，秋分时节，风和日丽，瓜果飘香，一派丰收景象。国家将每年的秋分设立为“中国农民丰收节”，既是对传统“二十四节气”这种古人智慧结晶的致敬与传承，同时更加体现了当代中国人知晓自然更替，顺应自然规律和适应可持续的生态发展观。

春种秋收，春华秋实，一年的辛勤耕耘，金秋时节硕果累累，最能体现出丰收的喜悦。

秋祭月我国自古就有“春祭日，秋祭月”之说。现在的中秋节就是由传统的“祭月节”而来的。据考证，最初“祭月节”是定在“秋分”这一天，不过由于这一天在农历八月里的日子每年不同，不一定都有圆月，所以，后来就将“祭月节”由“秋分”调至中秋。

据史书记载，早在周朝，古代帝王就有春分祭日、夏至祭地、秋分祭月、冬至祭天的习俗。其祭祀的场所称为日坛、地坛、月坛、天坛。分设在东南西北四个方向。我国各地至今遗留着许多“拜月坛”、“拜月亭”、“望月楼”的古迹。

北京的“月坛”就是明嘉靖年间为皇家祭月修造的。《北京岁华记》记载北京祭月的习俗说：“中秋夜，人家各置月宫符象，符上兔如人立；陈瓜果于庭；饼面绘月宫蟾兔；男女肃拜烧香，旦而焚之。”北京祭月还有一个特别的风俗，就是“惟供月时，男子多不叩拜”，就是民谚所说“男不拜月”。一般以年长的女性长辈或家庭主妇担任主祭。按照传统，“男不拜月，女不祭灶”，所以男子一般担任赞礼、执事协助祭月。



节气与诗画

（诗词赏析）

点绛唇·金气秋分

宋·谢逸

金气秋分，风清露冷秋期半。凉蟾光满，桂子飘香远。素练宽衣，仙仗明飞观。霓裳乱，银桥人散，吹彻昭华管。

谢逸（1068—1113），字无逸，号溪堂。宋代临川城南（今江西省抚州市）人。北宋文学家。

这首《点绛唇·金气秋分》上阕两句“金气秋分，风清露冷秋期半。凉蟾光满，桂子飘香远。”写的是秋分时节人间美景：金秋已到了风清露冷、秋季过半的秋分时节。空中一轮圆月洒下清凉的月光，月光之下，桂花香气远远飘散。看到“风清露冷”四个字，让人顿觉一股清冽之气扑面而来。“凉蟾”是指月亮，因传说月亮上有一只蟾蜍成了精，故用“蟾宫”“玉蟾”等作为月亮的别称。李白就有“玉蟾离海上，白露湿花村”的诗句，李商隐也曾写：“月浪衡天天宇湿，凉蟾落尽疏星入”。“凉蟾光满”，从视觉和触觉两个角度写出了此时月圆如轮，皎洁的月光投下，让人觉出了秋意清寒。词的下阕“素练宽衣，仙仗明飞观。霓裳乱，银桥人散，吹彻昭华管。”是词人在心中驰骋想象，描绘出空灵美丽，繁华热闹的月宫之景：遥想仙宫宴会，素衣霓裳翩翩起舞，仪仗飘飘，人影散乱，彻夜吹奏着昭华丝竹之声。“霓裳”是指神仙的衣裳或飘拂轻柔的舞衣。“银桥”是指传说中那只由仙杖变化而成、可通向月宫的大桥。“昭华管”是古代的一种管乐器。“玉管长二尺三寸，二十六孔，吹之则见车马山林，隐辚相次，吹息亦不复见”，看来类似玉笛玉箫。宋代词人晏几道就有“月白风清，长倚昭华笛里声”之句。这首《点绛唇·金气秋分》下阕的繁华仙境和上阕的清冷人间反差巨大，透露出词人在秋分夜独自赏月的清寒落寞之情。

节气与养生

从秋分起，昼夜温差逐渐加大，气温逐日下降，渐渐步入深秋季节。

学校开学了，在新的学期里大家都有着自己的奋斗目标，但是同学们不能光顾着埋头学习，同时也要注意身体健康。

首先，要做到合理的营养膳食。秋季干燥，饮食适合清淡，少食辛辣食物，更不能暴饮暴食。同学们正处在身体发育阶段，要注意饮食中的营养搭配，秋天正值大量水果蔬菜丰收的季节，所以要多吃些健康环保的水果蔬菜。

另外，要特别注意饮食清洁卫生，保护脾胃，多进温食，节制冷食、冷饮，以免



引发肠炎、痢疾等疾病。

其次，要注意锻炼身体，增强体质。天气凉爽，非常适合进行户外活动。同学们除了平时坚持参加学校规定的体育课及活动之外，课余时间还可以进行踢毽子、跳绳、慢跑等强度适中的体育活动。秋高气爽的周末，还可以约上三、五个同学去爬爬山。

再次，注意心理协调。秋天来临，草木凋零，很多人难免情绪波动。这个时候同学们要注意调整自己的心态，多与同学们交流，学习之余不妨培养一些兴趣爱好，增添生活情趣。

最后，衣装适宜，谨防着凉。秋分过后，昼夜温差逐渐加大，患感冒的人非常多，因此大家要注意保暖，防止感冒和引发呼吸道等各种疾病，要根据天气情况，及时增减衣服，防寒保暖，防病保健。

研学探究

● “秋分到，蛋儿俏。”同“春分”一样，在每年的“秋分”来临之际，我国很多地方都要在这天举行“竖蛋”的趣味游戏或比赛。据史料记载，早在4000多年前，中国不但有了在“春分”这天“竖蛋”的传统，而且在“秋分”时节同样流行。“竖蛋”活动寄寓了人们对生命、生育的敬畏和崇敬之情。



“春分”和“秋分”时鸡蛋之所以比较容易立起来，一是这天是南北半球昼夜平分的日子，地球地轴与地球绕日公转的轨道平面处于一种力的相对平衡状态，有利于“竖蛋”；二是“春分”和“秋分”正值春季和秋季的中间，不冷不热，人心舒畅，思维敏捷，动作麻利，易于“竖蛋”成功；三是鸡蛋壳表面并不光滑，只要找到适当的3个表面颗粒，就能像底盘一样托起整个蛋。尽管“竖蛋”只是一个传统游戏，但让大家在实践中了解了相关知识，富有趣味性和娱乐性。以小队为单位，组织一次“竖蛋”比赛。不过千万要小心，不要把鸡蛋弄坏呦！

- 走进月坛公园，了解拜月习俗，想想为什么要这样做？
- 全家团聚吃月饼，一起赏月并以《走近中秋佳节》为题写一篇文章。



hán lù 寒露

寒露是农历二十四节气中的第17个节气，时间在公历每年10月8日或9日，太阳到达黄经195度时。

《月令七十二候集解》说：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”寒露的意思是气温比白露时更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。白露、寒露、霜降三个节气，都表示水汽凝结现象，而寒露是气候从凉爽到寒冷的过渡。此时，我国北方已呈深秋景象，白云红叶，偶见早霜，南方也秋意渐浓，蝉噤荷残。在北京有登高习俗，看漫山红叶如霞似锦、如诗如画。

夜晚寒意阵阵。我们可以隐约听到冬天的脚步声了。

节气与生态

寒露时节，我国各地气温继续下降。南岭及以北的广大地区均已进入秋季，东北和西北地区已进入或即将进入冬季。

我国将寒露分为三候：“一候鸿雁来宾；二候雀入大水为蛤；三候菊有黄华。”意思是说鸿雁排成一字或人字形的队列大举南迁；深秋天寒，雀鸟都不见了，古人看到海边突然出现很多蛤蜊，并且贝壳的条纹及颜色与雀鸟很相似，便以为是雀鸟变成的；此时菊花已普遍开放，争奇斗艳，美不胜收。北京地区菊花品种很多，菊花资源丰富，异果菊、五色菊、翠菊、疏华菊、勋章菊等竞相绽放，田野间花海、花田、花带等景观优美，其中“绿牡丹、墨菊（墨荷）、帅旗、绿云、红衣绿裳、十丈垂帘、西湖柳月、凤凰振羽、黄石公、玉壶春”是中国十大传统名菊。

寒露之后，露水增多，气温更低，我国有些地区会出现霜冻。北方已呈深秋景象，白云红叶，偶见早霜，南方也秋意渐浓，蝉噤荷残，人们开始准备过冬了。



节气与民俗

重阳节 每年农历九月初九的重阳节是我国的传统节日。过节包括出游赏秋、登高远眺、观赏菊花、遍插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等活动，与除夕、清明节、中元节三节统称中国传统四大祭祖的节日。



重阳节早在战国时期就已经形成，到了唐代被正式定为民间节日，此后历朝历代沿袭至今。《易经》中把“六”定为阴数，把“九”定为阳数，九月九日，日月并阳，两九相重，故曰重阳，也叫重九。

重阳节是最好的赏秋时期，我国南方还有些山区村落保留了“晒秋”特色。湖南、广西、安徽、江西等生活在山区的村民，由于地势复杂，村庄平地极少，只好利用房前屋后及自家窗台屋顶架晒、挂晒农作物，久而久之就演变成一种传统农俗现象，延续到今日。

重阳节有登高的习俗。金秋九月，天高气爽，登高远望心旷神怡、健身祛病。景山公园、八大处、香山等都是北京人登高的好地方。这个时候人们还要吃重阳糕，“糕”与“高”谐音，寓意“步步高升”。重阳糕又称花糕、菊糕、五色糕，制无定法，较为随意。讲究的重阳糕要做成九层，像座宝塔，上面还做成两只小羊，以符合重阳（羊）之义。

在中国古俗中，菊花象征长寿。重阳日历中有赏菊的风俗，所以古来又称“菊花节”。菊花含有养生成分，重阳佳节饮菊花酒是我国的传统习俗。直到明清，菊花酒仍然盛行。古代还风行九九插茱萸的习俗，所以又叫做“茱萸节”。茱萸入药，可制酒养身祛病。插茱萸和簪菊花在唐代就已经很普遍。茱萸香味浓，有驱虫祛湿、逐风邪的作用，并能消积食，治寒热。民间在重阳节人们喜欢佩带茱萸以辟邪求吉。茱萸因此还被人们称为“辟邪翁”。

重阳的“九”在数字中有长久长寿的含意，寄托着人们对老人健康长寿的祝福，因此，重阳节又为“敬老节”，倡导全社会树立尊老、敬老、爱老、助老的良好风气。2006年，重阳节被国务院列入首批国家级非物质文化遗产名录。

赏菊 月季和菊花是北京市的市花。菊花受到人们的喜爱，是因为它开在百花之后，

傲雪斗霜，不惧严寒。

自汉魏以来，重阳之日（九月初九）有登山、佩茱萸、饮菊花酒的风俗。晋代诗人陶渊明尤爱菊花。至唐宋时，重阳赏菊成为风俗。宋代，菊花名种培植繁多，盛况逾越前代，成为当时城市居民的一大活动。明、清继之，有堆菊花山等项目，实际就是菊花品种展览，多达千种。三国时魏曹丕《与钟繇书》：“九月九日，草木遍枯，而菊芬然独秀，今奉一束。”唐代李群玉《九日》诗：“江汉路长身不定，菊花三笑旅怀开。”宋代孟元老《东京梦华录·重阳》：“九月重阳，都下赏菊，有数种：其黄白色蕊若莲房，曰万龄菊；粉红色曰桃花菊；白而檀心曰木香菊；黄色而圆者曰金铃菊；纯白而大者曰喜容菊，无处无之。”宋代吴自牧《梦粱录·九月》：“年例：禁中与贵家皆此日赏菊，士庶之家，亦市一二株玩赏。其菊有七八十种，且作重九久。”清代顾禄《清嘉录·菊花山》：“畦菊乍放，虎阜花农已千盞百盂担入城市。居人买为瓶洗供赏者，或五器、七器为一抬……或于广庭大厦，堆叠千百盆为玩者，绉纸为山，号为菊花山，而茶肆尤盛。”清代潘荣陛《帝京梦时纪胜·赏菊》：“秋日家家胜栽黄菊，采自丰台，品类极多。惟黄金带、白玉团、旧玉团、旧朝衣、老僧衲为最雅。酒炉茶设，亦多栽黄菊，于街巷贴市招曰：某馆肆新堆菊花山可观。”可见秋日赏菊已经成为民间的重要习俗。

近十年来，北京国际鲜花港举办的北京菊花文化节是入秋后赏菊品菊的好去处，也是展示菊花文化的大型活动。



节气与诗画

（诗词赏析）

九月九日忆山东兄弟

唐·王维

独在异乡为异客，
每逢佳节倍思亲。
遥知兄弟登高处，
遍插茱萸少一人。

王维（701 - 761），字摩诘，号摩诘居士，河东蒲州（今山西运城）人。唐朝诗人、画家。

这首诗是王维十七岁时在长安所作，流露出真情实感，确实是感人至深。独自远离家乡无法与家人团聚，每到重阳佳节倍加思念远方的亲人。远远想到兄弟们身佩茱萸登上高处，也会因为少我一人而生遗憾之情。这首《九月九日忆山东兄弟》写得非常朴实，但千百年来，人们在作客他乡的情况下读这首诗，都强烈地感受到了它的魅力，从而深深地被打动，将自己融入诗中。

登高

唐·杜甫

风急天高猿啸哀，
渚清沙白鸟飞回。
无边落木萧萧下，
不尽长江滚滚来。
万里悲秋常作客，
百年多病独登台。
艰难苦恨繁霜鬓，
潦倒新停浊酒杯。

寒露时节，登高望远，天高风急，河水很清，白色的沙滩上有鸟儿盘旋，无边无际的落叶萧萧飘坠，望不到头的长江水滚滚奔腾而来。悲伤地对着秋景感慨万里漂泊、常年为客，晚年疾病缠身，今日独自登高。历尽了人生的艰难，双鬓已染上白霜，无尽的哀愁却不能靠杯中酒消解了。此诗意境悲凉，将老年人的心情描写的淋漓尽致。

采桑子·重阳

当代·毛泽东

人生易老天难老，岁岁重阳。今又重阳，战地黄花分外香。一年一度秋风劲，不似春光。胜似春光，寥廓江天万里霜。

这是毛泽东 1929 年在闽西山区深入农村领导地方土地革命斗争时创作的诗词。词的上片以对人生的感悟开始，“人生易老天难老”，这是从李贺《金铜仙人辞汉歌》的“天若有情天亦老”转化而来的。意思是人因有情人易老，天因无情天难老。人生本来就短暂，再加上世事蹉跎，难免生出无穷感慨。但寒来暑往，“岁岁重阳”，自然界却从不会因为人事变化而改变它的运行规律，年年的重阳节都会如期而至。“今又重阳”，重阳是赏菊花的日子，看到上杭野外的菊花盛开，想到这里刚刚是充满硝烟的战场，诗人不禁感慨今年的重阳节不同于往年，“战地黄花分外香”，连经历过战争洗礼的野花都比以往更芬芳。从这里可以看出红军的胜利极大地鼓舞了人心。下片从四季的变化写起，斗转星移，四时更迭，又是一年秋风起，“不似春光”。春天有和煦的春风拂面，而秋天不同，它“胜似春光”。这里可以使人想起刘禹锡的《秋词》：“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。”因为秋风比春风更强劲，秋景比春景更壮阔。“寥廓江天万里霜”七个字活画出了一幅宏阔的江天万里的秋景，表现了诗人乐观、开阔的革命情怀。

这首词营造了一个恢弘开阔的艺术境界，虽然写的也是秋景秋情，但没有叹老悲秋的调子，而是赞美秋天的壮美景色，抒发诗人的壮志豪情。诗人从大处着眼，从人生感悟落笔，摆脱了个人的荣辱得失，站在历史的、宇宙的、人类的高度抒发一个革命者的壮志豪情。运词用字都非常大气，比如，“寥廓江天万里霜”，一个“霜”字就包含了丰富多彩的画景，它既指“万山红遍，层林尽染”的霜叶，也指“鹰击长空，鱼翔浅底，万类霜天竞自由”的霜天。这样的秋景比起“暮春三月，江南草长，杂树生花，群莺乱飞”来，实在是气象万千。

节气与养生

“悲哉秋之为气也！萧瑟兮草木摇落而变衰。”宋玉的《九辩》劈头而来的沉重叹息，标志着天气由凉爽向寒冷过渡，露珠寒光四射，草木凋零，秋气已深，正是悲秋时节。这些物候特征再加上日渐寒凉的天气，很容易让人感慨万端，悲从中来，最易思乡怀人，养生也更为重要。寒露养生重点是养阴防燥、润肺益胃。饮食上应少吃辛辣刺激、香燥、熏烤等类食品，多吃些芝麻、核桃、糯米、粳米、蜂蜜、乳制品等柔润食物，多吃银耳、萝卜、番茄、



莲藕、百合、沙参等有滋阴润燥、益胃生津作用的食物，同时增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、大枣、山药等以增强体质。有条件可以煮一点百枣莲子银杏粥经常喝，经常吃些山药和马蹄也是不错的养生办法。

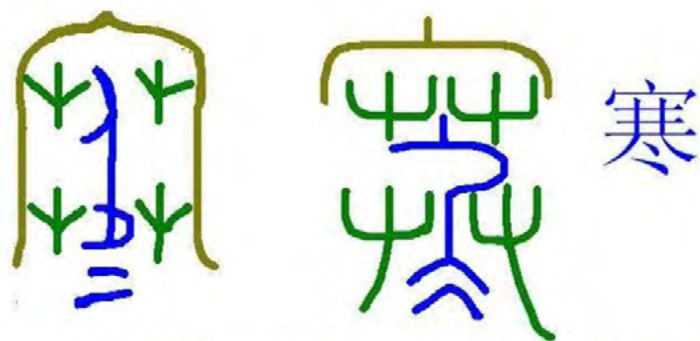
这个时候室内要保持一定的湿度，注意补充水分，多吃雪梨、香蕉、哈密瓜、苹果、水柿、提子等水果。此外还应重视涂擦护肤霜等以保护皮肤，防止干裂。

寒露时节小腿肚很容易着凉，导致抽筋，一定要注意保暖。起居时间也应作相应的调整。要早睡早起，顺应节气，加强锻炼，确保健康。

研学探究

● 耐寒的菊花迎着秋风傲霜而开，白的素洁，黄的淡雅，或红或紫，热烈深沉。中国人自古喜爱菊花，留下很多和菊花有关的诗歌，比如陶渊明的“采菊东篱下，悠然见南山”，李商隐的“暗暗淡淡紫，融融冶冶黄，陶令篱边色，罗含宅里香”。组织一次赏菊活动，带着那些美好的诗句去和眼前的风光进行对照，说说自己的心声。

● 琢磨琢磨“寒”字的变化，找出相应的汉字去了解一下。



寒，会意字。细看其古文字：宀是房屋，房屋内有四个艹（草）字，草中有一人，人下是夊（冰）。将上述意思合起来，就是房屋内的一个人睡在草窝里，双脚冰冷，所以是“寒”。这是古代穷人生活的生动写照。到楷书时那四个草连接成艹。引申指贫穷。如杜甫的《茅屋为秋风所破歌》中“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜。”里的“寒士”就是指贫苦的读书人。形近字：寨、塞、赛等。

寒
露

● 学学树叶画

材料准备：

多种树叶、彩纸、胶水、蜡笔、剪刀等。

制作过程：

1. 利用采集到的树叶，自己动手贴制一幅树叶画，并能用一段话清楚、明白地向大家介绍。
2. 辨认树叶，如银杏叶、枫树叶、甘薯叶、柳树叶、梧桐树叶等。根据树叶的颜色、形状去构思图画。例如：银杏树的叶子黄黄的，形状扁扁平平，像把小扇子；枫树的叶子火红色，有五个角，像五角星；柳树的叶子黄绿色，细细长长，像眉毛一样。



3. 展开想象的翅膀，自己制作树叶画并与同学们交流。





shuāng jiàng 霜 降

霜降是农历二十四节气中的第18个节气，也是秋季的最后一个节气，时间在每年公历10月23日前后，太阳到达黄经210度时。

霜降，是秋季到冬季的过渡节气。霜是地面的水汽遇到低温凝结而成的白色冰晶；霜降表示天气变得寒冷，大地将出现初霜的现象。

《月令七十二候集解》说：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”这时候，我国的黄河流域已经开始出现霜，清晨大地上一片银色覆盖，树叶纷纷坠落。古籍《论衡》说：“云雾，雨之征也。夏则为露，冬则为霜。温则为雨，寒则为雪。”霜降意味着天气慢慢变冷，冬天就要到了。



节气与生态

“秋风萧瑟天气凉，草木摇落露为霜”。秋季出现的第一次霜被称为初霜，初霜出现得越早对农作物的危害就越大。霜降草木黄落，蛰虫咸俯，该飘零的飘零，该潜藏的

潜藏。

常言道，“寒露百花凋，霜降百草枯”。霜是导致冻害的元凶，但是，霜不仅杀百草，还杀百虫。不过，南方则是“霜降露水遍野白，小寒霜雪满厝宅”。北方的秋收大多数已经收尾，但南方却进入了收获水稻、甘蔗、花生的大忙时节。

据《清嘉录》中记载：“（吴地）稻田收割，皆以霜降为候。盖寒露下来，稻穗已荒，至霜降乃刈之。”霜降时节，收稻完毕。

霜降的谚语很多，都是老百姓总结的农业生产的规律，如：霜降前后始降霜，有的地方播麦忙；早播小麦快查补，保证苗全齐又壮；糯稻此节正收割，地瓜切晒和鲜藏；棉花摘收要仔细，棵上地下都拾光；复收晚秋遍地搞，柴草归垛粮归仓；大棚瓜菜看管好，追肥浇水把虫防，大葱萝卜陆续收，白菜抓紧来拢帮；敞棚漏圈快修补，免得牲畜体着凉；拴牢牲畜圈好猪，麦苗被啃受影响；捕捞成鱼上市卖，藕苇蒲茭采收忙；城乡害鼠一起灭，既防疫病又保粮。

节气与民俗

进入霜降之后，民间习俗又有所不同。民以食为天。我们来看一看大家喜欢吃什么吧——

糖炒栗子烤红薯 霜降时节，各地都有一些不同的风俗。从饮食习俗上看，山东霜降吃萝卜，广西霜降吃牛肉，闽南台湾霜降吃鸭子，台南霜降吃白柚。在北京，霜降之后有两样吃食特别大众化，一个是糖炒栗子，一个是烤白薯，这是很多人在深秋到初冬时节的最爱。《燕京岁时记》中写道：“十月以后，则有栗子、白薯等物。栗子来时用黑砂炒熟，甘美异常。青灯诵读之时，剥而食之，颇有味外之味。”

板栗，又称甘栗，是壳斗科栗属的植物，原产于中国，分布很广，多见于山地，已有人工广泛栽培。糖炒栗子，是秋冬季时令风味食品。其制作方法是精选优质板栗，放进装有粗沙和糖稀的锅内翻炒而成，有“干果之王”的美称，在国外被誉为“人参果”。栗子中不仅含有大量淀粉，而且含有丰富的蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养成分，热量也很高，古时还用来代替饭食，是干果之中的佼佼者。

红薯起源于美洲的热带地区，由印第安人人工种植成功，抗病虫害强，栽培容易。明朝从菲律宾引进中国，又叫番薯、甘薯、山芋、地瓜、红苕、白薯等，是旋花科一年



生植物。块根为淀粉原料，可食用、酿酒或作饲料。全国广为栽培。

烤红薯又称烤地瓜，香甜味美，冬天常见，人们很喜欢吃。

吃柿子 在我国北方，尤其是北京、河北一带，霜降时节要吃柿子，认为吃柿子可以预防冬天嘴唇干裂。住在农村的人们到了这个时候，会爬上一棵棵高大的柿子树，摘几个光鲜香甜的柿子吃。片片黄叶与红红的柿子交相辉映，好一幅深秋的田园丰收景象！

北京地区最有名的是“磨盘柿”，历史悠久，相传明代洪武年间（公元1368—1399年）房山就有柿树栽培。明万历年间编修的《房山县志》记载“柿为本镜出产之大宗，西北河套沟，西南张坊沟，无村不有，售出北京者，房山最居多数，其大如拳，其甘如蜜”。被朱棣皇帝封为御用贡品。“磨盘柿”，以果实个头大，形状似“磨盘”而得名，产自北京房山境内。

节气与诗画

（诗词赏析）

枫桥夜泊

唐·张继

月落乌啼霜满天，
江枫渔火对愁眠。
姑苏城外寒山寺，
夜半钟声到客船。

张继（约715—约779），字懿孙，襄州（今湖北省襄阳市）人。唐代诗人。

这是一首广为传诵、家喻户晓的诗作。张继在一个秋天的夜晚，泊舟苏州城外的枫桥。江南水乡秋夜幽美的景色，吸引着这位怀着旅愁的客子，写下了这首《枫桥夜泊》。

这首诗的首句，写了午夜时分三种有密切关连的景象：月落、乌啼、霜满天。月落写所见，乌啼写所闻，霜满天写所感；诗的第二句描绘“枫桥夜泊”的特征景象和旅人的感受。“江枫”与“渔火”，一静一动，一暗一明，一江边，一江上，“愁眠”，指怀着旅愁躺在船上的旅人。后两句“夜半钟声”不但衬托出了夜的静谧，而且也揭示

了诗人卧听钟声时的种种难以言传的感受。寒山寺初建于梁代，唐初诗僧寒山曾住于此，因而得名。夜半钟声悠悠传来，让船上的人引发无尽的思念。

节气与养生

由于秋季气候干燥，天气多变，气温往往骤升骤降，体制较弱者很容易生病。因此，要注意防秋燥、防湿邪、防秋郁、防寒冷。

霜降时节也可以登高远眺赏美景。登高既可使肺的功能得到舒畅，同时登至高处极目远眺，心旷神怡。深秋之时，枫树等树木的叶子在秋霜的作用下，叶子逐渐变得深红，真是万山红遍，层林尽染。杜牧《山行》中写道：“远上寒山石径斜，白云生处有人家。停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。”写的就是深秋的美景！

栗子不仅是美食佳品，也可作药治病。栗子性味甘温，入脾、胃、肾三经，有养胃、健脾、补肾、壮腰、强筋、活血、止血、消肿等功效。适用于肾虚所致的腰膝酸软、腰脚不遂、小便多和脾胃虚寒引起的慢性腹泻及外伤骨折、淤血肿痛、皮肤生疮、筋骨痛等症。栗子所含的不饱和脂肪酸和多种维生素，有对抗高血压、冠心病、动脉硬化等疾病的功效。栗子，既养人，又好吃，但每一次不可进食过多。生吃过多，难以消化；熟食过多，阻滞肠胃。

关于红薯的营养价值，李时珍的《本草纲目》载：“南人用当米谷果餐，蒸炙皆香美，海中之人多寿，亦由不食五谷而食甘薯故也。”中医学认为甘薯补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴。目前，世界各地都有广泛栽种。美国生物学家发现，甘薯中含有一种化学物质叫脱氢表雄酮（DHEA），可以用于预防心血管疾病、糖尿病、结肠癌和乳腺癌，并延缓衰老。

烤红薯男女老少都爱吃，但适用量每次 1 个（150 克左右）为适宜。红薯含有“气



化酶”，吃后有时会发生烧心、吐酸水、腹胀排气等现象。只要一次不吃得过多，而且和米面搭配着吃，并配以咸菜或喝点菜汤即可避免。有肠胃病的同学尽量不吃或者少吃，否则易伤胃。烂红薯（带有黑斑的红薯）和发芽的红薯可使人中毒，不可食用。

到了霜降，很多人喜欢吃柿子。北京的磨盘柿据检测，百克鲜果含蛋白质是苹果的 3.5 倍、梨的 7 倍；含维生素 A 是苹

果的 2 倍、梨的 16 倍；含维生素 C 是苹果的 3 倍、梨的 5 倍，此外还含有大量的碳水化合物和铁、钙、磷、钾等矿物质以及多种人体所需的氨基酸。能对人体产生较高的热量，提供多种营养。“磨盘柿”果味独特，口感甘醇，不仅食之味美，而且还有较高的药用价值，早在公元六世纪陶宏景的《名医别录》中就有“柿果味甘涩，微寒，无毒，能清湿热，润肺，化痰止咳”的记载。柿子除鲜食外，可以深加工，做成柿饼、柿脯、柿酒、柿醋、柿酱、柿糖、柿霜等。鲜柿叶以食盐拌后生食，对治疗糖尿病有良好效果。“磨盘柿”可鲜食，也可冻食，鲜食即白露节后将柿果放入干净容器中，分层码好，用不超过 30 度的温水浸泡一周后去掉涩味便可食用，（每天更换两三次水，上下翻动一次），甜脆可口。冻食即霜降节后，将摘下的柿果自然软熟或自然冷冻后化开食用味道更佳，其果肉脆软甘甜，汁清如浆，回味悠长。特别是农历的八月十五正是磨盘柿成熟季节，一家人围座在一起品尝晶莹剔透，美似明月的磨盘柿，看月色如水，赞美好生活，分享大自然赐予的美食佳品，象征着一家人的日子圆圆满满，红红火火，柿柿（事）如意。

研学探究

- 在家长的带领下，到京郊香山、八大处等去赏红叶，并拍下照片，与同学们办个小摄影展，主题就叫“霜重色愈浓”。

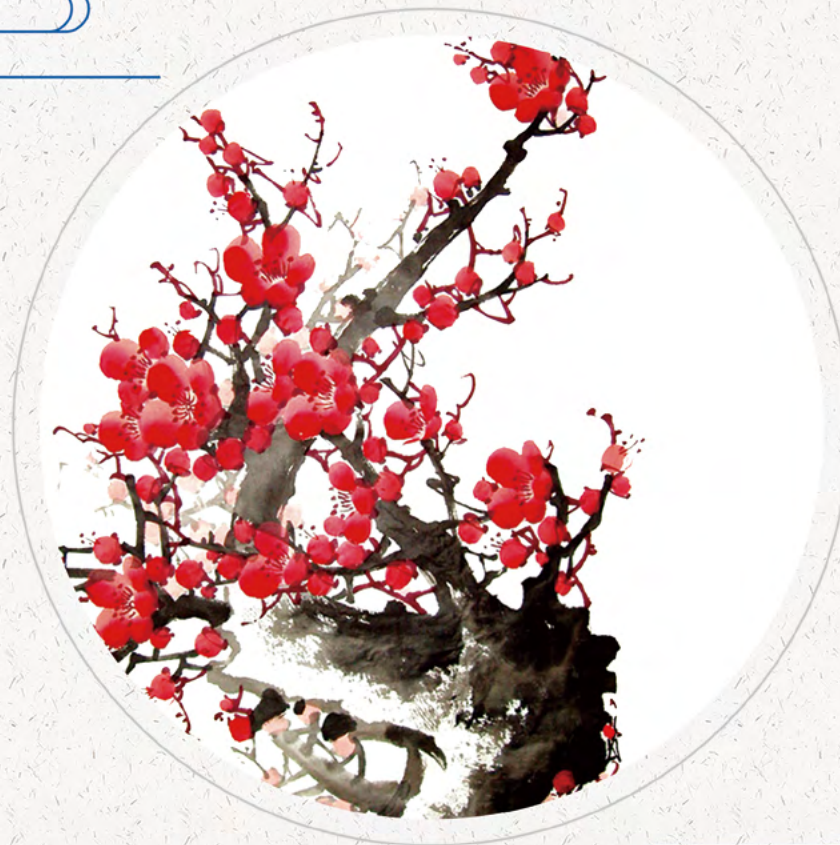
- 召开一次故事会，讲一讲秋天的故事。

- 学学烤红薯。



用烤箱烤红薯最好不要清洗（只用干布将外皮擦干净就好，如果清洗一定将表皮擦凉干备用），放在垫了锡纸的烤盘上，设置烤箱温度 200 度，把红薯放进去烘烤。大约 10 分钟左右就可以拿出来了，个头比较大的烤 20 分钟左右也就行了。

微波炉烤法则是先把红薯洗干净，在上面扎洞，然后把红薯放微波炉中火烘烤，因为不同的微波炉火力不一样，所以不用规定时间，烤一会儿拿出来看看，用手捏捏，直到烤熟为止。注意：一定要在红薯上扎几个洞，不然会引起水蒸汽无法散发而爆炸；时间一般不要太久，几十秒看一下软硬程度并翻动。无论采取哪种烤法，都必须在家长指导下进行，确保安全。



冬

立冬：公历11月07 - 08日交节

小雪：公历11月22 - 23日交节

大雪：公历12月06 - 08日交节

冬至：公历12月21 - 23日交节

小寒：公历01月05 - 07日交节

大寒：公历01月20 - 21日交节



lì dōng 立冬

立冬是农历二十四节气中的第 19 个节气，时间在公历每年 11 月 7-8 日之间，太阳位于黄经 225 度时，是冬天的第一个节气。

《月令七十二候集解》说：“立，建始也”，又说：“冬，终也，万物收藏也。”意思是说秋季作物全部收晒完毕，收藏入库，动物也已藏起来准备冬眠。

立冬代表着冬天的来临，万物收藏，归避寒冷。

立冬过后，日照时间将继续缩短，正午太阳高度继续降低，天气逐步寒冷起来。



节气与生态

立冬节气到来，寒潮频频光顾，开始大幅度降温。

我国古代将立冬分为三候：“一候水始冰；二候地始冻；三候雉入大水为蜃。”也就是说到了立冬节气，水已经能结成冰，土地也开始冻结，野鸡一类的大鸟不多见了，而海边却可以看到外壳与野鸡的线条及颜色相似的大蛤。

随着冷空气的加强，气温下降的速度加快。北方的降温，人们习以为常。从10月下旬开始，北方各地先后供暖，内蒙古地区10月15日开始供暖，而北京则要到11月15日才集中供暖。可见各地温差之大。此时处在深秋“小阳春”的长江中下游地区的人们，平均气温一般为12℃至15℃。绵雨已结束，如果遇到强冷空气迅速南下，有时不到一天时间，降温可接近8-10℃，甚至更多。但毕竟大风过后，阳光照耀，冷气团很快变性，气温回升较快。气温的回升与热量的积聚，促使下一轮冷空气带来较强的降温。此时，令人惬意的深秋天气接近尾声，明显的降温使这一地区进入初霜期，并在11月底陆续入冬。



立冬时节正是秋收冬种的大好时机，各地农民充分利用晴好天气，搞好晚稻的收、晒、晾，保证入库质量。冬小麦抓紧播种，巧用天时，保证播种质量，力求做到带蘖越冬，并尽量扩大冬种面积，减少空闲田。与此同时，更要抓好冬修水利、冬季积肥。

11月以后，全国各地降水量明显减少，北京地区的降水的形式出现多样化：有雨、雪、雨夹雪、霰、冰粒等。当有强冷空气影响时，江南也会下雪。但华南南部、台湾以及以南的海南岛等岛屿地区，11月尚未进入冬季，最高气温一般都在30℃以下。

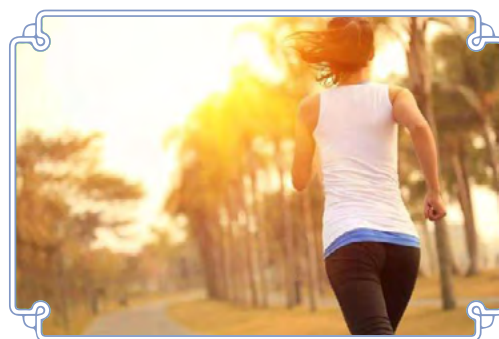
节气与民俗

迎接冬奥会 2022年将在我国北京、张家口地区举办第24届冬季奥林匹克运动会。2013年11月，中国奥委会正式向国际奥委会提出由北京承办冰上项目比赛，张家口承办雪上项目的申请，申办成功，北京将成为



全球唯一一个既举办过夏季奥运会，又举办过冬奥会的城市。

迄今为止，冬奥会尚未在中国这个世界上人口最多的国家举办过。举办2022年冬奥会将会助推北京及周边地区经济、社会、文化和生态环境可持续发展的活力；弘扬体育促进人类健康和幸福生活的奥林匹克精神。习近平总书记指出：通过申办2022年冬奥会，必将促进冬季运动项目在中国的普及与发展，进一步弘扬奥林匹克精神。并且强调指出：要分类指导，从娃娃抓起，持之以恒开展群众体育，不断由体育大国向体育强国迈进。



象征性长跑 学校和少先队在冬季开展了一项传统体育活动象征性长跑，这项体育活动具有冬季长跑的好处，加强肌肉活动，使呼吸加深，血液循环加快，心脏活动动能加强，从而促进学生健康地发育成长，适应严寒，增强抵抗疾病的能力，锻炼不怕艰苦的品质。由于长跑是象征性的，以一个具有

教育意义的地点为终点，如“跑到祖国的首都——北京”、“登上第三极（珠峰）”、“两万五千里长征”、“到沿海十四个开放城市去参观”等，在活动过程中，结合主题开展热爱党、热爱祖国的教育。激励同学们锻炼身体的积极性，用集体接力、持之以恒的方式增强冬季长跑的浓厚兴趣，锤炼顽强的意志，融思想性、知识性与体育锻炼为一体，深受同学们的欢迎。

冬泳 在北京的一些公园湖泊里，经常可以看到冬泳爱好者冒着寒风顶着严寒跳入水中，奋力前游。在哈尔滨，立冬之日，黑龙江省会的健儿横渡松花江，以这种勇敢锻炼方式迎接冬天的到来。冬泳是集冷水浴、空气浴与日光浴于一体的“三浴”，是冬泳人最喜爱的健身方式。“三浴”的好处很多，江河湖海中丰富的矿物质与微量元素、空气中的负氧离子、日光浴中的紫外线对健身、供氧、防治骨质疏松等都十分有益，耐冷的程度要比冬季陆上其他体育项目都强。



节气与诗画

（诗词赏析）

立冬

唐·李白

冻笔新诗懒写，
寒炉美酒时温。
醉看墨花月白，
恍疑雪满前村。



李白（701 - 762），字太白，号青莲居士，又号“谪仙人”，是唐代伟大的浪漫主义诗人，被后人誉为“诗仙”，与杜甫并称为“李杜”。

诗中描绘了立冬之夜，笔墨都冻凉了，诗人只好与炉火琼浆相伴，微醉中竟将一地月光当成了雪迹，具有浪漫情调。

立 冬

明·王稚登

秋风吹尽旧庭柯，
黄叶丹枫客里过。
一点禅灯半轮月，
今宵寒较昨宵多。

王稚登（1535—1612），即王稚登，字伯谷，号松坛道士，苏州长洲（今江苏苏州）人。明朝后期文学家、诗人、书法家。

这首诗用秋风、秋叶点明时令，说明立冬到了，面对一盏昏灯，半轮残月，寒意阵阵逼来，一天重过一天。诗人通过写天气的变化抒发心情，十分真切。

（名画赏析）

张仲景（约公元150～154—约公元215～219），名机，字仲景，东汉南阳（今河南省邓州市）人。东汉末年著名医学家，被后人尊称为医圣。

这幅人物画运用中国传统的水墨技法，形象地勾勒出一代名医张仲景展卷细读的神态。

俗话说：“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管。”立冬吃饺子，是很多地区的民俗。据说是为了纪念医圣张仲景而流传下来的。

张仲景辞官返乡之时，正是冬季。他看到白河两岸乡亲面黄肌瘦，饥寒交迫，不少人的耳朵都冻烂了。便让其弟子在南阳东关搭起医棚，支起大锅，在冬至那天舍“祛寒娇耳汤”医治冻疮。他把羊肉、辣椒和一些驱寒药材放在锅里熬煮，然后将羊肉、药物捞出来切碎，用面包成耳朵样的“娇耳”，煮熟后，分给来求药的人每人两只“娇耳”，一大碗肉汤。人们吃了“娇耳”，喝了“祛寒汤”，浑身暖和，两耳发热，冻伤的耳朵都治好了。后人学着“娇耳”的样子，包成食物，也叫“饺子”或“扁食”。



节气与养生

立冬到了，饮食要注意“温补”。民间素有“立冬补一冬”的说法。进行食补，即可为抵御冬天的严寒也可补充元气。冬季饮食要以“温补”为主，避免盲目进补，应该少吃一些凉性的食物，要遵循“秋冬养阴”的原则，食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食为宜，同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏，如牛羊肉、乌鸡、鲫鱼，多饮豆浆、牛奶，多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。此外，冬季养生可以多吃坚果，如花生、核桃、板栗、榛子、杏仁等。



在起居方面，要做到早睡晚起，可适当睡懒觉，但可不能上学迟到。立冬以后，“早卧晚起，以待日光”是养生的重要方面。中医认为，在生活起居方面要“阳气潜藏，阴精蓄积”，保证充足的睡眠。对同学们来说，要避免睡觉过晚。

冬季养生，还要注意以下几点：首先室温应保持恒定。不要过低或过高，室内外温差大，外出活动易感风寒。睡觉时也不要因为怕冷就紧闭门窗，最好每天坚持开窗通风，保持室内外空气流通。

冬季防寒保暖非常重要，而且要特别重视背部、足部保暖。中医认为，背部是人体经脉中足太阳膀胱经循行的主要部位。足太阳膀胱经主人体一身之表，又具有防御外邪侵入的作用。中医还强调“寒从脚下起”。因此，暖背、暖足在冬日尤为重要。同学们一定要坚持每晚睡前用温水泡脚，以消除疲劳，御寒防冻，促进睡眠。

冬季锻炼不可少，适量的运动可增强身体抵抗力来抵挡疾病的侵袭。冬天寒冷，人的四肢较为僵硬，锻炼前先要进行热身活动。如伸展肢体、慢跑、做体操等，身体微微出汗后，再进行高强度的健身运动。衣着要根据天气情况而定，以保暖防感冒为主。运动后要及时穿上衣服，以免着凉。锻炼应在日照充足时进行。



冬季除了要注意饮食、起居和适量运动外，精神的调养也很重要。因为在冬季，万物萧条、树木落叶，加上阴天较多，人们的情绪容易低落，这就更加需要主动调节心情，保持快乐、平和的心态。遇到不顺心的事情，要学会调控不良情绪，多参加集体活动，和大家一起跳舞、唱歌、下棋、画画、练书法、做游戏等，都可以振奋精神，快乐向上。

研学探究

- 了解冬奥会的相关知识，想一想自己怎么参加冬季体育锻炼？
- 召开“我是冬奥会的小主人”主题班队会，发挥集体智慧，看看如何发挥首都小主人的作用，为迎接冬奥会做贡献！
- 和同学们一起朗诵这首诗，献给 2022 年冬奥会



我们有个共同的心愿，
我们一起向 2022 年企盼——
152 年前那个法国老人顾拜旦点燃的奥运之火
已经成为全世界 70 亿人光荣的梦想。
2008 年北京夏季奥运会的无与伦比，
已经成为人们记忆中永远美丽的眷恋。
如今我们把目光，
瞄准了 2022 年冰雪飞扬的冬奥会；
中华民族的优秀儿女，
将再次扬起让世界瞩目的风帆！
啊，中国，
万里长城雄风犹在，
古老的文明磅礴巍然；
啊，北京，
改革开放充满活力，

凝聚起 13 亿人中国梦的坚强信念。
五大洲朋友欢迎再到中国来，
奥运时刻在我们心间。
当火热的激情点燃星星火炬，
我们的梦想在成长中不断铸就；
当火红的队旗升上蔚蓝的天空，
我们在心海中竖起奥运冠军的标杆。
那么多双明亮的大眼睛，
注视着世界奥林匹克运动的新发展；
把无数个祝福送往冬奥会，
表达我们体育的追求，
和平的热恋！
我们把祝福送给敬爱的党伟大的祖国，
是你让一个古老的民族焕发出青春的力量，
我们把祝福送给光荣的老师辛勤的园丁，
是你让追求真理崇尚科学的精神薪火相传，
我们把祝福送给伟大的奥运之父，
是你的奋勇开拓让我们充满骄傲，
我们把祝福送给银色的冰场，
是你的期望鼓舞我们快马加鞭！
我们把祝福送给北京，送给张家口，
是你们的魅力鼓舞我们发出热情的呼唤，
我们把祝福送给我们自己，
因为我们正在向着新的高度奋勇登攀。
我们在思考，
我们在行动，

我们在探索，
我们重任在肩。
为了 2022 年的梦想，
要把根扎得更深，
要让花开得更鲜，
听，
队鼓轻轻地敲起来了，
声声击打着我们的心弦；
看，
奥运的旗帜高高地举起来了，
集合起新世纪的中国少年！
让我们再一次放开歌喉，
让我们的希望在如火的岁月里响彻云天！
京张伙伴手拉着手，
在七彩阳光的大道上齐步并肩；
一个庄严的承诺，
把辉煌的坐标定准在一个金色的点，
啊，2022，看中国再创奇迹，
啊，2022，让奥运再续新篇，
伙伴们，行动起来吧，
拥抱充满希望的 2022，
拥抱光辉灿烂的明天！



xiǎo xuě 小雪

小雪是农历二十四节气中的第20个节气，时间在公历每年11月22—23日之间，太阳到达黄经240度时。

《月令七十二候集解》说：“10月中，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪。小者未盛之辞。”这个时期天气逐渐变冷，虽然开始下雪，一般雪量较小，并且夜冻昼化。如果冷空气势力较强，暖湿气流又比较活跃的话，也有可能下大雪。

“小雪”是反映天气现象的节令，由于天气寒冷，降水形式由雨变为雪。因此，小雪表示降雪的开始时间和程度，小雪和雨水、谷雨等节气一样，都是直接反映降水的节气。



节气与生态

进入小雪节气后，我国广大地区西北风开始成为常客，气温逐渐降到0℃以下，但还没有过于寒冷，虽开始降雪，但雪量不大，人们该御寒保暖了。



到了小雪节气，东北土壤冻结深度已达10厘米，往后差不多一昼夜平均多冻结1厘米，所以说“小雪地封严”，之后大小江河陆续封冻。

农谚道：“小雪雪满天，来年必丰年。”

这里有三层意思，一是小雪落雪，来年雨水均匀，无大旱涝；二是下雪可冻死一些病菌和害虫，来年减轻病虫害的发生；三是积雪有保暖作用，利于土壤的有机物分解，增强土壤肥力。因此俗话说“瑞雪兆丰年”，是有一定科学道理的。

我国北方地区小雪节气以后，果农开始为果树修枝，以草秸编箔包扎株杆，以防果树受冻。俗话说“小雪铲白菜，大雪铲菠菜”。过冬的蔬菜开始贮存，或用地窖，或用地窖，或用地窖，以利食用。

新农村、新农业要求新农民具有新素质，掌握新技术，因此，虽然小雪时节冰雪封地天气寒，但人们早已打破以往的猫冬的习惯，利用冬闲时间大搞农副业生产，因地制宜进行冬季积肥、造肥、柳编和草编，从多种渠道开展致富门路。这个时期也是农民迅速提高科学文化素质，学习农业技术的最佳时机。

节气与民俗

涮羊肉 北京过了中秋之后，尤其是到了小雪时节很多人都喜欢吃涮羊肉。北京涮的羊肉以内蒙古西乌珠穆沁旗的阉割绵羊为最佳，取其磨裆、大小三岔、黄瓜条、上脑等部位之肉，约13斤左右。每斤肉切出一寸宽、四寸长之片约80片。所用佐料有芝麻酱、酱油、酱豆腐、韭菜花、卤虾油、



香菜、葱花等。锅底有海米、口蘑等。同时还佐以粉丝、白菜、冻豆腐、糖蒜等清口之物。在北京吃涮羊肉方便，到处都是涮肉馆，不过，名气最大、最为考究的是东来顺。

吃烤鸭 北京烤鸭有“天下第一美食”之称，为誉满中外的佳肴。北京烤鸭有焖炉烤鸭和挂炉烤鸭两种。焖炉烤鸭是凭炉墙热力烘烤鸭子。炉内温度先高后低，烤出的鸭子外皮酥脆，内层丰满，肥而不腻。挂炉烤鸭是用枣、桃、梨等果木烧烤鸭子。所烤鸭子也是外焦里嫩，而且有一种特殊的香味。北京最为有名的是全聚德烤鸭店和便宜坊烤鸭店。全聚德烤的鸭子都有身份证，你就餐时会领到一个纪念卡，上面清楚地记着你吃的是全聚德烤的第多少只鸭子，那编号号老长了！



冬储菜 北京的冬天是漫长、寒冷的。

过去的老北京百姓冬天能吃到的，只是大白菜、萝卜、土豆能冬储的菜蔬品种。家家户户冬储大白菜，成了惯例，一到冬天，你看吧，窗台上，窗根下，戳着的，擦着的，都是大白菜，夜里得拿东西盖，不能冻了。

此外，便是北豆腐、豆腐丝、豆腐皮及熏

干等豆制品在餐桌上当家了。也有不少人炒雪里蕻吃，很下饭的。

腌咸菜 腌咸菜曾是家家贯穿全年生活的传统，每家都有专门的大缸或坛子用于腌咸菜或渍酸菜。北京家常的咸菜，大致可分为“暴腌”和“腌秋菜”两大类。暴腌是四季全有的。从春天的香椿、萝卜缨儿，到夏秋时各种时鲜蔬菜，乃至冬天的拌白菜芯、拌水萝卜皮或丝儿等。腌秋菜则专为过冬，大路的有腌芥菜疙瘩、雪里蕻、苤蓝、大萝卜；再细致些，会有腌猪耳朵



扁豆、甘露儿、鬼子姜、芹菜、青椒、小辣椒。咸菜尽可能地调换品种和样子，这也是老北京人在漫漫寒冬中，在单调的吃食儿中自我找乐儿的表现。至于说到讲究，那就到六必居、天源酱园、桂馨斋买酱菜，如八宝菜、酱疙瘩等，老吃不行，还是逢年过节买酱菜，这是置办“年货”的内容之一。

节气与诗画

（诗词赏析）

太行初雪

当代·左河水

太行初雪带寒风，
一路凋零下赣中。
菊萎东篱梅暗动，
方知大地转阳升。

太行指我国的太行山，是中国东部地区的重要山脉和地理分界线，位于山西省与华北平原之间，纵跨北京、河北、山西、河南4省市，呈东北—西南走向，绵延数400余公里。小雪时节太行山脉会出现第一场雪。经过太行山山脉的西北寒风一路南下，所到之处草木凋零。赣是江西省的简称。赣中指江西中部，这些地域植物枯萎、花朵凋谢。腊梅却在百花凋零的隆冬季节绽蕾，斗寒傲霜，给人以精神的鼓舞，美的享受。小雪节气里腊梅虽然没有开放，但其花蕾在不声不响地迅速长大，积蓄着力量。

这首七言绝句的节气诗，仅仅四句28个字，却清晰地反映了我国小雪节气的气候、天气情况，形象地表达了此时我国的太行山出现初雪，西北寒风一路南下，对植物产生很大影响等时节特征。

（名画赏析）

小雪

诗/画 吴藕汀

篱边野菊正堪娱，
戏把山楂串念珠。
小雪寒蕊虫害少，
何妨大胆入庖厨。



吴藕汀（1913—2005），画家，诗人，生于浙江省嘉兴市。曾作节气诗画，影响很大。这首诗通过野菊的绽放、山楂的成熟，雪后的覆盖以及人们可以尽享美食，生动的勾勒出小雪节气的景象。

节气与养生

立冬到了，饮食要注意“温补”。民间素有“立冬补一冬”的说法。冬季养生，重在营养均衡，适当进补十分必要。



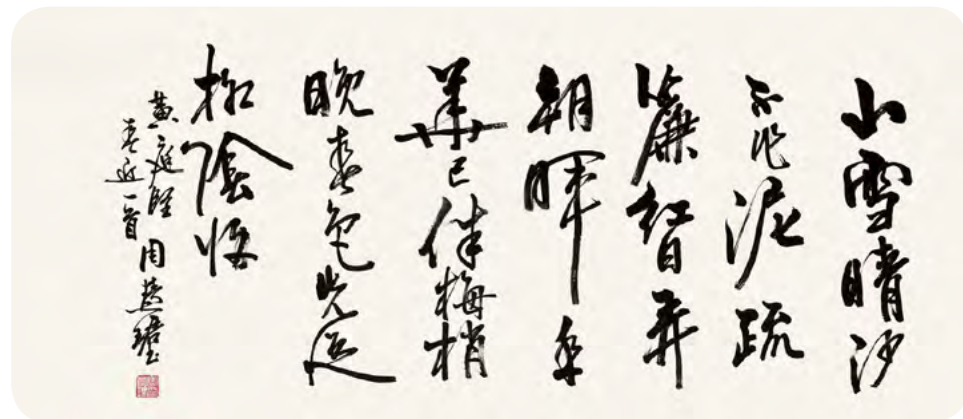
冬天适当多吃羊肉，能够促进血液循环，可以改善因阳气不足而导致的手足不温、畏寒怕冷等症状；牛肉含有丰富的蛋白质、氨基酸等，寒冬吃牛肉有暖胃作用。俗话说：白菜豆腐保平安。大白菜中含丰富的膳食纤维、胡萝卜素和维生素A、维生素C，对人体的肠道健康、视力发育和免疫力的提高都有很大帮助，还具有清肺止咳的作用。大白菜中锌的含量也在蔬菜中名列前茅，对提高人体的免疫力、补充大脑营养很好。红薯可以健脾胃。由于红薯能供给人体大量的黏液蛋白、糖、维生素A和维生素C，因此具有补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴以及和胃、暖胃、益肺等功效。民间流传“冬吃萝卜夏吃姜”的说法，萝卜古称菜菔，也称为“土人参”。中医认为，冬季服食白萝卜，可健脾养胃、益气补精，且能预防疾病，有益于健康。冬季人们很注重养生饮食，却缺乏运动，体内会积聚过多的热，而白萝卜可助于消化、有去咳止痰的作用。



说道冬天吃的水果，首推红枣。枣味甘性温、脾胃经，有补中益气，养血安神，缓和药性的功能。栗子能补肾。栗子被称为“肾之果”，有补肾壮腰、活血化瘀功能，很适合冬天人体的需要。其次是荸荠，利咽化痰。荸荠是寒性食物，既可清热泻火、利咽化痰，又可补充营养，但荸荠生长在泥中，外皮和内部都有可能附着较多的细菌和寄生虫，所以不宜生吃，可以洗净后煮粥。煮熟的荸荠更甜，而且能与谷物粮食营养互补，起到清热化痰的作用。

研学探究

- 我国古代将小雪分为三候：“一候虹藏不见；二候天气上升地气下降；三候闭塞而成冬。”琢磨一下这三候的具体表现。
- 解读（宋）黄庭坚的《春近四绝句》：“小雪晴沙不作泥，疏帘红日弄朝晖。年华已伴梅梢晚，春色先从草际归。”并欣赏这幅书法作品。



- 学学包饺子。

材料准备：

饺子皮、肉馅、白菜、盐、油。



制作过程：

1. 和面。要和的不软不硬，在家长指导下，掌握好和面的技巧。面和好后要饧一饧。
 2. 白菜剁碎，挤出汁水，加入肉馅、食用油、盐、酱（或酱油）、花椒粉等作料拌成饺子馅。（请家长多指导）
 3. 把切好的小块面擀成薄薄的饺子皮，尽量一样大小，擀成圆形的。饺子皮不要擀得过厚，否则不好吃；也不要擀得太薄，容易掉馅。
 4. 取适量调好的饺子馅放到饺子皮中间，先把饺子皮两边对起来稍微捏一捏。接着再把饺子两边的皮从右至左或从左至右捏紧，一定不要留缝。包好饺子后可以稍微沾一些面粉，以免粘到一起。
 5. 煮饺子。煮饺子时水开四次就熟了。开水下入饺子，当水第1次沸腾时，添入少许凉水，待水开后再加凉水。总共点3回水，开锅4次，饺子就煮熟了，既不会粘连，也不容易破皮。
- 小队组织一次包饺子大赛，培养动手能力和团队合作意识。



dà xuě 大雪

立冬是农历二十四节气中的第21个节气，时间在公历每年12月6-7日，标志着仲冬时节的正式开始，太阳到达黄经255度时。

《月令七十二候集解》说：“大雪，十一月节，至此而雪盛也。”到了这个时候，除了我国华南和云南南部无冬区外，“万山凋敝黯无华，四面嘶鸣晃树杈。白雪欲求吟咏句，穿枝掠院演梅花”。雪往往下得大、范围广，天寒地冻，冷风刺骨，进入严冬。



节气与生态

天地积阴，温则为雨，寒则为雪。大雪是一年里寒最深、夜最长的日子，标志着仲冬时节的正式开始。岑参的“狐裘不暖锦衾薄”，柳宗元的“千山鸟飞绝，万径人踪灭”，韩愈的“雪拥蓝关马不前”，苏轼的“玉花飞半夜，翠浪舞明年”的诗句，都是描写严冬的。



人们常说“瑞雪兆丰年”。积雪覆盖大地，可保持地面及作物周围的温度不会因寒流侵袭而降得很低，为农作物创造了良好的越冬环境。积雪融化时又增加了土壤水分含量，可供作物春季生长的需要。另外，雪水中氮化物的含量是普通雨水的5倍，还有一定的肥田作用。所以有“今年麦盖三层被，来年枕着馒头睡”的农谚。

俗话说“大雪纷纷是早年，造塘修仓莫等闲”。此时人们加紧冬日兴修水道、积肥造肥。勤劳的人家印年画、磨豆腐、编筐、编篓，经常检查贮藏的蔬菜和薯类，适时通风……仍然十分繁忙。

大雪时节，北半球各地日短夜长。阳气在冰雪中孕育萌动。大雪分为三候：“一候鹖鴠不鸣；二候虎始交；三候荔挺出。”鹖鴠就是寒号鸟，传说它对阴气最敏感，一到冬季就昼夜啼叫不休。但最寒冷的大雪节气里，寒号鸟反而不叫了，因为它感受到了阴寒从此就会一日弱于一日了。古人认为老虎勇猛，并能感应天地，在阴气最盛的大雪天气里就预感一阳将生，追逐交配，到第二年阳气最盛时产下幼虎。“荔挺”是一种兰草，高洁灵秀，也是因为敏锐地感知阴衰阳生而最早开始孕育新芽。

节气与民俗

冰雪游戏 “小雪封地，大雪封河”。到了严冬，北方“千里冰封，万里雪飘”，南方也有“雪花飞舞，漫天银色”的迷人景象。到了大雪节气，河里的冰都冻住了，人们可以尽情地滑冰嬉戏，堆雪人、溜冰、滑雪及滚雪球，是儿童最喜爱的户外活动。

北京鸟巢冰雪嘉年华 严冬时节，北京奥林匹克公园冰雪嘉年华精彩举办，极地动物帝王企鹅、还有憨态可掬的北极熊、勇敢忠诚的雪橇狗等纷纷亮相，可以与帝王企鹅、北极熊合影，跟雪橇狗嬉戏。来到冰雪嘉年华，惊奇到处都有，八万平米的



场地中处处布满了好玩的游戏项目和安全好看的游艺场景。同学们可以在圣诞树下堆雪人、打雪仗、滑雪橇，年轻人还可以挑战雪地摩托。演艺大棚每隔半小时就会有一场精彩的演出。一年一度的冰雪嘉年华是冰雪的世界，滑雪的乐园！



喝红薯粥 大雪以后气温逐渐变冷，人们屋里屋外都十分注意保暖，防止受冻。山东北部地区民间有“碌碡顶了门，光喝红黏粥”的说法，意思是天冷在家喝暖乎乎的红薯粥。红薯粥香甜可口，有健脾养胃的功效。

节气与诗画

（名诗赏析）

问刘十九

唐·白居易

绿蚁新醅酒，
红泥小火炉。
晚来天欲雪，
能饮一杯无。

白居易（772 - 846），字乐天，号香山居士，又号醉吟先生，河南新郑人。唐代诗人，有“诗魔”和“诗王”之称。

这首诗写酒是新酿的酒（未滤清时，酒面浮起酒渣，色微绿，细如蚁，称为“绿蚁”），泥炉既小巧又朴素，嫣红的火，映着浮动泡沫的绿酒，是那样地诱人，那样地叫人口馋，正宜于跟好朋友痛饮一场。酒，是如此吸引人。但备下这酒与炉火，却又与天气有关。“晚来天欲雪”——一场暮雪眼看就要飘洒下来。可以想见，在一个严寒的冬日，木叶尽脱，阴云四布，弥漫天空，自然免不了引起人们对酒的渴望。而且天色已晚，有闲可乘，除了围炉对酒，还有什么更适合于消度这欲雪的黄昏呢？

“酒逢知己千杯少”，所谓“独酌无相亲”，说明酒还要加上知己，才能使生活更富有情味。

（故事赏析）

百善孝为先。在二十四孝中有一个感人的故事，叫做“卧冰求鲤”。故事中的主人公王祥丧母后父亲再娶，于是有了一个继母，也就是后妈。可是继母不喜欢他，处处找王祥的麻烦，对王祥恶言恶语。“嘿，这个笨孩子，为什么又开着门呢？”“哎哟！我的天呐，他自己早起就好了，为什么要吵醒我呢！”继母经常对着丈夫数说王祥的不是。最初丈夫听不进去，因他知道王祥是个好孩子。于是继母又用其他的方法。她说：“孩子的爸，你儿子给你倒茶了吗？”爸爸说：“倒了呀，这不是吗？”她走过去摸摸茶杯，“我叫他给你倒杯热茶，怎么冰凉的呢？来，你自己试试。”“可不是冷的吗？哦，这孩子怎么变得这么粗心大意了呢？”慢慢地，这样的事情一多，连爸爸对王祥的看法也动摇了。

王祥与父母之间变得越来越难相处，可是王祥还是照样关爱父母，也更小心地照顾父母。一个冬天的早晨，继母生病了，卧床不起，但是她突然想吃活鱼。她说：“阿祥，你去钓一两条活鲤鱼回来，我很想吃。”王祥拿了钓竿就出去了。他走啊，走啊，北风呼呼，乌云重重。他走到平日钓鱼的地方，发现整条



河全结冰了。“哦，我怎么能钓到母亲要的鲤鱼啊？我非钓到鲤鱼不可。”他四下望望，只看到雪片纷纷落下，白茫茫的连小麻雀都不见一只。“哦，我怎样钓得着鱼呢？我是儿子，儿子的责任，就是要努力满足母亲的愿望。

可是现在风雪交加，我怎么办呢？”他苦思了很久，忽然心中一动，想道：“不如我躺在冰上，使冰块融化，那么我就可以抓到鱼了。”于是他脱下厚实的衣服，光着上身，躺在冰上。“啊！老天！好冷，好冷……”他的牙齿上下打颤，一直抖个不停，但他紧闭嘴唇，咬紧牙关，坚持在冰上不起来。当他的背部冻得麻木时，就转过身，用肚皮卧在冰上。像这样来回转换了多次，忽然他听到冰在他身体下发出迸裂的声音。奇迹真的出现了！王祥躺卧的地方，居然破了一个洞口，从洞口跃出了两尾鲤鱼！王祥激动万分，大喊着：“鱼，鱼，活鱼！我不是作梦吧？”他站起来，连打了几个喷嚏，慌忙穿上衣服，抓住那两条在冰

上蹦跳的鲤鱼。到家之后，王祥把两条鲜鱼交给继母说：“我很高兴钓到了鱼，没有让您失望。”刚说完这句话，他就昏倒在地。继母看到王祥脸色灰白，肤色转青，整个身体冻得像根冰柱一样，这才良心发现，赶快生起火来给他取暖，又用力搓揉他的全身。过了好久王祥才醒了过来。王祥把捉到鲜鱼的经过说给继母听。继母被感动得痛哭不止，懊悔不已。从那以后，她特别疼爱王祥，成为了一个好妈妈。

节气与养生

大雪是“进补”的好时节，素有“冬天进补，开春打虎”的说法。

冬令进补能提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使畏寒的现象得到改善。冬令进补还能调节体内的物质代谢，使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的升发。俗话说“三九补一冬，来年无病痛”，此时宜温补助阳、补肾壮骨、养阴益精。冬季食补应供给富含蛋白质、维生素和易于消化的食物。

大雪节气前后，柑桔类水果大量上市，像南丰蜜桔、官西柚子、脐橙、雪橙都是当季水果。适当吃一些可以防治鼻炎、消痰止咳。除柑橘之外，山楂也十分受欢迎。它的外观质朴、果色通红、野趣十足，又药食两用，可通瘀阻。最讨喜的是冰糖葫芦，起源于宋代。



冰糖葫芦有葡萄、山药、豆沙很多种，其中以最酸的山楂得人喜爱，成为正宗。甜脆的糖衣如同冰霜，入口作响，甜后便是山楂的强烈酸味，令人分泌大量唾液，更觉味美。冰糖葫芦的歌儿唱出了冬季的美好记忆。

大雪节气前后，新鲜雪菜上市。雪菜又叫雪里蕻，属于性温、味甘辛的蔬菜，含有较多的维生素C，有助于增加大脑中氧含量，起到醒脑提神的作用。此外，雪菜还含有胡萝卜素和大量膳食纤维，天寒时节不妨来碗雪菜汤佐餐下饭。

当然，大雪节气的养生不仅限于“吃”，还应当注意适度运动，注意保养，尤其是头部和脚部。这是因为一些疾病的发生，与不注意保暖有很大关系。中医认为，人体的头、胸、脚这三个部位最容易受寒邪侵袭。天气寒冷要戴帽子，头部保暖非常重要。



冬天风寒侵入人体，首当其冲的还有胸部和腹部，所以，胸腹部保暖也是不容忽视的环节。另外，适当泡脚有利于血液循环和保暖。俗话说，“寒从脚下起”，脚离心脏最远，血液供应慢而少，皮下脂肪层较薄，保暖性较差，一旦受寒会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩，使抗病力下降，导致上呼吸道感染，因此，大雪节气要注意足部的保暖。

大雪节气巧养生，要注意进食不宜过饱。冬季饮食摄入量相对增加，但是活动量相对减少，吃得过饱容易造成气血运行不畅。因此，晚餐要适当控制，饭后要适当活动一下。若有腹胀时，可以自己按摩腹部促进肠道蠕动，加快食物的消化吸收，以免积食，日久便秘等。另外要勤于运动。运动要在日照比较充足时进行，避免在大寒、大风、大雪以及雾霾中锻炼。可选择中轻强度的运动形式。

研学探究

- 了解爷爷奶奶、爸爸妈妈小时候冬天所做的游戏，看能不能找到适合自己的玩法。
- 跟随家长到正式开办的滑雪场或滑冰场去，学会滑雪或滑冰，享受冰雪运动的快乐。
- 学学制作冰糖葫芦。

主料：

山楂、草莓、苹果、葡萄等新鲜水果。



辅料：

白砂糖、冰糖、蜂蜜、水、竹签。



制作步骤：

1. 串果：挑选新鲜饱满、大小均匀的山楂，洗净，去根去蒂，将山楂拦腰切开，用小刀挖去果核，加入豆沙、绿豆沙之类你喜欢的馅料。然后将两瓣合上，用竹签串起来。

2. 熬糖：糖与水按照 2：1 的量倒入锅中，用猛火熬 20 分钟左右，期间可以搅拌，注意 20 分钟之后水已经很少，沸腾并且糖已经冒出了细小密集的泡沫，就像浅金黄色啤酒。可用筷子蘸一下糖浆，如果能微微拉出丝来，那就表示已经好了。若时间过长，颜色就会变成棕色，能明显地拉出丝就表示糖已经焦了，便失去了原本的甜味。切记，在熬汤的时候尽量不要吹风，才能使糖色透亮。

3. 蘸糖：将锅子倾斜，可以让山楂全部都蘸到糖。将串好的山楂贴着熬好的热糖泛起的泡沫上轻轻转动，裹上薄薄一层即可。蘸糖环节看似简单，但很需要技巧。如果糖裹得太厚，吃下去一口咬不着果。糖要蘸上薄薄而均匀的一层，即算成功。

4. 冷却：将蘸好糖的山楂串放到水板上冷却二三分钟即可。水板是指光滑的木板，在清水里浸泡过较长时间，温度较低，同时木头具有吸水性，可以帮助糖葫芦冷却定型。在家里制作的时候，就可以用砧板代替，只要使用前将砧板放在清水里多浸泡即可，大理石板也是不错的选择。

提示：

成功的冰糖葫芦，出锅后外面的裹糖会迅速冷却，咬起来是咯嘣脆，完全不粘牙的。要达到这种效果，熬糖是最关键的，熬的时候一定要注意火候，火候不到容易发粘，吃时会沾牙；而火候太大，不仅颜色重且吃起来发苦。熬好的糖稀，肉眼可见糖浆浓稠，稠了蘸不起来，稀了挂不住，泛淡黄色，用筷子挑起可见拉丝，将筷子放入冷水中，糖稀可迅速凝固，咬一下是硬的。糖稀有轻微拉丝时，就立刻关上火，将其浇在糖葫芦上即可。否则，糖稀就会变得又干又硬，无法继续制作。不能贪图方便把糖葫芦扔锅里，不然果子就不酥了。





dōng zhì 冬至

立冬是农历二十四节气中的第22个节气，时间在每年的公历12月21~23日之间，太阳运行至黄经270度时。

古人对冬至这样说：阴极之至，阳气始生，正所谓“春生冬至时”。古人认为自冬至起，天地阳气开始兴作渐强，即下一个循环开始了，为“大吉之日”。因此，周代以冬至为岁首，也就是说，人们在冬至这一天过新年。直到汉武帝把正月和冬至分开，除了过春节，人们还要过“冬至节”。

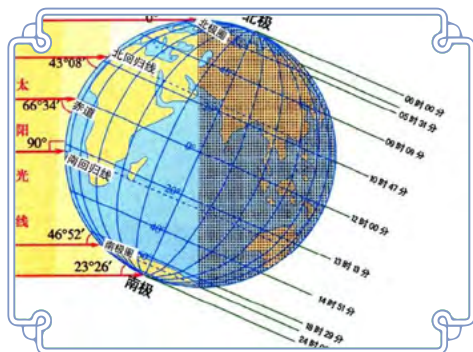


节气与生态

早在二千五百多年前的春秋时代，我国就已经用“土圭”测得一年中“日影”最长的一天为“冬至”。古人称：“日南至，日短之至，日影长之至。”也就是说，冬至这天太阳几乎直射南回归线，阳光照射北半球的角度最为倾斜。因此，冬至日是北半球各地一年中白昼最短、黑夜最长的一天。北京的白昼时间仅有9个多小时。过了冬至以后，

太阳直射点逐渐向北移动，正午太阳高度也逐渐升高，北半球白天开始逐渐变长，平均每天只增长约一分钟。俗话说：“吃了冬至面，一天长一线。”

冬至这一天虽然是白昼最短的一天，但并不是最冷的一天。俗语说：“数九寒天，冷在三九”。何为“三九”？冬至开始“数九”，从冬至这一天算起，每九天为一个“九”。第三个九天为“三九”，气温最低。



中国民间广为流传的“九九消寒歌”，俗称“九九歌”，生动形象地记录了冬至到来年春分之间气候、物候的变化情况，同时也表述了农事活动的一些规律。我国地域广阔，各地“九九歌”不尽相同，但大同小异。广泛流传于黄河流域的“九九歌”是这样说的：一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九沿河看柳，七九河开，八九燕来，九九加一九，耕牛遍地走。

从冬至开始，开始进入数九寒天、滴水成冰的严冬。古人将冬至分为三候。“一候蚯蚓结”，这时候藏在地下冬眠的蚯蚓因寒冷缩成一团，就像打了结；“二候麋角解”，冬至前后雄麋鹿长长的角开始自然脱落，第二年夏天才会长出新角；“三候水泉动”，这时节虽然地表寒气正盛，但地下阳气开始回升，深井里不时有热气蒸腾，古人认为是大地复苏的征兆。

左河水《冬至》诗说：“西北风袭百草衰，几番寒起一阳来。白天最是时光短，却见金梅竞艳开。”冬至以后，大地万物几乎处于冬眠状态，但梅花却傲霜斗雪，凌寒开放。

梅是小乔木，稀灌木，花香味浓，先于叶开放，原产我国南方，已有三千多年的栽培历史。鲜花可提取香精，花、叶、根和种仁均可入药。果实可食，盐渍或干制或熏制成乌梅人药，有止咳、止泻、生津、止渴之效。梅花是中国十大名花之首，与兰花、竹子、菊花一起列为“四君子”，与松、竹并称为“岁寒三友”。在中国传统文化中，梅以它的高洁、坚强、谦虚的品格，给人以立志奋发的激励。在严寒中，梅开百花之先，独天下而春。隆冬时节，梅花跃跃欲试，有的含苞待放，有的凌寒绽蕾，给人以美的享受，精神的启迪。卢梅坡赞美梅花：“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香。”王冕以梅自喻：“不要人夸好颜色，只留清气满乾坤。”陆游借梅抒情：“零落成泥碾作尘，

只有香如故。”

冬至后，各地气候景观差异较大。东北大地千里冰封，粉妆玉砌；黄淮地区银装素裹，寒风萧瑟。长江流域平均气温一般在5℃以上，冬作物仍继续生长，菜麦青青，一派生机，正是“水国过冬至，风光春已生”。而华南沿海的平均气温则在10℃以上，更是花香鸟语，满目春光。真可谓“秋去春来，全年无冬”。

节气与民俗

我国民间有“冬至大如年”的说法。《后汉书》中记载：“冬至前后，君子安身静体，百官绝事，不听政，择吉辰而后省事。”是说这天朝庭上下要放假休息，军队待命，边塞闭关，商旅停业，亲朋各以美食相赠，相互拜访，欢乐地过一个“安身静体”的节日。唐、宋时期，冬至是祭天祭祖的日子，皇帝在这天要到郊外举行隆重的祭天大典，祈求国泰民安，来年五谷丰登；百姓在这一天要祭拜祖先，一家人团聚过节庆贺。

北方讲究“冬至饺子夏至面”，冬至这天吃汤圆也是传统习俗，在江南尤为盛行。冬至吃汤圆又叫“冬至团”。古人有诗云：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天”。冬至那天，天还未亮，人们就开始做汤圆。做好后，先敬天祭祖，而后全家围坐吃汤圆。

冬至这天，各地还有很多传统的美食，例如南北方都会吃的馄饨、山东滕州的羊肉汤、江南的赤豆糯米饭、台湾的九层糕等。冬至这天，一家人围坐在一起吃美食、拉家常，真有一种“严寒不知何处去，围炉闲话满是春”的感觉。

节气与诗画

（诗词赏析）

小至

唐·杜甫

天时人事日相催，
冬至阳生春又来。
刺绣五纹添弱线，
吹葭六琯动飞灰。



岸容待腊将舒柳，
山意冲寒欲放梅。
云物不殊乡国异，
教儿且覆掌中杯。

邯郸冬至夜思家

唐·白居易

邯郸驿里逢冬至，
抱膝灯前影伴身。
想得家中夜深坐，
还应说着远行人。

《小至》是唐代诗人杜甫所写的一首七言律诗。此诗写冬至前后的时令变化，不仅用刺绣添线写出了白昼增长，还用河边柳树即将泛绿，山上梅花冲寒欲放。诗人虽身处异乡，眼前景与家乡并无大异。又逢冬至，寒冬已孕育春的生机。此诗抒发了诗人的舒适心情，反映了冬至时节物候的特点。

白居易的七言绝句《邯郸冬至夜思家》描写了冬至夜晚在邯郸驿舍的所思所感。冬至本该全家团聚，而远离家乡的诗人只有抱膝枯坐的影子陪伴。后两句想象家人冬至深夜围坐灯前谈论自己这个远行之人，孤寂之感，思家之情溢于言表。全诗语言质朴无华而韵味含蓄，构思精巧别致，把孤寂之感和思乡之情表现得淋漓尽致。

（画作赏析）

九九消寒图是一幅双钩描红书法“亭前垂柳珍重待春风”，均为繁体字，九字每字九画，共九九八十一画。从冬至开始每天按照笔画顺序填充一个笔画，每过一九填充好一个字，直到九九之后春回大地，一幅九九消寒图大功告成。这称作“写九”。

除了文字版本的九九消寒图，还有用图形表示的九九消寒图。将宣纸等分为九格，每格用笔帽蘸墨印上九个圆圈，每天填充一个圆圈，填充的方法根据天气决定，填充规则通常为：上涂阴下涂晴，左风右雨雪当中。这种图形版本的九九消寒图简单易行。

此外，九九消寒图还可采用图画的形式，称作“画九”。在白纸上绘制九枝素梅，枝上画梅花九朵，每朵梅花九个花瓣，共八十一瓣，每瓣代表一天，每朵花代表一个“九”。九朵染完，就出了“九”。红梅绽放，迎接春来。



节气与养生

进入冬至后，天气越来越寒冷，该如何养生呢？

首先，天寒地冻要注意保暖避寒。岁暮天寒，全国各地纷纷降温，零度以下的气温对于北方来说已是常态，此时要及时增添衣服。穿衣要讲“衣服气候”，衣服里层与皮肤间的温度应始终保持在32-33摄氏度。这种理想的“衣服气候”，可缓冲外界寒冷气候对人体的侵袭。由于脚离心脏最远，血液供应少且慢，因此脚的外表温度最低。因此，还应注重双脚的保暖。

冬至是“冬令进补”的最佳时节，人体内阳气蓬勃生发，最易吸收外来的营养而发挥其滋补功效，宜吃温性食物，如糯米、羊肉、韭菜、胡萝卜、木耳、芝麻、大枣、桂圆等，少食甚至远离寒凉食物，这对于平衡人体阴阳、增强抵抗力是非常重要的。

冬至还应该积极运动，冷的时候运动效果更好。俗话说：“冬练三九，夏练三伏。”但是运动强度要掌握好，不宜过度，慢跑及各种球类运动是很好的选择。

研学探究

- 绘制“九九消寒图”。
- 冬至这天，大家一起到敬老院慰问孤寡老人，给他们送去温暖吧！
- 测量日影

人们通过观测直立的杆子每天中午时投射在地上影子长度的变化制定二十四节气。将正午时，日影最短的一天定为“夏至”，最长的一天定为“冬至”。春秋两季各有一天昼夜时间长短相等，定为“春分”和“秋分”。坚持测量四季的日影，就可以发现二十四节气的奥秘。同学们也来体验一下吧！观测四季的日影变化，并不是一件容易的事情，需要群策群力，分工协作，持之以恒。所以，建议大家组队完成。



xiǎo hán 小寒

小寒是农历二十四节气中的第23个节气，时间为每年1月5-7日之间，太阳到达黄经285度时。小寒与大寒、小暑、大暑及处暑一样，都是表示气温冷暖变化的节气。

小寒是二十四节气中气温最低的节气，标志着进入一年中最寒冷的日子。根据我国气象资料显示，只有少数年份的大寒气温低于小寒。

俗话说“冷在三九”，这“三九天”就在小寒节气里，同时也进入农历一年当中最后一个月份，俗称“腊月”。



节气与生态

寒即寒冷，小寒表示寒冷的程度。《月令七十二候集解》：“十二月节，月初寒尚小，故云。月半则大矣。”小寒的意思是天气已经很冷，我国大部分地区小寒和大寒期间一般都是最冷的时期，“小寒”一过，就进入三九天了。

此时，我国南方地区冬暖显著。

隆冬1月，霜雪交侵，常有冰冻，最低气温在零下10℃左右。而华南北部最低气温却很少低于零下5℃，华南南部0℃以下的低温更不多见。我国隆冬最冷的地区是黑龙江北部，最低气温可达零下40℃左右，天寒地冻，滴水成冰。



俗话说，“冷在三九”。“三九”

多在1月9日至17日，也恰恰在小寒节气内，其寒冷程度可想而知，如华北一带小寒大寒，滴水成冰；江南小寒大寒，冷成冰团。每年的大寒、小寒虽说寒冷，但寒冷的情况也不尽相同。有的年份小寒不是很冷，这往往预示大寒要冷，广西就有“小寒不寒，寒大寒”的谚语。

劳动人民在多年的生产实践中，总结了小寒、大寒与小暑、大暑的天气对应关系。如湖南说“小寒大寒不下雪，小暑大暑田开裂”，山东说“小寒无雨，小暑必旱”等，都有一定的规律。



“冰封万里雪皑皑，径堵千重港口塞。昨日剪桃修几树，忽如一夜李花开。”这首《小寒》描写小寒节气情形，说的是我国大部分地区被皑皑的冰雪所覆盖，放眼望去一派“千里冰封，万里雪飘”的景象，天气十分寒冷。由于白雪之大，堆积之厚，道路堵塞，影响了交通运输。同时，由于冰雪的覆盖及冰块集聚在水道及码头口岸，使船舶难以航行。小寒时节，果农们抓住时机，对桃树等各种果木进行整形修剪，选留接穗，并且清除枯枝落叶及进行园土平整、深翻改土等，以保来年的丰收。夜里大雪纷飞。人们早上出门一看，桃树枝头落满了冰雪，仿佛是李子树开了花一样，雪白雪白的、一簇一簇的十分壮观。

小寒节气，人们要注意气象台对强冷空气的预报，预防大风降温和雨雪天气对春运的影响，注意防寒防冻。

节气与民俗

进入腊月，便迎来了腊八。民间习俗这天家家户户要喝腊八粥，一直流传至今。

说起腊八粥的由来，有着许多传说：

传说一：据说，明太祖朱元璋小时候家里很穷，给一家财主放牛。有一天放牛归来过独木桥，有头牛跌下了桥将腿跌断。老财主气急败坏，便把他关进一间房子里不给饭吃。朱元璋饿得够呛，忽然发现屋里有个老鼠洞，扒开一看，里面有米、有豆，还有红枣。他把这些东西合在一起煮了一锅粥，吃起来十分香甜可口。后来朱元璋当了皇帝，又想起了这件事儿，便叫御厨熬了一锅各种粮豆混在一起的粥。吃的这一天正好是腊月初八，因此就叫腊八粥。

传说二：佛教的创始人释迦牟尼本是古印度北部迦毗罗卫国（今尼泊尔境内）净饭王的儿子，他见众生受生老病死等痛苦折磨，舍弃王位，出家修行。经过六年的努力，于腊月八日在菩提树下悟道成佛。在这六年苦行中，每天仅吃一麻一米。后人不忘他所受的苦难，于每年腊月初八吃粥以做纪念。“腊八”就成了“佛祖成道纪念日”，有的寺院将收集来的米、栗、枣、果仁等材料煮成腊八粥散发给穷人。南宋陆游诗云：“今朝佛粥更相馈，反觉江村节物新”。

传说三：早先有个四口之家，老两口和两个儿子。老两口非常勤快，一年到头干着庄稼活。春耕夏锄秋收，兢兢业业过日子，家里存的各样粮食大囤满、小囤流，院里还有棵大枣树，老两口精心培育，结出的枣又脆又甜，拿到集上去卖，能卖好多好多钱，小日子过得挺富裕。眼看儿子都大了，老两口也都老的不行了，老父亲临死的时候嘱咐哥俩儿好好种庄稼；老母亲临死的时候嘱咐哥俩儿好好保养院里的枣树，攒钱存粮留着娶媳妇。哥儿俩过日子，哥哥对弟弟说：“咱们有这么多的粮食，够吃的了，今年歇一年吧！”弟弟对哥哥说：“反正咱们也不缺枣吃，今年这枣树就别管它了。”就这样，哥儿俩越来越懒，越来越馋，没几年就把粮食吃完了，院里的枣树结的枣也一年不如一年。这年到了腊月初八，家里实在





没有什么可吃的，哥哥找了一把小扫帚，弟弟拿来一个小簸箕，到先前盛粮食的大囤底、小囤缝里扫呀扫，扫来一把黄米粒，寻出一把红豆，就这样，杂粮五谷各凑几把，数量不多样数不少，最后又搜出几枚干红枣，放到锅里一齐煮了起来。煮好了，哥俩吃起这五谷杂粮凑合起来的粥，才记

起父母临死前说的话，后悔极了。从此，哥俩戾子回头，变得勤快起来，像他们的父母一样，不几年就又过上了好日子。为了记取教训，从那以后，每逢农历腊月初八那天，人们就吃用五谷杂粮混在一起熬成的粥，叫“腊八粥。”

古人腊八粥熬好之后，要先敬神祭祖。之后要赠送亲友，一定要在中午之前送出去，最后才是全家人食用。在互相品尝腊八粥的过程中，一起分享收获后的喜悦，加深亲友间的感情。

节气与诗画

（诗词赏析）

梅花盛开在小寒节气，自古就是诗人们咏赞不衰的题材。咏梅诗发轫于六朝，隋唐崛起，极盛于宋元、明清相继，直至今日仍被人们久赞不衰。这些诗词或写梅品质，或咏梅风姿，或绘梅神韵，或歌梅情怀。大都立意新颖，借傲霜斗雪，不畏严寒的梅花以抒发不畏强暴、敢于斗争、敢于胜利的高尚情操。

王安石的一首《梅花》：“墙角数枝梅，凌寒独自开。遥知不是雪，为有暗香来。”写尽了梅的形态。而王维的“君自故乡来，应知故乡事。来自绮窗前，寒梅著花未。”则让人顿起思乡之情。张谓的《早梅》：“一树寒梅白玉条，迥临村路傍溪桥。不知近水花先发，疑是经冬雪未消。”从一个新



的角度创造出了新的意境，让人感到了人与梅花精神上的相契之美。元末王冕擅长画梅花，他曾在一幅墨梅图上题诗曰：“我家洗砚池边树，朵朵花开淡墨痕。不要人夸好颜色，只留清气满乾坤。”借梅花的口吻，表达出诗人高洁的人格追求，可谓一语双关，启人心智。另外像“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香”等写梅的佳句还有很多。读着这些梅花诗，真是令人陶醉令人备受鼓舞！

和梅花有关的诗句很多，其中千古传唱的更是不少。其中陆游的《卜算子·咏梅》与毛泽东的《卜算子·咏梅》更是家喻户晓，而且两相对照，启人心智，发人深思。

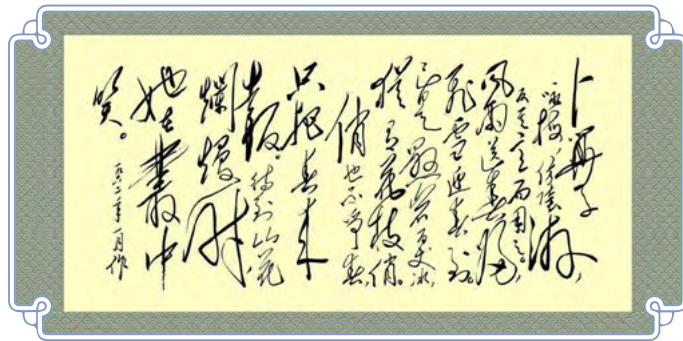
卜算子·咏梅

南宋·陆游

驿外断桥边，寂寞开无主。已是黄昏独自愁，更著风和雨。无意苦争春，一任群芳妒。零落成泥碾作尘，只有香如故。

陆游（1125—1210），字务观，号放翁，汉族，越州山阴（今浙江绍兴）人，南宋文学家、史学家、爱国诗人。

这首词写寂寞无主的幽梅，在驿馆外断桥边开放。已是日落黄昏，独自忧愁感伤，一阵阵凄风苦雨，又不停地敲打在他身上。它完全不想占领春芳，听任百花群艳心怀妒忌将自己中伤。纵然片片凋落在地，粉身碎骨碾作尘泥，清芬却永留世上。上片集中写了梅花的困难处境，下片写梅花的灵魂及生死观。陆游以物喻人，托物言志，以清新的情调写出了傲然不屈的梅花，暗喻自己虽终生坎坷却坚贞不屈，笔致细腻，意味深隽。



卜算子·咏梅

当代·毛泽东

风雨送春归，飞雪迎春到。已是悬崖百丈冰，犹有花枝俏。俏也不争春，只把春来报。待到山花烂漫时，她在丛中笑。

毛泽东（1893-1976），字润之，湖南湘潭人。中国人民的伟大领袖，伟大的无产阶级革命家，中国共产党、中国人民解放军和中华人民共和国的主要缔造者和领导人，诗人，书法家。

毛主席这首咏梅词，结构精致和谐，在塑造梅花形象时，上片重点写背景，以背景反衬对象，使梅花具有铮铮铁骨和挑战精神；下片则浓墨重彩写对象，突出梅花甘愿隐于百花之中的情操，使梅花具有明媚开朗至刚无欲的品格。一个“俏”字，成为过渡的桥梁，使词的境界浑然天成。这首咏梅词有志向、有境界、有追求，读来激人奋进。

节气与养生

到了腊八要喝粥。腊八粥食材丰富，营养价值高，有健脾、开胃、补气、安神、清心、养血等功效，可以强身健体。

腊八粥在古时是用红小豆、糯米煮成，后来材料逐渐增多。南宋人周密著《武林旧事》说：“用胡桃、松子、乳蕈、柿蕈、柿栗之类做粥，谓之‘腊八粥’”。我国广大地区吃腊八粥的所用材料各有不同，多用糯米、红豆、枣子、栗子、花生、白果、莲子百合等煮成甜粥；也有加入桂圆、龙眼肉、蜜饯等同煮的。



“腊八粥，吃不完，吃了腊八粥便丰收”。“腊八粥”确实体现出农业大丰收，因为它用各种米（江米、黄米、白米、高粱米等），各种豆（大豆、云豆、豇豆等），各种干果（大枣、栗子、杏仁、花生、核桃、桂圆肉等）和豆腐、肉类混合成的一种粥。清人富察敦崇在《燕京岁时记》里称“腊八粥者，用黄米、白米、江米、小米、菱角米、

栗子、去皮枣泥等，和水煮熟，外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子及白糖、红糖、琐琐葡萄以作点染”，颇有京城特色。北京近年还有加入黑米的做法，使腊八粥食材更丰富，营养价值更高。

研学探究

● 召开一次关于咏梅为主题的班队会，朗诵咏梅的诗词歌赋，并谈谈自己的理解。

● 学泡腊八蒜。



每逢到了腊八要泡腊八蒜，这是北方尤其是北京地区的一个重要习俗。材料很简单，就是醋和大蒜瓣儿。做法也极其简单，将剥了皮的蒜瓣儿放到一个可以密封的罐子，瓶子之类的容器里面，然后倒入醋，封上口放到冷的地方。慢慢地，泡在醋中的蒜就会变绿，最后会变得通体碧绿，如同翡翠碧玉一般。过年用来吃饺子，十分可口。

● 小队组织一次腊八粥品尝活动，讲讲腊八粥的来历，说说爱惜粮食的体会。



dà hán 大寒

大寒是二十四节气中的最后一个节气，时间在每年的1月19-21日之间，太阳到达黄经300度时。

大寒时节是一年中最低的时候，天气寒冷到极点，寒潮南下频繁，风大低温，积雪不化，北方地区冰天雪地、天寒地冻；南方也是阴冷阵阵，充满寒意。

“蜡树银山炫皎光，朔风独啸静三江。老农犹喜高天雪，况有来年麦果香。”大寒之后就是农历新年，也就是传统的春节，到处充满了浓浓的年味儿。

过了大寒，又将迎来新一年的节气轮回。



节气与生态

大寒时节，中国南方大部分地区平均气温多为6℃至8℃，真可以说是“小寒大寒，冷成一团”。

大寒节气经常出现大范围雨雪天气和大风降温，我国受西北气流控制及不断补充的

冷空气影响会出现持续低温。所以，应做好农作物防寒，特别应注意保护牲畜安全过冬。



最结实、最厚，儿童们可以尽情在冰上玩耍。

大寒节气到来后，北方地区农村多忙于积肥堆肥，为开春作准备；南方地区在加强小麦及其他作物的田间管理。除此以外，各地人们还以大寒气候的变化及早安排农事。如“大寒天若雨，正二三月雨水多”（广西）、“大寒见三白，农民衣食足”（江西）、“大寒不寒，人马不安”（福建）、“大寒白雪定丰年”（贵州）、“大寒无风伏干旱”（河北）等。正所谓：“大寒大寒，无风也寒。小寒大寒，杀猪过年。过了大寒，又是一年。”

节气与民俗

民间说：“二十三糖瓜粘，二十四扫房子，二十五做豆腐，二十六割年肉，二十七宰公鸡，二十八把面发，二十九蒸馒头，三十晚上闹一宿，大年初一扭一扭。”

大寒节气里要为过年忙活了，农村广大地区赶年集、买年货、写春联，准备各种祭祀供品，扫尘洁物，除旧布新，准备年货，腌制各种腊肠、腊肉，或煎炸烹制鸡鸭鱼肉等各种年肴。同时祭祀祖先，祈求来年风调雨顺。

祭灶过去北方地区在腊月二十三要祭灶。民间认为，每家每户都有灶王爷，到了腊月二十三日这天，要在灶王爷像前供以糖饼、糖瓜、黏糕、胡桃等吃的东西。相传这一天灶王爷要上天去向玉帝汇报这家人的善恶行为，人们怕他说坏话，就用糖瓜粘上他的嘴，让他“上天言好事，回宫降吉祥”。祭完了，把糖果分给家人吃了。

岁岁平安旧时大寒时节的街上还常有人争相传买芝麻秸，因为“芝麻开花节节高”。除夕夜，人们将芝麻秸洒在行走之外的路上，供德仁堂踩碎，谐音吉祥意“踩岁”，



同时以“碎”、“岁”谐音寓意“岁岁平安”，讨得新年好口彩。

扫房子腊月二十四，扫房子。“尘”与陈旧的“陈”是谐音，春节前扫去家中的一切尘土，意味着要把一切“晦气”统统扫出门，以此来迎接新的一年。这一习俗充分寄托了人们破旧立新的美好愿望和辞旧迎新的强烈祈求。

年夜饭除夕夜的年夜饭是最受中国老百姓重视的一顿大餐了。说到年夜饭，少不了两样东西，一个是鱼，一个是饺子。“鱼”和“余”谐音，是象征“吉庆有余、年年有余”；而饺子，则是取“新旧交替、更岁交子”的意思。又因为饺子的形状很像一个个的小元宝，象征着“新年大发财，元宝滚进来”的好兆头，所以，家家户户都要在这天吃上一顿饺子。午夜一到，腊月就结束了，迎岁完成，新的一年开始了。

捉田鼠大寒时候，人们开始忙着迎接春节，准备年货。广东岭南地区有大寒联合捉田鼠的习俗，因为这时作物已收割完毕，平时见不到的田鼠窝显露出来了，是集中消灭田鼠的重要时机。

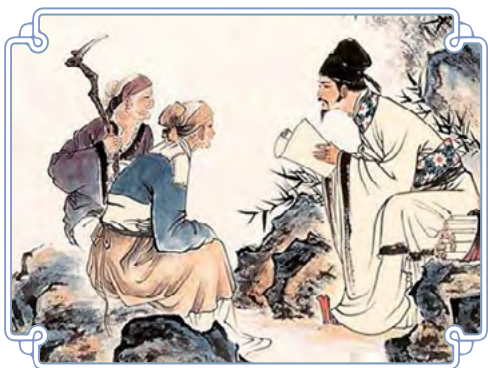
节气与诗画

（诗词赏析）

村居苦寒

唐·白居易

八年十二月，五日雪纷纷。
竹柏皆冻死，况彼无衣民！
回观村间间，十室八九贫。
北风利如剑，布絮不蔽身。
唯烧蒿棘火，愁坐夜待晨。
乃知大寒岁，农者尤苦辛。
顾我当此日，草堂深掩门。
褐裘覆施被，坐卧有余温。
幸免饥冻苦，又无垅亩勤。
念彼深可愧，自问是何人？



唐代中后期，内有藩镇割据，外有吐蕃入侵，农民负担沉重，生活贫苦。白居易对此深有体验。他在这首诗中所写的“回观村间间，十室八九贫”，同他在另一首诗中所写的“嗷嗷万族中，唯农最辛苦”一样，是他亲眼目睹的现实生活。

这首诗分两部分。前一部分写农民在北风如剑、大雪纷飞的寒冬，缺衣少被、夜不能眠，过得十分痛苦，后一部分写诗人在这样的大寒天却是深掩房门，有吃有穿，又有好被子盖，既无挨饿受冻之苦，又无下田劳动之勤。诗人把自己的生活与农民的痛苦作了对比，深深感到惭愧和内疚，以致发出“自问是何人？”的慨叹。

（春联赏析）

春联，起源于桃符，就是周代悬挂在大门两旁的长方形桃木板，用以避邪。五代十国时宫廷里有人在桃符上题写联语，“新年纳余庆，嘉节号长春”据说这是我国的第一副春联。直到宋代，春联仍称“桃符”。王安石的诗中就有“千门万户瞳瞳日，总把新桃换旧符”的诗句。宋代，桃符由桃木板改为纸张，同时，随着门神的出现和用象征喜气吉祥的红纸来书写桃符，以往的桃符所肩负的驱邪避灾的使命逐渐转移给门神，而桃符的内容则演化为表达人们祈求来年福运降临和五谷丰登的美好心愿。

“桃符”正式改名叫“春联”，是在明代初年。当年明太祖朱元璋当上皇帝之后，喜欢排场热闹，有一年快过年的时候，他发出御旨，要求家家户户都要把红纸写成的春联贴在门框上来迎接新春。从此，贴“春联”就成为家家户户过年的重要内容，春节也因为春联的出现而显得喜气洋洋，烘托了红火热闹的氛围。

大多数春联都有横批，而且横批往往又是四个字。横批（或称横额，横档、横幅等）是对联的重要组成部分，它好像文章的标题，能标示出一副对联的主题思想，对于联文有着概括、揭示、补充、说明等作用，是画龙点睛、锦上添花之笔。无论几字，都要求精确贴切，与联文有机结合，浑然一体。

过去贴春联，最为常见的是：

天增岁月人增寿

春满乾坤福满门

乾坤一般代表天地，这里是指世间的意义。这幅春联表达了对未来一年的祈福和祝愿，希望在新的一年里事事遂心。

新春富贵年年好

佳岁平安步步高

这副春联每联都是三个词组，即：新春—富贵—年年好，佳岁—平安—步步高。上下两联词组相同。这副春联里的“新”、“佳”都是形容词。“春”、“岁”，“富贵”、“平安”都是名词。“年年”、“步步”都是副词，“好”和“高”都是动词。对称的艺术语言较好地表现了思想内容。

春风春雨风调雨顺

爱国爱民国泰民安

这也是常见的一副春联。联中“风调雨顺”中“调”是调和的意思；“顺”指适合需要，这里形容风雨适合农时，喻指天下安宁。“国泰民安”的“泰”是平安，安定的意思，国家太平，人民安乐。

春节代表着新春伊始，俗话说：一年之计在于春。春天是播种的季节，春华秋实，老百姓祈求风调雨顺就是盼望一年有个好收成。这副春联融入了对家对国和谐兴盛的祝福，大气祥和，读来朗朗上口，妙趣横生。

福临华夏三阳开泰

喜报新春四海流金

中国人过春节讲究一个大吉大利，讲究福禄喜寿，讲究喜气祥和，讲究圆圆满满，讲究红红火火，这幅对联整体上就充满了这种喜气洋洋的气氛，表达了人们对美好新生活的向往。联中“华夏”是我国的古称；“三阳开泰”来自中国最为古老的《周易》，大意是



说冬去春来，阴消阳长，有吉亨之象。常用以称颂岁首或寓意吉祥。“四海流金”比喻整个国家非常富有。上联福临打头，下联喜报呼应，一临一报好似喜从天降，那种美好的感觉跃然纸上。

节气与养生

大寒已到，新春将至。养生要随着时间的变化而适当调整。

大寒虽是一年中的最后一个节气，但却昭示着新的一年循环变化的开始，养生保健非常重要。

“大寒”时节降水稀少，常有寒潮、大风天气，气候比较干燥，是一年中最冷的时候。大寒的养生要着眼于“藏”。“暖身先暖心，心暖则身温”，意思是说，人们在此期间要控制好自已的精神与活动，保持精神愉快，加强体育锻炼，保证身体健康。

除了做到保证睡眠，防寒防风外，还要养成睡前洗脚的好习惯。俗话说“寒从脚起，冷从腿来”，人的腿脚一冷，全身皆冷。“饭后三百步，睡前一盆汤”，入睡以前以热水泡脚，能使血管扩张，血流加快，改善脚部的皮肤和组织营养，降低肌张力，改善睡眠质量，对于预防冻脚和防病保健都有益处。特别是小学生在睡觉之前，更应该用热水泡脚。

俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。大寒时节的运动可分室内及室外两种，可进行慢跑、打篮球等体育锻炼，但应注意运动强度，不宜过度激烈。同时注意尽可能多晒太阳

古语有云“大寒大寒，防风御寒”，大寒时节除了注意防寒之外，还须防风，衣着要随着气温变化而增减。

研学探究

- 上网查一查有关春联的资料，给左邻右舍送一副符合他们身份、能够代表他们心意的春联。
- 用毛笔写写你喜欢的春联，注意春联的写法，别忘了加上横批。
- 学学剪窗花。



中国传统文化博大精深，学习和掌握其中的各种思想精华，对少年儿童树立正确的世界观、人生观、价值观很有益处。

为了更好的传承民族文化，我们组织力量编写了这本《国学启蒙与二十四节气》，以农历节气为基本素材，以国学知识普及为载体，在讲好中国故事中促进学生全面发展、健康成长，将“实践求真、验问达明”的办学理念转化为同学们的身体力行，目的在于立德树人，让学生从小树立文化自信，弘扬民族精神。

《国学启蒙与二十四节气》是校本教材，也是知识读本，作为学校验问课程使用的系列丛书，突出了思想性、知识性、儿童性、民族性，主要读者是小学中高年级学生。

中华国学博大精深，国学启蒙需要常抓常新，二十四节气内涵丰富，辐射于社会各个方面，引领学生进行考察和发掘，本身就是一个综合实践、传承创新的过程。

二十四节气是劳动人民长期经验的积累和智慧的结晶，是中华优秀传统文化的重要组成部分。《国学启蒙与二十四节气》前有《校长的话》和《导读》，主体部分以春、夏、秋、冬四季分篇，每篇含6个节气，合起来为一年。后有“编者的话”。附录部分录入了一年重要的节日纪念日，既有我国的法定节日也有传统节日纪念日，同时还有国际重要的节日纪念日。

书中的每个节气开篇有综述，介绍节气的由来，内容包括四大板块，一是节气与生态，介绍节气与生态的关系，尤其是对农事的影响；二是节气与民俗，介绍与节气有关的民间习俗、传说典故；三是节气与诗画，介绍有关节气的优秀诗词歌赋以及绘画和摄影作品；四是节气与养生，介绍

节气与健康之间的关系，深入浅出的讲述节气养生的道理，推荐适合少年儿童的养生之道。篇后设置研学探究，主要是结合节气特点，提出研学探究的具体要求，涉及集体、个人、家庭方面，指导学生动脑动手，验问达明。全书图文并茂，深入浅出，内容丰富，涉及广泛，可读性和操作性很强。

《国学启蒙与二十四节气》的编写得到了学校领导的高度重视，德育专家徐刚老师从策划到统稿做了大量创造性的工作，部分教师积极参与，从收集资料到撰写文章付出了极大的心血。可以说，《国学启蒙与二十四节气》的形成将教材编写、课题研究、主题活动融为一体，体现了科学严谨的态度，不忘初心的操守、求实创新的精神，是学校深化教育改革的重要成果。

传承优秀传统文化是一项艰巨的持久工程，意义重大，任重道远，需要不忘初心，持之以恒。希望大家学好用好《国学启蒙与二十四节气》，奋发努力，做新时代新素质的中华好少年！



中国二十四节气

月份	12 节	12 气
正月（寅）	立春	雨水
二月（卯）	惊蛰	春分
三月（辰）	清明	谷雨
四月（巳）	立夏	小满
五月（午）	芒种	夏至
六月（未）	小暑	大暑
七月（申）	立秋	处暑
八月（酉）	白露	秋分
九月（戌）	寒露	霜降
十月（亥）	立冬	小雪
十一月（子）	大雪	冬至
十二月（丑）	小寒	大寒

中国节日纪念日

中国法定节日

1. 新年（1月1日，放假一天）
2. 春节（农历新年，除夕、正月初一、初二放假三天）
3. 清明节（农历清明当日，放假一天）
4. 国际劳动节（5月1日，放假一天）
5. 端午节（农历端午当日，放假一天）
6. 中秋节（农历中秋当日，放假一天）
7. 国庆节（10月1日，放假三天）

中国重要节日纪念日

- 2月15日 中国12亿人口日
- 3月5日 中国青年志愿者服务日
- 3月12日 中国植树节
- 3月15日 消费者权益保护日
- 3月16日 手拉手情系贫困小伙伴全国统一行动日
- 3月18日 全国科技人才活动日
- 3月24日 保钓登岛日
- 3月最后一个星期一 全国中小学生安全教育日
- 4月25日 全国预防接种宣传日
- 4月30日 全国交通安全日
- 5月4日 中国青年节（五四运动纪念日）
- 5月5日 全国碘缺乏病防治日

- 5月17日 电信日
- 5月19日 中国旅游日
- 5月20日 全国母乳喂养宣传日
- 5月第二个星期日 母亲节 救助贫困母亲日
- 5月第三个星期日 全国助残日
- 5月30日 五卅惨案纪念日
- 6月5日 世界环境日
- 6月6日 全国爱眼日
- 6月11日 中国人口日
- 6月22日 中国儿童慈善活动日
- 6月25日 全国土地日
- 6月第三个星期日 父亲节
- 7月1日 中国共产党诞生日 香港回归纪念日
- 7月7日 中国人民抗日战争纪念日
- 7月11日 中国航海节
- 8月1日 中国人民解放军建军节
- 8月8日 全民健身日
- 8月15日：第二次世界大战对日本抗战胜利纪念日
- 8月26日 全国律师咨询日
- 9月3日 中国抗日战争胜利纪念日
- 9月 中国农民丰收节（农历秋分当日）
- 9月10日 中国教师节
- 9月18日 "九·一八"事变纪念日（中国国耻日）
- 9月20日 全国爱牙日 公民道德宣传日

9月第三个星期六 全民国防教育日

9月30日 烈士纪念日

10月8日 全国高血压日

10月10日 辛亥革命纪念日

10月13日 中国少年先锋队建队日

每年重阳节 中国老年节（义务助老活动日）

11月8日 中国记者节

11月9日 中国消防宣传日

12月2日 全国交通安全日

12月4日 中国宪法日

12月9日 "一二·九" 运动纪念日

12月12日 西安事变纪念日

12月13日 南京大屠杀纪念日

12月20日 澳门回归纪念日

国际节日纪念日

2月2日 世界湿地

2月14日 情人节

3月8日 国际劳动妇女节

3月14日 国际警察日

3月21日 世界森林日

3月21日 世界睡眠日

3月22日 世界水日

3月23日 世界气象日

3月24日 世界防治结核病日

4月1日 愚人节

4月7日 世界卫生日

4月22日 世界地球日

4月26日 世界知识产权日

5月3日 世界哮喘日

5月8日 世界红十字日

5月12日 国际护士节

5月15日 国际家庭日

5月17日 世界电信日

5月23日 国际牛奶日

5月31日 世界无烟日

6月5日 世界环境日

6月17日 世界防治荒漠化和干旱日

6月23日 国际奥林匹克日

6月26日 国际禁毒日

7月1日 国际建筑日

7月11日 世界人口日

8月12日 国际青年节

9月8日 国际扫盲日

9月16日 国际臭氧层保护日

9月21日 世界停火日

9月27日 世界旅游日

10月1日 国际音乐日

10月1日 国际老年人日

10月4日 世界动物日

10月5日 世界教师日（联合国教科文组织确立）

10月9日 世界邮政日

10月10日 世界精神卫生日

10月14日 世界标准日

10月15日 国际盲人节

10月15日 世界农村妇女日

10月16日 世界粮食日

10月17日 国际消除贫困日

10月24日 联合国日

10月24日 世界发展新闻日

10月29日 国际生物多样性日

10月31日 万圣节

11月14日 世界糖尿病日

11月17日 国际大学生节

11月25日 国际消除对妇女的暴力日

12月1日 世界爱滋病日

12月3日 世界残疾人日

12月9日 世界足球日

12月25日 圣诞节

12月29日 国际生物多样性日