

《二十四节气知识（精装）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787511340085

内容简介

《二十四节气知识》特色：内容全面，有趣的时令特点与气候现象，复杂的节日由来与风俗宜忌，玄妙的民间谚语与传统智慧，丰富的养生哲学与健康之道，深邃的古代诗词与人文精髓，实用的生活技巧与起居指南……让你一本书读懂二十四节气知识，全面了解中华古典文化的精华与智慧。科学实用；春夏秋冬食谱，一年四季养生，节令物候说明，天时地利之道，传统节日风俗，婚丧嫁娶事宜，运动休闲指南，常见疾病防治，民间谚语解读……指导生活，现学现用，简单易懂，实用性强。通俗简便；知识解读细致入微，内容选编贴近生活。语言文字通俗易懂，集知识性、趣味性、实用性于一体，是你居家必备的工具书、健康书、休闲书。

目录

第一篇

二十四节气——中国独有的一种历法

第一章二十四节气来历：始于春秋，确立于秦汉

二十四节气的丰富内涵

二十四节气的科学合理测定

第二章二十四节气和历法：太阴历、太阳历和阴阳合历

节气与太阳历

节气与太阴历

节气与阴阳合历

节气在阳历、农历中的Et期

第三章二十四节气和季节：四季的形成和四季季节风

二十四节气气温变化形成四季

二十四节气和四季季节风

第四章二十四节气与物候：七十二候和二十四番花信风第一篇

二十四节气——中国独有的一种历法第一章二十四节气来历：始于春秋，确立于秦汉

二十四节气的丰富内涵二十四节气的科学合理测定

第二章二十四节气和历法：太阴历、太阳历和阴阳合历节气与太阳历节气与太阴历

节气与阴阳合历节气在阳历、农历中的Et期

第三章二十四节气和季节：四季的形成和四季季节风二十四节气气温变化形成四季

二十四节气和四季季节风第四章二十四节气与物候：七十二候和二十四番花信风

二十四节气和七十二候二十四节气和二十四番花信风农历十二个月候应姊妹花

第五章二十四节气和节令“春社”和“春汛”“热在三伏”“入梅”和“出梅”

“秋社”、“秋汛”、“秋老虎”“秋霖”和“秋封”“冬九九”和“夏九九”

“倒寒”和“倒春寒”第二篇春雨惊春清谷天——春季的6个节气

第一章立春：乍暖还寒时，万物开始复苏立春气象和农事特点：春天来了，开始春耕了

立春农历节日：春节——华夏儿女普天同庆立春民俗：欢庆春回大地，祈求一年吉利

立春民间宜忌：结婚、挑水和掏灰有讲究立春饮食养生：少酸多甘，平抑肝火

立春药膳养生：蛰虫始振宜养肝立春起居养生：夜卧早起，多活动

立春运动养生：散步、慢跑、踏青立春时节，常见病食疗防治立春耳熟能详谚语

立春脍炙人口诗词鉴赏第二章雨水：一滴雨水，一年命运

雨水气象和农事特点：春雨润物细无声，麦浇芽、菜浇花

雨水农历节日：元宵节——张灯结彩，万家灯火

雨水民俗：撞拜寄、占稻色，望子成龙、望女成凤雨水民间宜忌：下雨和獭祭鱼定丰年

雨水饮食养生：调养脾胃，防御春寒雨水药膳养生：冰雪融化宜调脾

雨水起居养生：春捂防寒是关键雨水运动养生：适量活动，不妨“懒”一点

雨水时节，常见病食疗防治雨水耳熟能详谚语雨水脍炙人口诗词鉴赏

第三章惊蛰：春雷乍响，蛰虫惊而出走

惊蛰气象和农事特点：九九艳阳天，春雷响、万物长

惊蛰农历节日：中和节（春龙节）——二月二龙抬头惊蛰民俗：驱虫求吉利

惊蛰民间宜忌：惊蛰之日盼打雷惊蛰饮食养生：新陈代谢提速，要加强营养

惊蛰药膳养生：春雷隆隆宜补肾惊蛰起居养生：注意保暖

惊蛰运动养生：全身心健身活动惊蛰时节，常见病食疗防治惊蛰耳熟能详谚语

惊蛰脍炙人口诗词鉴赏第五章清明：气清景明，清洁明净

谷雨气象和农事特点：气温回升，谷雨农事忙

谷雨农历节日：上巳节——临水宴宾和春游

谷雨传说和民俗：祈盼天遂人愿、祛除百病、丰收安宁

谷雨民间宜忌：忌讳野外放火、气温偏高、阴雨谷雨饮食养生：牡丹花开，除热防潮

谷雨药膳养生：补脑养肝，通血化痰谷雨起居养生：早睡早起，勤通风换气

谷雨运动养生：闲庭信步，室内室外运动谷雨时节，常见病食疗防治谷雨耳熟能详谚语

谷雨脍炙人口诗词鉴赏第七章春季穿衣、护肤、两性健康和心理调适策略

春季穿衣：早晚增衣，中午减衣春季护肤：清洁、滋润保养

春季两性健康：性生活要适度春季心理调适：宽容、自信、知足

第八章春季养花、钓鱼、爱车保养、旅游温馨提示

春季养花：等闲识得东风面，万紫千红总是春春季钓鱼：垂钓绿湾春，春深杏花乱

春季爱车保养：车身美容，车内清洁维护春季旅游：乡村赏花、水乡泛舟、户外踏青

第三篇复满芒夏暑相连——夏季的6个节气第四篇秋处露秋寒霜降——秋季的6个节气

第五篇冬雪雪冬小大寒——冬季的6个节气

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)