

# 《二十四节气与福州习俗》 pdf epub mobi txt 电子书

《二十四节气与福州习俗》是一部深入挖掘福州地方文化与中华传统时间智慧交融的学术普及著作。该书以中国古老的二十四节气为时间轴线，系统地梳理和呈现了福州地区与之相关的民间习俗、农事活动、饮食文化和节庆仪式，生动展现了福州人民顺应自然、因地制宜的生活哲学。它不仅是一部民俗学专著，更是一幅描绘福州人世代生活节奏与精神风貌的绚丽画卷。

书籍内容结构清晰，依循春夏秋冬四季流转，对每个节气在福州地区的独特表现进行了细致描绘。例如，立春时节的“迎春”古俗与“咬春”食俗，清明前后扫墓祭祖与制作“菠菠粿”的传统，立夏时节的“秤人”趣俗与“鼎边糊”的烟火气，冬至时节“搓米时”全家团聚的温馨场景等，均被作者以严谨的考据和生动的笔触记录下来。这些习俗不仅蕴含着祈福纳祥、顺应天时的文化心理，也折射出福州特有的地理环境与物产资源对其民俗形成的深刻影响。

该书的突出价值在于其深厚的田野调查功底与文献考证能力。作者广泛采撷地方史志、民间歌谣、长辈口述等第一手资料，将许多濒临消失的民间记忆抢救性地保存于文字之中。同时，书中对节气习俗的源流演变进行了深入浅出的分析，揭示了中原文化与闽越土著文化在福州这片土地上的融合轨迹，以及海洋性气候对本地农事安排与生活节律的塑造作用，体现了鲜明的地域特色。

《二十四节气与福州习俗》的写作风格兼具学术性与可读性，语言平实而富有情感。它不仅是民俗研究者宝贵的参考资料，更是普通福州人寻根文化、理解传统的一把钥匙。通过阅读本书，读者能够超越简单的习俗罗列，深刻体会到二十四节气如何作为一种活态的文化遗产，深度嵌入地方社会的肌理，指导着人们的农业生产，规范着社会的时间秩序，滋养着代代相传的情感认同与生活艺术。

总而言之，这部著作是对福州非物质文化遗产的一次重要梳理与致敬。它让我们看到，在现代化进程飞速发展的今天，那些根植于土地与季节的传统智慧，依然在城市的角落与乡间的脉络中静静流淌，构成了福州这座城市独特而深厚的文化底蕴与温暖的人文气息。

福州作为闽都，其二十四节气习俗融合了中原农耕传统与闽地特色，呈现出独特的地域文化风貌。以立春为例，老福州有“咬春”习俗，家家制作春饼，内裹豆芽、韭黄等时鲜，寓意迎接新生。这种习俗不仅体现了对自然节律的尊重，更将饮食文化与节气紧密结合，使传统在味觉体验中得以传承。同时，福州民间立春时常贴“春”字剪纸，或举行迎春祭奠，这些活动虽随时代简化，却仍映射出农耕社会对春季生产的重视，成为连接古代智慧与现代生活的文化纽带。

在惊蛰时节，福州气候渐暖、春雷始鸣，民间有“祭白虎”驱邪的旧俗，现已演化为更注重卫生防病的时节警示。此时福州人常食马蹄、梨子等清润之物，并开始整理农具，准备春耕。这种将自然现象与生活实践相结合的智慧，凸显了节气对生产生活的指导意义。福州郊县的农户至今仍参考惊蛰物候安排水稻播种，使得这一古老节气在现代农业中仍保有其现实价值，体现了传统文化适应性与生命力的并存。

春分节气在福州突出“阴阳平衡”理念，有“竖蛋”的娱乐习俗，亦盛行吃“春分菜”。福州特色的春分菜常以雷笋、蕨菜等山野时蔬入馔，味道清淡鲜美，符合春季调养肝气的养生哲学。同时，春分前后是福州传统祭祀祖先的重要时段，许多家族会聚集扫墓，称为“春祭”。这种将家庭伦理、自然节律与饮食养生融为一体的习俗，深刻反映了福州人敬畏自然、重视宗族的文化心理，也使节气成为维系亲情的社会节点。

清明时节，福州习俗尤为丰富。除了全国共有的扫墓祭祖，福州特有“菠菠粿”（又称清明粿）的制作与食用，采用菠菠菜汁染制粿皮，内裹枣泥、豆沙等，兼具祭祀与时令美食功能。福州清明还有插柳、踏青传统，人们常前往鼓山、西湖等地郊游，感受春天气息。这些习俗不仅承载着对先人的追思

特别声明：

资源从网络获取，仅供个人学习交流，禁止商用，如有侵权请联系删除!PDF转换技术支持：WWW.NE7.NET

，也蕴含顺应自然、吐故纳新的生活态度，使清明在肃穆与生机之间达到巧妙平衡，成为福州民俗中情感层次极为丰富的节气。

立夏之际，福州习俗紧扣“迎夏”主题。旧时有“秤人”习俗，以验体重增减祈愿健康；饮食上则必吃“鼎边糊”（锅边糊），搭配虾酥、油饼等，据说源于古代犒劳农忙的饮食传统。立夏还标志着福州进入多雨季节，民间有“立夏小满，雨水相赶”的谚语，指导农事安排。这些习俗虽部分已简化，但其中蕴含的对季节转换的仪式化标记，以及对健康与丰收的朴素祈愿，仍可见于当代福州人的节令饮食与口头传承中，展现生活化的文化延续。

小满节气在福州与水稻生长关键期相应，传统上重视田间管理，民间有祭车神、祈蚕丰收等习俗遗迹。饮食方面，此时福州人喜食苦菜、苦瓜等略带苦味的时蔬，认为可清热祛湿，适应即将到来的暑热天气。这种“食苦”传统，体现了福州人依据节气调整饮食的养生智慧，也与本地湿热气候密切相关。小满习俗虽不如重大节气隆重，却细致反映了农耕社会对作物生长细微阶段的关注，是观察福州本土农业文明微观实践的窗口。

芒种时节，福州进入典型的梅雨期与耕作忙季，旧称“忙种”。此时福州有“煮梅”习俗，用黄酒炖煮青梅，制成酸甜开胃的时令饮品，既应季又助消化。民间亦流传“芒种夏至，檬仔（芒果）落蒂”等谚语，指导水果采收。这些习俗将气候特征、农事活动与饮食调理自然结合，显示了前人应对潮湿繁忙季节的生活智慧。如今，虽然都市生活削弱了农事关联，但芒种吃梅制品的习惯仍在部分老福州家庭中留存，成为节气记忆的味觉载体。

夏至作为白昼最长的节气，福州素有“夏至食面”传统，常吃凉面、卤面以顺应暑热。此外，老福州有“夏至补端午”之说，即在夏至前后进补，常炖煮鸭子、草药汤等，以应对消耗较大的炎夏。夏至还是福州部分乡村祭祀土地神、祈求丰收的时点。这些习俗融合了北方面食文化与南方养生之道，体现了福州作为移民城市的文化交融特性。节气习俗中的补养理念，也与中医“冬病夏治”思想相通，凸显了福州民俗中深厚的健康关怀意识。

大暑是福州一年中最炎热的节气之一，民间有“饮伏茶”“晒伏姜”等习俗，常在街头巷尾设立茶摊，免费提供清凉解暑的草药茶。饮食上则偏好清淡汤品，如冬瓜蛤蜊汤，并盛行吃荔枝、羊肉等“热性”食物，以“以热制热”方式排汗养生。大暑前后的“做夏”（即过夏天）传统，包含了许多消暑智慧，如午后歇晌、避免烈日劳作等。这些习俗生动展现了福州人适应本地酷暑气候的经验总结，将节气转化为一套行之有效的生活指南，兼具实用性与文化认同功能。

立秋虽标志着秋季开始，但福州仍处“秋老虎”炎热中，故有“啃秋”习俗，即吃西瓜以防秋燥。同时，老福州重视立秋进补，常食龙眼、白丸子等，称为“贴秋膘”的本地化版本。立秋也是福州传统中开始制作鱼露、晾晒干货的时节，为秋冬储备食物。这些习俗反映了福州人在季节转换之际的未雨绸缪，以及依据本地气候对中原习俗进行的灵活调整。节气不仅是时间节点，更成为组织年度生活节奏、安排物资储备的文化框架，体现了实用理性与生活美学的结合。

=====  
本次PDF文件转换由NE7.NET提供技术服务，您当前使用的是免费版，只能转换导出部分内容，如需完整转换导出并去掉水印，请使用商业版！