

樂活在天地節奏中：過好日的二十四節氣生活美學



[樂活在天地節奏中：過好日的二十四節氣生活美學_下载链接1](#)

著者:韓良露

出版者:有鹿文化

出版时间:2014-11-1

装帧:平装

isbn:9789866281822

傾聽二十四節氣輪轉的腳步聲，以亙古智慧過豐美的好日。

「感時應物」，就是生活美學的根本之道。

美學大師奚淞、易學專家劉君祖

專文推薦

作家、文史工作者王浩一、自然觀察作家劉克襄

共襄盛舉

「從天文到地理、從陰陽到五行、從八字到星座、從詩詞到《論語》、從時令到食物、從氣候到旅行等等，我在二十四節氣知識系統中，發現整套華夏文化和生活的密碼，更可貴的是這不只是古老知識，而是活用的天地人之學。……我很感激竟然有這麼一套深入華夏文明的二十四節氣曆法，讓我可以生活得如此豐美！」——韓良露

關於節氣，她便是所有的百科全書

人間的宜知、宜感、宜行、宜居、宜觀、宜食，其實都可以從祖先的節氣智慧中學習。關於二十四節氣的文化、民俗、食觀、行旅、文學，「非典型知識分子」韓良露，上天鑽地、旁徵博引，中西陰陽點滴在心。漢文化的美學玄奧，其實就藏在天地節奏中。這是一本人人必備，真正「活」出來的節氣大辭典，演奏著屬於文明的悠揚四季頌。

「誠如良露所言，歲時節氣啟導華夏子民天人合一的生命態度。現代人若能靜下心來，便也能從自然、從人文中體驗得到：古聖其實不遠。這些日子閱讀良露的二十四節氣文稿，喚起我一份對傳統文化的感觸。」——奚淞

「這本書談二十四節氣的生活美學，時值浮囂亂世，天災人禍不斷，殺機凜冽令人心驚，細品此書的詩文圖片，遙想古人當下即是、日日是好日的渡世情懷，讀者當有淡定歡喜。」——劉君祖

「良露把食材風俗、文化歷史和自然節氣結合，嘗試將過往老祖宗對待食物的尊敬，逐一給予新的視野和生命。這一樁轉化各種不可能為可能的精緻飲食儀式，不僅讓我大開眼界，也覺得最具挑戰性。」——劉克襄

「像是節氣的大辭典，又像是文人的四季頌，可是細細咀嚼之後，書香裡竟然有飯菜香。我不知她這本書寫了多久，但我確信，她每天日子的流動都是在寫著這本書，或者在準備中。」——王浩一

▲韓良露說：什麼是二十四節氣？

節氣是以陽曆計算，地球圍繞著太陽公轉的途徑的三百六十天五時四十八分四十六秒為「黃道」，黃道就像一個鐘面一樣，二十四節氣即代表了鐘面上的二十四個刻度，每個節氣持續約十五天，二十四節氣是三百六十天五時四十八分四十六秒，立春時太陽黃道為三百一十五度刻。

二十四節氣源自中國古人從天人合一的基礎所觀察到的四時現象，中國一直到漢代才有二十四節氣的觀念，之前歷經過八節的概念，即立春、立夏、立秋、立冬的節分與春分、夏至、秋分、冬至的節中；之後才有觀察天氣變化的小暑、大暑、處暑、小寒、大寒的節氣，與觀察氣候景象的雨水、穀雨、白露、寒露、小雪、大雪的節氣，以及觀察物候現象的驚蟄、清明、小滿、芒種節氣。

▲韓良露的節氣百寶袋！

「多年來一個人默默地研究二十四節氣之學，這套知識帶給我很多的樂趣，喜歡旅行的

我，加上又曾在寒溫帶氣候的英國居住五年多，讓我可以觀察到不同於亞熱帶台灣的二十四節氣的天氣物候現象，因為心中有節氣變化，我常常可以通天人之際，在宇宙之中一點也不會寂寞……」——韓良露

【節氣文化】

喜歡思考的韓良露，從陰陽到五行、從八字到星座，理清關於節氣的意涵與奧秘。

【節氣民俗】

喜歡慶典的韓良露，道盡喜慶喪葬、神明崇拜、生命禮俗，樣樣脫離不了節氣。

【節氣餐桌】

喜愛食物的韓良露，節氣讓她對大自然的物產更加「食有所感」、「食有所悟」。

【節氣旅行】

喜歡旅遊的韓良露，遊遍天涯海角，觀察不同於亞熱帶台灣的節氣物候現象。

【節氣詩詞】

喜歡閱讀的韓良露，在閱讀節氣詩詞時，找到與千古詩人詞人同在天地一氣的共鳴。

作者介绍:

韓良露

美食家、旅行家、生活家、作家、非典型知識分子、公益文化推廣者；種種興趣、專長、投入與身分，讓她成為豐厚多元的文化人。

十六歲開始於詩刊發表現代詩，開啟寫作之門，寫作觸角廣及影評、散文、電視和電影劇本等，曾獲台北文學獎、新聞局優良劇本獎、廣播金鐘獎、電視金鐘獎多項殊榮。二〇〇六年起，以藝文社會企業方式介入推廣、舉辦超過千場文化活動，採多元面向、獨特、創新且深入的方式重新詮釋在地文化。二〇一三年，榮獲「台北文化獎」個人獎，被盛讚為「城市的文化魔術師」。

平日喜歡研究星象、蒐集地上城鎮，目前定居台北南村。著有《韓良露全占星系列》《微醺》《狗日子·貓時間——韓良露倫敦旅札》《雙唇的旅行》《浮生閒情》等多部作品。二〇一四年夏天出版的《文化小露台》與《台北回味》，以獨特的說食人和文化觀察者的深情告白，廣受讀者喜愛，也開啟了另一階段的文化寫作與美善追求。

目录: 推薦序／

歲月無驚·江山共老——讀良露寫節氣有感 ◎奚淞

日月光華——為良露新書序 ◎劉君祖

一年打二十四個結，記號 ◎王浩一

推薦文／

節氣的饗宴 ◎劉克襄

自序／

豐美的二十四節氣曆法

前言／

節氣中的華夏文化符碼

春・節氣1・立春 (2/3~2/5)

【立春節氣文化】

【立春節氣民俗】

【立春節氣餐桌】

【立春節氣旅行】

【立春節氣詩詞】

好好過年
年菜文化生活
節分祭除厄

春・節氣2・雨水 (2/18~2/20)

【雨水節氣文化】

【雨水節氣民俗】

【雨水節氣餐桌】

【雨水節氣旅行】

【雨水節氣詩詞】

庶民的元宵花燈漫步
我們來談談春膳吧!
北野天滿宮的梅花祭

春・節氣3・驚蟄 (3/5~3/7)

【驚蟄節氣文化】

【驚蟄節氣民俗】

【驚蟄節氣餐桌】

【驚蟄節氣旅行】

【驚蟄節氣詩詞】

土地公過生日
驚蟄食百草
驚蟄桃花開

春・節氣4・春分 (3/20~3/22)

【春分節氣文化】

【春分節氣民俗】

【春分節氣餐桌】

【春分節氣旅行】

【春分節氣詩詞】

春分復活節
春分滋味
不敢不樂

春・節氣5・清明 (4/4~4/6)

【清明節氣文化】

【清明節氣民俗】

【清明節氣餐桌】

【清明節氣旅行】

【清明節氣詩詞】

清明、寒食與上巳
春天把潤餅捲起來
杭州清明遊

春・節氣6・穀雨 (4/19~4/21)

【穀雨節氣文化】

【穀雨節氣民俗】

【穀雨節氣餐桌】

【穀雨節氣旅行】

【穀雨節氣詩詞】

海神娘娘祭
和食中的唐宋遺風
長谷寺遲遇牡丹

夏・節氣7・立夏 (5/5~5/7)

【立夏節氣文化】

【立夏節氣民俗】

【立夏節氣餐桌】

【立夏節氣旅行】

【立夏節氣詩詞】

京都葵祭迎夏
立夏清涼食
歐洲嚐三新

夏・節氣8・小滿 (5/20~5/22)

【小滿節氣文化】

【小滿節氣民俗】

【小滿節氣餐桌】

【小滿節氣旅行】

【小滿節氣詩詞】

神農大帝誕辰
夏日水果滋味佳
在義大利吃苦

夏・節氣9・芒種 (6/5~6/7)

【芒種節氣文化】

【芒種節氣民俗】

【芒種節氣餐桌】

【芒種節氣旅行】

【芒種節氣詩詞】

端午節艸舫早市
土芒果與葶薺
上海吃夏鮮

夏・節氣10・夏至 (6/20~6/22)

【夏至節氣文化】

【夏至節氣民俗】

夏至節食新麵

【夏至節氣餐桌】

清涼過長夏

【夏至節氣旅行】

夏至京都花樹紀行

【夏至節氣詩詞】

夏・節氣11・小暑 (7/6~7/8)

【小暑節氣文化】

【小暑節氣民俗】

小暑過三伏

【小暑節氣餐桌】

閒心做消暑夏食

【小暑節氣旅行】

京都尋夏慢味

【小暑節氣詩詞】

夏・節氣12・大暑 (7/22~7/24)

【大暑節氣文化】

【大暑節氣民俗】

「土用の丑日」的五行之道

【大暑節氣餐桌】

大暑吃羊肉

【大暑節氣旅行】

大暑夢花火

【大暑節氣詩詞】

秋・節氣13・立秋 (8/7~8/9)

【立秋節氣文化】

【立秋節氣民俗】

七夕的傳說

【立秋節氣餐桌】

安心定神的秋日食

【立秋節氣旅行】

聖母升天日

【立秋節氣詩詞】

秋・節氣14・處暑 (8/22~8/24)

【處暑節氣文化】

【處暑節氣民俗】

中元節日與天地水三界公

【處暑節氣餐桌】

秋刀魚之味

【處暑節氣旅行】

羅馬晚夏早秋的美味

【處暑節氣詩詞】

秋・節氣15・白露 (9/7~9/9)

【白露節氣文化】

【白露節氣民俗】

中秋節日的傳說

【白露節氣餐桌】

秋果的恩寵

【白露節氣旅行】

京都白露懷石之味

【白露節氣詩詞】

秋・節氣16・秋分 (9/22~9/24)

【秋分節氣文化】

【秋分節氣民俗】

孔子為何作春秋？

【秋分節氣餐桌】

秋分米食豐

【秋分節氣旅行】

東北溫泉鄉探秋

【秋分節氣詩詞】

秋・節氣17・寒露 (10/7~10/9)

【寒露節氣文化】

【寒露節氣民俗】

九九重陽節日

【寒露節氣餐桌】

京都秋日食事

【寒露節氣旅行】

三城味覺之秋

【寒露節氣詩詞】

秋・節氣18・霜降 (10/23~10/24)

【霜降節氣文化】

【霜降節氣民俗】

霜降鬼節掃墓

【霜降節氣餐桌】

大閘蟹的香味不再

【霜降節氣旅行】

京都霜降秋意

【霜降節氣詩詞】

冬・節氣19・立冬 (11/7～11/8)

【立冬節氣文化】

【立冬節氣民俗】

【立冬節氣餐桌】

【立冬節氣旅行】

【立冬節氣詩詞】

青山王遶境

孔子愛吃薑

京都紅葉情緒

冬・節氣20・小雪 (11/21～11/23)

【小雪節氣文化】

【小雪節氣民俗】

【小雪節氣餐桌】

【小雪節氣旅行】

【小雪節氣詩詞】

下元節日祭水官大帝

冬日熱甜湯

黑松露的心魂

冬・節氣21・大雪 (12/6～12/8)

【大雪節氣文化】

【大雪節氣民俗】

【大雪節氣餐桌】

【大雪節氣旅行】

【大雪節氣詩詞】

大雪大根焚祭

冬日吃蘿蔔

冬日回鍋湯之旅

冬・節氣22・冬至 (12/21～12/23)

【冬至節氣文化】

【冬至節氣民俗】

【冬至節氣餐桌】

【冬至節氣旅行】

【冬至節氣詩詞】

冬至和耶誕節本一家

冬至混沌吃餛飩／冬至烏魚子來了以後

阿爾薩斯味覺之冬

冬・節氣23・小寒 (1/5～1/7)

【小寒節氣文化】

【小寒節氣民俗】

【小寒節氣餐桌】

【小寒節氣旅行】

【小寒節氣詩詞】

臘八節日

冬日圍爐之樂

寒冬溫泉日

冬・節氣24・大寒 (1/19～1/21)

【大寒節氣文化】

【大寒節氣民俗】

【大寒節氣餐桌】

【大寒節氣旅行】

【大寒節氣詩詞】

做尾牙原不關公家的事

大寒吉祥年味

再晤奈良東大寺

．．．．．[\(收起\)](#)

[樂活在天地節奏中：過好日的二十四節氣生活美學_下载链接1](#)

标签

节气

生活美学

節氣

文化

生活

故事，治愈，随笔

饮食

诗词

评论

良露写这本书时希望二十四节气能成为世界非物质文化遗产，去年她这个愿望倒是真的实现了。读完深感老祖宗的智慧的确是宝贵的文化遗产。她不断地强调二十四节气是世界唯一的阴阳合历，不断解释这其中奥妙。她把每个节气分为五部分:节气文化，节气名俗，节气餐桌，节气旅行和节气诗词。在文化和民俗里，讲清了许多民间流传的模模糊糊的说法，五行也好，天地崇拜也好，都一一娓娓道来。值得每个人都读一读，不要再读各种养生公众号的软文啦~

断断续续读完了 又重新了解了一下中国的二十四节气
里面有很多详细介绍和时令水果等，也有作者在各个节气在其他地方生活的记录
闲来读读 还是不错的

近来二十四节气主题学习用的书，主要以饮食角度切入，关于二十四节气与五联系的角度很受教。

2018 No. 16.
天文地理，物候诗歌，阴阳五行，农事餐桌，第一次系统性的了解二十四节气，便开始对祖先智慧文明有些好奇，愿现代人也能乐活于天地间。

书评